

Kwaliteitskaart gezond beleid en trakteren

Verantwoordelijk: team en MT

Start schooljaar: 2022/2023

Evaluatie: dec 2022/ juni 2023

Doel
Op Kindercampus Mokum willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de kinderen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leraren.
Aanpak
<p>Gezond beleid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn. • Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels. • Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes. • Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol. • Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje. • Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> • 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en licht zuivelspread. • 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker) <p>Trakteren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje. • Deel 1 klein portie van producten uit die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijnendoosje, klein bekertje naturel popcorn, klein koekje of mini rolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes. • Iets anders dan eten kan ook, zoals stickers, bellenblaas, stoepkrijt of klei. • We delen 1 ding uit, dus maak een bewuste keuze!
Afspraken
<ul style="list-style-type: none"> - Rond 10:00 uur pauze hapje, o.a. fruit en groente - Rond 12:00 uur een gezonde lunch, zie aanpak - We drinken gezonde dranken, denk aan water & melk - Als een kind jarig is, mag hij trakteren in zijn <u>stamgroep</u>. We maken hier een gezellig feestje van. - We monitoren het eetgedrag van kinderen, maar de verantwoordelijkheid ligt bij ouders.