

## Afspraken Gezond eten en drinken op Dynamica XL Molenwerf

Op Dynamica XL vinden we het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken. Wij hebben de volgende afspraken op school:

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

Wij vragen ouders om elke dag hun kind een stuk fruit en/ of groenten mee te geven. Kinderen krijgen op school kraanwater.



### Tijdens de lunch eten we een gezonde lunch en drinken we water, thee of melk.

Wij vragen ouders een gezonde lunch mee te geven. Het liefst zien wij dat de lunch bestaat uit bruin brood. Fruit, groenten, zaden en noten zijn een goede aanvulling op de lunch. De leerlingen krijgen op school kraanwater. Een beker melk of thee mag tussen de middag gedronken worden.



### Schoolfruit

De school wordt komend schooljaar weer aangemeld bij schoolfruit.nl. Hierdoor ontvangen wij gratis groenten en fruit voor de leerlingen. Op deze wijze stimuleren we de leerlingen om groenten en fruit te proeven en te eten. Ook fruit en groenten die wat minder 'bekend' zijn bij de leerlingen worden geleverd. Dit schooljaar nemen de leerlingen fruit mee van thuis.



### Gezonde traktaties.

Jarig zijn is een feest! Jarigen mogen trakteren in hun eigen groep. Leuke traktaties kunnen ook gezond zijn of er kan getrakteerd worden op een niet eetbare traktatie.

Kijk voor inspiratie op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)



**Uitzonderingen tijdens speciale gelegenheden:**

Bij alle schoolbrede festiviteiten houden we zoveel mogelijk rekening met 'gezond gedrag'. We zijn echter wel van mening dat er ook uitzonderingen gemaakt mogen worden. Dit o.a. bij de verschillende schoolbrede festiviteiten en/of speciale gelegenheden. Onder speciale gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld: schoolreisje, kerstdiner en de paaslunch, thema's en feestdagen. Het is belangrijk om deze dagen bijzonder te laten zijn. Zo genieten we er extra van. Bij deze speciale gelegenheden wordt in overleg met het kwaliteitsteam 'Gezond gedrag' bekeken wat de mogelijkheden en wensen zijn.

**Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties kunt u contact opnemen met school.**