



Voeding en bewegen hebben een sterke invloed op ons functioneren.

Op de Sprong zien we dit terug bij kinderen in de mate van zich kunnen concentreren, het gedrag en hun lichaamsbouw.

Overgewicht bij kinderen heeft veel te maken met de eet- en beweeggewoonten.

Het aanleren van gezonde eet- en beweeggewoonten is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Als school vinden we het belangrijk een positieve bijdrage te leveren aan de bevordering van gezond gedrag.

Op de Sprong willen we een actief beleid voeren mbt bewegen en gezond eetgedrag op school. De medezeggenschapsraad is betrokken geweest bij dit beleid.

Dit heeft geleid tot een protocol " 10-uurtje, lunch en traktaties"

De afspraken welke we hebben gemaakt op de Sprong gelden voor iedereen dus ook voor ouders en leerkrachten.

- De **ochtendpauze (10-uurtje)** is een moment waarop we even iets eten en drinken. Wij hanteren de regel: **snoep verstandig eet een .....** ieder kind eet in de pauze bij voorkeur fruit (als vervanger voor fruit kan gekozen worden uit een product voorkomend in de voorkeurslijst)  
De kinderen vanaf groep 1 nemen zelf een stukje fruit en drinken(voorkomend in de voorkeurslijst) mee naar school.  
Wij zien graag dat de kinderen het drinken in een beker meenemen.
- **De lunch;** de lunch moet voor kinderen voldoende zijn, zorgen voor de nodige vitamines en mineralen en voldoende afwisseling bieden. Wij verwachten dat u net zoveel brood meegeeft dan uw kind thuis eet.  
Adviezen mbt de lunch
  - Voorkeur bruin brood of volkorenbrood
  - Magere vleeswaren, kaas of zoet beleg maakt in principe niet uit. Variatie is van belang
  - Zoet beleg; jam, honing vruchtenhagel en gestampte muisjes bevatten minder calorieën dan chocolade pasta /hagel of pindakaas.
  - Voor de kinderen die geen gebruik maken van schoolmelk adviseren wij een drankje uit de voorkeurslijst.

#### **Wat mag niet in de brood trommel**

Snacks zoals chips en snoepgoed horen niet in de broodtrommel. Het brengt kinderen in de verleiding om hun brood niet op te eten. Daarnaast geeft het aanleiding tot onderling gekissebis en gemarchandeer.

- **Traktatie;** op de Sprong kennen we diverse feestelijke gelegenheden waarbij getrakteerd wordt zoals de verjaardagen van de kinderen, de leerkrachten, Sinterklaas, kerstmis schoolreisje etc. Wie jarig is wil graag trakteren want dat maakt het extra feestelijk. Als school willen we wel wat richtlijnen geven voor wat kinderen

## Protocol "10-uurtje,lunch en traktatie"

mee mogen nemen. Er zijn traktaties waar we als school moeite mee hebben, bovendien kunnen de ouders van klasgenoten er soms ook bezwaar tegen hebben.

Als uitgangspunt willen we nemen dat een traktatie een bron van vreugde moet blijven en niet een bron van ergernis. We willen dat onze kinderen gezond feest leren vieren.

### **Richtlijnen Traktaties:**

- Maak traktaties niet te groot. Voor jonge kinderen is een traktatie al snel een hele maaltijd.
- De traktatie wordt gekoppeld aan het 10-uurtje, het kan het 10-uurtje vervangen.
- Wanneer de traktatie te groot/ te veel is kan het zijn dat wij een gedeelte mee naar huis geven in de tas.
- Kleine niet eetbare traktaties zoals een stuiterbal, pen etc kunnen ook een leuke traktatie zijn.
- Leerkrachten krijgen dezelfde traktatie.
- Als school geven we de voorkeur aan een gezonde traktatie  
<http://www.gezondtrakteren.nl>

### **Regels/afspraken mbt protocol**

- Begin van ieder schooljaar ontvangen de ouders bij de jaarkalender een lijst met voorkeursproducenten. Deze lijst kan regelmatig bijgewerkt worden.
- Wanneer de afspraken om te wennen worden gemaakt met nieuwe kleuters melden de leerkrachten aan de ouders dat er fruit of een gezonde koek wordt gegeten tijdens het 10-uurtje.
- Ouders worden aangesproken wanneer kinderen regelmatig niet toegestane producten meekrijgen.
- Het brood wat kinderen tijdens de lunch niet opeten gaat terug in de trommel. Ouders hebben hierdoor zicht op wat de kinderen wel/niet eten en kunnen de lunch eventueel aanpassen.
- Leerkrachten handelen volgens dit protocol.
- Klachten kunnen bij de directie of de MR gemeld worden.
- Voor de afvalverwerking betalen wij als school per kilo, afval wat wekelijks wordt afgevoerd bestaat uit heel veel lege limonadepakjes. Reden dat wij vriendelijk willen verzoeken het drinken in een goed afsluitbare beker mee te geven.

<b>Voorbeelden van traktaties</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit met enkele kleine snoepjes</li> <li>• Ketting met nibbits</li> <li>• Klein stukje kaas op stokje met fruit komkommer augurk</li> <li>• Mini krentenbol/eierkoek</li> <li>• Ontbijtkoek</li> <li>• Rijstwafel</li> <li>• Handje pepsils met strik erom</li> <li>• Versierde soepstengel</li> <li>• Versierde <u>kleine cakejes</u></li> <li>• Klein cadeautje</li> <li>• Zie <a href="http://www.gezondtrakteren.nl">http://www.gezondtrakteren.nl</a></li> </ul>	
<b>Eten /10-uurtje/lunch</b>	
<b>voorkeur</b>	<b>niet toegestaan</b>
Fruit Rauwkost  Bruine boterham of volkoren Bruin bolletje of volkoren Krentenbol Mueslibol Rijstwafel naturel Snack a jack Cracker Ontbijtkoek Eierkoek Sultana 1 stuks Liga 1 stuks Evergreen 1 stuks	snoep chips/nootjes  koek zakje croissantje/wit broodje stroop wafel chocoladekoek notenkoek candybar mars gevulde koek roze koek
<b>Drinken</b>	
Vruchtensap zonder suiker Zuiveldrank Karnemelk Melk Water Limonadesiroop roosvice verdund	sportdranken frisdranken (koolzuur) frisdranken (light)