

Beste ouder(s)/verzorgers(),

Sinds februari 2018 hebben wij ons themacertificaat Voeding behaald.

In onze schoolgids kunt u er het e.e.a. over lezen en we hebben een Voedingsbeleid gemaakt. We hebben hierover overleg gehad met de OR en vervolgens met de MR. In deze nieuwsbrief leest u de belangrijkste punten.

Wat doen wij als school?

- EU-schoolfruit, wij schrijven ons jaarlijks hiervoor in. Het is altijd afwachten of het ons lukt om mee te mogen doen. Wij laten u dit weten d.m.v. de Nieuwsbrieven van basisschool Heeckeren.
- We geven jaarlijks een aantal lessen over voeding door de methode 'Smaaklessen' in te zetten. We hebben allerlei materialen aanschafte om bij deze lessen te kunnen gebruiken.
- Elke woensdag hebben we 'Kraanwaterdag'! Er zijn bekertjes aangeschaft voor het water drinken in de klas. De Kraanwaterdag is niet verplicht, maar we willen het wel stimuleren. Tussen de lessen door kunnen de leerlingen ook water drinken.



Hiernaast zit u hoeveel suiker er in pakjes drinken zit. Schrikt u hier ook niet van?

Gemiddeld krijgen kinderen door het drinken van pakjes in een jaar tijd zes kilo suiker binnen!

**WATER UIT DE KRAAN,
GOED GEDAAN!**

En natuurlijk proberen wij het goede voorbeeld te geven!

Wat kunt u als ouder/verzorger doen?

Water drinken stimuleren bij uw kind(eren).

- Het drinken in een beker meegeven naar school. Het gebruik van een beker scheelt nl. enorm veel afval. We hopen dat er wat gezonds in komt. Voor de lunch kan de beker in de koelkast worden gezet.
- Voor de eerste pauze graag fruit of groente meegeven, liever geen koekjes.
- Voor het lunchen liever geen snoep en koekjes meegeven.
- Uw zoon/dochter helpen bij een evt. huiswerkopdracht van 'Smaaklessen'.
- Probeer u ook om het goede voorbeeld te geven? 😊

Traktaties

Dit is en blijft een lastig en gevoelig onderwerp...

Ook wij vinden iets ongezonds soms erg lekker, maar we zouden het zo ontzettend fijn vinden om een gezonde traktatie te zien. Wanneer de traktatie toch calorierijk is, is het wel belangrijk dat het niet (te) groot is. Een klein snoepje is oké, maar een zak vol snoep of chips is teveel. Wanneer de leerkracht vindt dat het teveel is kan er worden besloten een gedeelte in de tas te doen en het mee te geven naar huis.

En, wij eten graag gewoon mee met de leerlingen, zo blijven wij ook gezond! Dus voor ons is het niet nodig om iets anders mee te geven.

Inspiratie voor traktaties is o.a. te vinden op www.gezondtrakteren.nl , www.euschoolfruit.nl en www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Traktatieboekje

Tijdens het Kerstfeest in 2017 verkochten wij boekjes met Gezonde traktatie ideeën, deze kunt u nog steeds kopen bij de directie voor € 3,50. De gehele opbrengst van deze boekjes komt ten goede aan de CliniClowns.



En hoe gaat het dan met feesten op school?

Tijdens feestdagen moet er zeker ruimte zijn voor wat ongezonds, het verschil tussen “gewone dagen” en “feestdagen” moet duidelijk zijn. Wij zullen als school ook bewuster om gaan met de traktaties en zullen vaker kiezen een gezonde traktatie of een combi van gezond met minder gezond.

De OR en de Gezonde School

De OR doet de inkoop van de schooltraktaties, zij denken ook met ons mee met de gezonde en ongezonde traktaties zoals hierboven is aangegeven. De OR is ook een beetje onze klankbordgroep, heel fijn dat we met deze groep voortdurend bepaalde voorstellen kunnen overleggen.

De MR en de Gezonde School

Ons Voedingsbeleid is goed gekeurd door de MR. Op onze website (www.heeckeren.nl) is een kopje Gezonde School, hier is o.a. het Voedingsbeleid te vinden. We zullen steeds met de MR in gesprek blijven wanneer er ontwikkelingen zijn m.b.t. de Gezonde School.

Folders Voedingscentrum

Alle leerlingen ontvingen een folder over ‘Gezond eten en drinken’ van het Voedingscentrum, wij proberen dit ook steeds aan onze nieuwe leerlingen mee te geven. Daarnaast hebben wij ook andere folders van het Voedingscentrum. Mocht u hier interesse in hebben, neemt u dan contact op met Linda Huizing?



Laatste aandachtspuntje

Naast het gezonde eten en drinken willen wij ook graag stil staan bij het afval wat hierbij hoort. Vanaf november 2017 zijn wij ons afval beter gaan scheiden. Wij hebben een GFT container aangeschaft, hier kan al het groente- en fruitafval van de leerlingen in. Daarnaast hebben we nu een aantal containers voor verpakkingen. De leerlingen van groep 7 dragen zorg voor het GFT en de leerlingen van groep 8 voor de verpakkingen en het oud papier.

Mocht u vragen en/of opmerkingen hebben, laat u het dan aan ons weten? U kunt het beste contact opnemen met Linda Huizing (leerkracht groep 7, onze Gezonde School coördinator) of de directie.

Wij willen u alvast ontzettend bedanken voor uw medewerking!

Met vriendelijke groet,
team basisschool Heeckeren

