

Kwaliteitskaart: Gezonde school

Kaart	Gezonde school
Voor wie:	<ul style="list-style-type: none"> o Alle medewerkers KC Willem Eggert
Verantwoordelijke	<ul style="list-style-type: none"> o Team KC Willem Eggert
Laatst aangepast in:	<ul style="list-style-type: none"> o 01-03-2024

Doelen

- Kinderen stimuleren bewuste en gezonde keuzes te maken.
- Kinderen leren wat gezonde voeding is.

Aanpak

Binnen KC Willem Eggert hebben we de opdracht om kinderen te leren wat het belang van gezonde voeding is. Gedurende een dag worden dagelijks vaste eet- en drinkmomenten ingepland.

Wij vragen ouders :

- Kinderen te voorzien van een ontbijt voordat zij hun dag op het kindcentrum starten,
- Kinderen groente en fruit mee te geven voor het eetmoment in de ochtend,
- Kinderen een gezonde lunch mee te geven,
- Kinderen zoveel mogelijk ongezoete dranken (bij voorkeur water) mee te geven.
- Snoepjes en snacks zoals koek, taart, etc. voor thuis te bewaren,
-

Kindcentrum afspraken

- Rond 10 uur wordt er in de groep een tussendoortje gegeten. De afspraak binnen KC Willem Eggert is dat er tijdens dit eetmoment alleen fruit of groente gegeten wordt.
- Rond 12 uur wordt er in de groep geluncht. Wij verwachten van ouders dat zij de lunchtrommels van een gezonde lunch voorzien.
- Snoep, koek, etc. geeft de medewerker bij voorkeur weer mee naar huis.
-

Uitzonderingen

- Tijdens feestdagen en/of vieringen kan worden afgeweken van bovenstaande uitgangspunten.
- Wanneer uw kind jarig is vragen wij u voor een kleine en bij voorkeur gezonde traktatie te zorgen.

Tips en inspiratie voor gezond eten

Websites voor inspiratie

Gezonde lunch: www.voedingscentrum.nl/etenopschool

Gezonde traktaties: www.gezondtrakteren.nl

Voorbeeld van een gezond lunch

- Volkorenbrood of bruinbrood, knäckebröd of mueslibol.



vertrouwen



verbinden



meesterschap

Kwaliteitskaart: Gezonde school

- Beleg dat niet te veel verzadigd vet en suiker bevat, zoals: 30+ kaas/smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
- Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.

Tips voor gezonde traktaties vanuit het voedingscentrum

- Groente of fruit in een leuk jasje.
- Kleine portie naturel popcorn.
- Rozijnen.
- Suikervrije snoepjes of koekjes.

Afspraken

- Rond 10 uur wordt er in de groep een tussendoortje gegeten. De afspraak binnen KC Willem Eggert is dat er tijdens dit eetmoment alleen fruit of groente gegeten wordt.
- Rond 12 uur wordt er in de groep geluncht. Wij verwachten van ouders dat zij de lunchtrommels van een gezonde lunch voorzien.
- Snoep, koek, etc. geeft de medewerker bij voorkeur weer mee naar huis.

Informatie ouders

- In de schoolgids zijn de richtlijnen wat betreft eten en drinken op school voor ouders te vinden.
- In het boekje “Welkom op KC Willem Eggert” (staat op ouderportaal).
- Informatie wordt besproken tijdens de intake.

Overig

- N.v.t.