



## **Beleid Lunch-Tussendoortjes-Traktaties**

### **Gezonde school**

De gemeente Meierijstad heeft als JOGG-gemeente gezondheid hoog in het vaandel staan. Alle basisscholen, waaronder de Ark, hebben in 2014 ingestemd met een convenant waarin gezonde consumptie beschreven staat. Wij willen, als school, onze verantwoordelijkheid nemen in het aanzetten tot gezond eet- en beweeggedrag. De school stimuleert ouders en kinderen om, naast gezonde tussendoortjes, ook een gezonde lunch mee te brengen. Buitenspel zal onderdeel uitmaken van de pauze. De kinderen kunnen bewegen en samen spelen. We hebben afspraken gemaakt over het tussendoortje tijdens de ochtendpauze, de inhoud van de lunch en de traktaties. Daarnaast heeft de school een signalerende rol naar ouders/verzorgers indien er sprake lijkt van over- of ondergewicht bij leerlingen.

### **Lunch**

De lunch is pauzetijd. In de klas wordt vanaf 12.00 uur onder toezicht van de leerkracht gegeten en gedronken gedurende 15 minuten. Omdat kinderen uit de groepen 1-2 vaak meer tijd nodig hebben om te lunchen wordt hier soepeler mee omgegaan. Deze kinderen kunnen iets langer dooreten als dat nodig is. De kinderen nemen hun eigen eten en drinken mee van thuis. De leerkrachten dragen uit dat dit een gezonde maaltijd is. Tijdens het eten wordt gezorgd voor een rustige, ontspannen sfeer.

### **Inhoud lunchtrommel**

- Wat betreft de inhoud van de lunchtrommel vragen wij u om een gezonde lunch mee te geven die uw kind op kan.
- Tips voor een gezonde lunch vindt u op de website van het voedingscentrum.  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- Snoep, koekjes, chips, frisdrank en energy drinks zijn niet toegestaan
- Het drinken willen we zien in een goed afsluitbare beker. Géén pakjes of blikjes in verband met het beperken van afval.
- Geef vooral niet te veel mee. U bent zelf verantwoordelijk voor wat u uw kind meegeeft; bedenk dat goed voorbeeld doet goed volgen.
  - Het eten dat kinderen tijdens de lunch niet op hebben gegeten, gaat in de trommel mee terug naar huis. U kunt zo zelf zien of uw kind voldoende gegeten heeft en of het niet teveel bij zich had.

### **Tussendoortjes**

De kinderen brengen een stuk fruit en/of groente mee als ochtendtussendoortje. Variatie hierin is leuk, lekker en ook goed voor de smaakontwikkeling van uw kind. Met betrekking tot drinken is in de kleine pauze alleen water toegestaan. Wij hebben bekertjes op school die kunnen worden gebruikt om water uit te drinken. Mocht u vanuit hygiënisch oogpunt vinden dat uw kind een eigen beker dient te hebben, dan verzoeken wij een beker met daarop de naam van uw kind mee naar school te geven. Uiteraard mogen kinderen ook een (navulbaar) flesje water mee naar school brengen. In alle groepen zal tijd worden ingeruimd om gezamenlijk binnen het pauzehapje te nuttigen, zodat de buitenspeeltijd optimaal gebruikt kan worden om te spelen



### **Traktaties**

In overleg met het team en de MR, en met goedkeuring van de leerlingenraad, hebben we besloten om met ingang van het schooljaar 2024-2025 een andere invulling te geven aan de viering van verjaardagen op de Ark. Hierbij vervalt het trakteren door de jarige en vieren we verjaardagen zonder traktaties.

We begrijpen dat trakteren een leuke traditie is en voor velen van u een manier om de verjaardag van uw kind te vieren. Echter, gezien de toenemende aandacht voor gezonde voeding voor iedere leerling vinden we het belangrijk om een meer gezonde omgeving op school te bevorderen.

Wij willen kinderen meegeven dat de aandacht voor het jarige kind centraal staat. We zetten de jarige in het zonnetje en vieren feest! Zo mogen in de kleuterklassen de ouder(s)/verzorger(s) van de jarige aanwezig zijn tijdens het viermoment en worden er natuurlijk in elke klas liedjes gezongen, een spelletje gespeeld of iets anders feestelijks. De jarige mag bij Juf Femke een cadeautje grabbelen en uiteraard hoort daar een mooie verjaardagskaart bij! Op deze manier organiseren we nog steeds een feestelijke dag waarbij alle aandacht uitgaat naar de jarige.