

Beleidsplan



Beleid	Gezonde School
Verantwoordelijke	Schoolleider
Versie	1.0
Vastgesteld	14 januari 2020
Geëvalueerd	Juni 2023, februari 2025

Doel

Eénduidige afspraken over de invulling van de lunchpauze en de voeding

Afspraken lunchtijd

Groep	Tijd	Invulling
1-2	Start rond 1145u. Ruim 10 minuten in stilte eten. Daarna zachtjes praten. Als je klaar bent tas opruimen en met jas aan terug in de klas. Vanaf 1215u mogen leerlingen naar buiten toe.	Leerkracht leest voor of zit rustig met de leerlingen te eten. Er worden geen filmpjes gekeken tijdens het lunchmoment tot 1215u.
3-4	Start rond 1155u. Ruim 10 minuten in stilte eten. Daarna zachtjes praten. Als je klaar bent tas opruimen naar buiten toe vanaf 1215u.	Leerkracht leest voor of zit rustig met de leerlingen te eten. Er worden geen filmpjes gekeken tijdens het lunchmoment tot 1215u.
5 t/m 8	Start uiterlijk om 12u. Ruim 10 minuten in stilte eten. Daarna zachtjes praten. Als je klaar bent tas opruimen en naar buiten toe vanaf 1215u.	Leerkracht leest voor/Leerkracht zit rustig met de leerlingen te eten/leerlingen lezen zelfstandig. Er worden geen filmpjes gekeken tijdens het lunchmoment tot 1215u.
Algemeen	- De tijd is kort, dus help elkaar waar mogelijk. Bijvoorbeeld door even koffie mee te nemen voor elkaar. - In overleg met de leerkracht mogen leerlingen om 12.30u nog verder eten aan hun lunch. We zorgen er in ieder geval voor dat alle leerlingen een kwartier buiten hebben gespeeld.	

Hoe gaan we om met voeding?

Wij vinden het als school belangrijk om gezonde voeding te stimuleren en de leerlingen bewust te maken van wat wel en niet onder gezonde voeding valt. Daarom hebben we met elkaar afgesproken hoe we om willen gaan met de eetmomenten tijdens schooltijd. We realiseren ons dat er uitgebreid gediscussieerd kan worden over wat wel of niet gezond is. Wij kiezen ervoor om de richtlijnen van het voedingscentrum hierin te volgen.

Eetmoment	Voeding	Drinken
10-uurtje	Fruit en/of groente	Drinken in een beker (geen pakjes), het liefste water of melk
Lunch	We kiezen voor een gezonde basis. Denk aan gezonde belegde boterhammen en eventueel als extra's fruit, groenten, noten en (gedroogd) fruit	Drinken in een beker (geen pakjes), het liefste water of melk
Feesten en vieringen	We kiezen voor zoveel mogelijk gezonde alternatieven zoals groenten en fruit, etc. Natuurlijk zit hier ook 'feest-eten' bij zoals bijvoorbeeld pepernoten, paaseitjes, ontbijtkoek. Het kerstdiner is een mix van gezonde keuzes en 'feest-eten'.	Smaakwater (met vers fruit/groente), water en/of aanmaaklimonade
Traktaties 1-4	Leerlingen mogen een activiteit kiezen. Bij de start van het schooljaar wordt er een verzameling activiteiten bedacht met de groep. Als je jarig bent kun je één van deze activiteiten 'trakteren' aan je klasgenoten. Er wordt dus geen traktatie vanuit huis meegenomen.	
Traktaties 5-8	Leerlingen mogen kiezen voor een activiteit of voor het zelf maken van een traktatie. Deze moet gezond zijn. Natuurlijk mag hier ook best iets van 'feest-eten' bij zitten zoals een snoepje op een fruitspies o.i.d..	
Wat geven we terug mee naar huis?	• Alle soorten (ontbijt/liga)koek, repen, snoep en chocolade tijdens 10-uurtje en/of lunch • Traktaties die alleen uit koek/snoep bestaan. De traktaties worden wel uitgedeeld in de klas,	Pakjes drinken

	maar worden met de kinderen meegegeven naar huis toe.	
--	--	--