

De stappen naar Gezond eten en drinken op obs de Fuut.

Obs de Fuut besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We vinden het belangrijk dat leerlingen goed in hun vel zitten en dan ook beter kunnen presteren. Samen met de MR van onze school en de leerlingenraad hebben we een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld.

In de ochtendpauze eten we groente en/of fruit en drinken water.

Wij verzoeken ouders om elke dag hun kind(eren) een stuk fruit en/of groenten mee te geven. Elk schooljaar schrijven wij ons in voor het EU schoolfruit. Onze leerlingen drinken water uit hun dopper. Koek, snoep en chips laten we thuis.

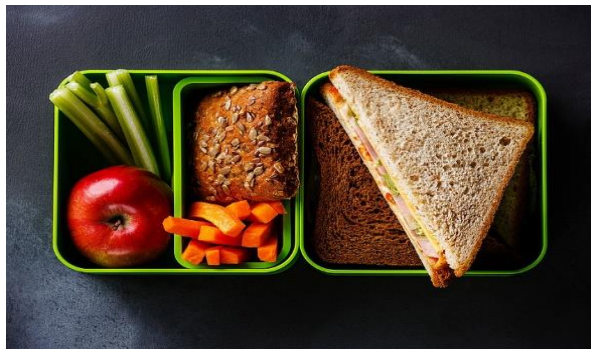


Tijdens de lunchpauze eten we een gezonde lunch en drinken we water uit onze dopper.

Wij verzoeken ouders een gezonde lunch mee te geven. We lunchen met alle leerlingen op school.

Een gezonde lunch bestaat uit: volkoren of bruin brood. Een volkoren alternatief (volkoren pasta, couscous e.d.) kan ook. Zorg voor gevarieerd beleg, Zoals: kipfilet, appelstroop, (smeer)kaas, Ei, pindakaas, jam. Aanvullen kan met noten, groente of fruit, karnemelk of melk.

Wit brood, croissants, pizza en koek zijn geen onderdeel van een gezonde lunch.



Gezonde traktaties

Jarig zijn is natuurlijk een feest. Jarigen mogen dan trakteren in hun eigen groep. Wij stimuleren een gezonde kleine traktatie met groente en fruit. De leerkrachten willen graag dezelfde traktatie als de leerlingen.

Voor ideeën kijk in “de lekkere gezonde traktatie map” op school of op www.gezondtrakteren.nl.



Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar worden niet op school opgegeten en gaan mee naar huis.

Uitzonderingen tijdens speciale gelegenheden:

Bij speciale gelegenheden zoals schoolreisjes, thema's en feestdagen maken we op obs de Fuut een uitzondering t.a.v. eten en drinken. Het is belangrijk om ze "bijzonder" te laten blijven. Deze producten worden dan met mate genuttigd.

Wat doen we in alle groepen?:

Elk schooljaar besteden we in ons thema "Natuur" aandacht aan het menselijk lichaam en gezond gedrag. Daarbij wordt in elke groep de smaaklessen gegeven van www.smaaklessen.nl.