

Schooldranken en tussendoortjes

Op school zijn onze kinderen de hele dag in de weer. Ravotten op de speelplaats, bewegen in de turnles en opletten in de klas. Dat vraagt heel wat energie! Daarom tanken ze nu en dan best eens bij, met een tussendoortje en een drankje. Maar natuurlijk niet met om het even wat.

Onderzoeken van de voorbije jaren bij kleuters en lagere schoolkinderen liegen er niet om. Er is nog werk aan de winkel wat de voedingsgewoonten van onze kinderen betreft!



De werkgroep 'gezondheidsbeleid' heeft de tussendoortjes en schooldranken nader bekeken. In samenwerking met de ouderraad, CLB, LOGO Kempen en Vlaams Instituut Gezond Leven willen we dat ons drankenaanbod en onze tussendoortjes stroken met wat we onze kinderen op school leren over gezonde voeding.

In de basisschool staat het aanleren van goede gewoonten om voldoende water te drinken en fruit te eten op het voorplan. Omgekeerd zijn er leerboodschappen over het matigen van frisdrank en snoep.

De school maakt het verschil!

Onderzoek toont aan dat de school die werkt aan dit thema ertoe bijdraagt dat leerlingen evenwichtiger drinken en eten voor de rest van hun leven. Een voorwaarde hierbij is dat we rekenen op de ondersteuning van iedereen: ouders, leerlingen, leerkrachten,...



Jonge kinderen hebben energie nodig en spreiden hun voedingsinname het best over 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes. Daarnaast is het vooral belangrijk wát er als tussendoortje wordt gegeten.

We willen in onze school 'kies-en keurig' inzetten op de volgende gezonde dranken en gezonde tussendoortjes :

Drank:

- | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <u>water</u> | speeltijden/middag |
| ✓ | gratis pidpawater op school | |
| ✓ | drinkbus gevuld met water van thuis (zonder toevoeging van siropen) | |
| ✓ | flesje water van de school (tegen betaling) | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <u>witte melk</u> (zonder toegevoegde smaken): | speeltijden/middag |
| ✓ | drinkbus gevuld met melk van thuis | |
| ✓ | flesje melk van de school (tegen betaling) | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <u>thee:</u> (enkel lagere schoolkinderen) | middag |
| ✓ | drinkbus gevuld met thee van thuis | |
| ✓ | gratis op school (middagpauze) | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <u>verse warme soep</u> | middag |
| ✓ | drinkbus gevuld met verse warme soep van thuis | |
| ✓ | enkel middagpauze | |

Tussendoortjes:

- | | | |
|-------------------------------------|-------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | voormiddag: | fruit*, groenten |
| <input checked="" type="checkbox"/> | namiddag: | fruit*, groenten, droge kinderkoek, natuurlijke noten, rozijnen |
| | * | 'Knijpfruit' is geen fruit |

Brooddoos

In een 'gezonde' brooddoos horen enkel **boterhammen, fruit en groenten** of een **zuivelproductje**.

Andere dranken en tussendoortjes worden in onze school 'feestdranken of feestsnoepjes' genoemd en worden occasioneel wel toegestaan, maar ook hier zullen we verstandig en verantwoord mee omgegaan. Bijvoorbeeld: een snoepje kan wel bij een (school)feest, een verjaardag, een schoolreis, ...

Indien uw kind nood heeft aan aangepaste maatregelen met allergieën kan dit verder afgesproken worden met de klasleerkracht.