

Afspraken Gezond eten en drinken Dynamica XL Sportstraat en de Gouw

Op Dynamica XL vinden we het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken.

In de ochtendpauze

Groep 1 t/m 6:

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

Wij vragen ouders om elke dag hun kind een stuk fruit en/of groenten mee te geven. Iedere leerling heeft een eigen bidon op school, deze wordt in de ochtend gevuld en mag gedurende de dag steeds bijgevoerd worden.

Groep 7 en 8:

De leerlingen eten op woensdag en vrijdag tijdens de ochtendpauze groente en/of fruit, op maandag, dinsdag en donderdag nemen ze een ander gezond tussendoortje mee. Tijdens de ochtendpauze drinken ze water. Iedere leerling heeft een eigen bidon op school, deze wordt in de ochtend gevuld en mag gedurende de dag steeds bijgevoerd worden.

De Gouw

Op SBO locatie de Gouw zijn de afspraken aangepast i.v.m. de samenstelling van de groepen:

In de ochtendpauze eten de leerlingen groente en/of fruit en drinken water. Wij vragen ouders om elke dag hun kind een stuk fruit en/of groenten mee te geven.



Tijdens de lunch

Groep 1 t/m 6

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 pakje/beker melk mag tussen de middag gedronken worden.

Groep 7 & 8

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 tijdens de lunchpauze drinken naar keuze (maar geen energy drank).

De Gouw

Tijdens de lunchpauze drinken naar keuze (geen energy drank en de voorkeur gaat uit naar water). Iedere leerling heeft een eigen bidon op school, deze worden in de ochtend gevuld en mogen gedurende de dag steeds bijgevoerd worden. Voor de lunchpauze vragen wij de ouders een gezonde lunch mee te geven.



Schoolfruit

De school wordt komend schooljaar weer aangemeld bij schoolfruit.nl. Wij wachten in spanning af of wij ook dit jaar weer in aanmerking komen voor het schoolfruit. Verdere informatie volgt.



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



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.