

Trakteren op school/ Vrijdagskind



In een traktatiebeleid geven we adviezen over traktaties en tussendoortjes en deze opnemen in de school. Deze adviezen scheppen duidelijkheid over goede voeding omtrent traktaties en tussendoortjes op school voor leerkrachten, ouders en leerlingen. In het schooljaar 2018-2019 zijn we in samenwerking met de GGD, gestart met "de gezonde school."

Eén op de zeven kinderen in Nederland, oftewel een half miljoen jongens en meisjes is te dik. Nu al is drie procent van de kinderen zelfs zó zwaar dat ze daardoor problemen hebben met hun gezondheid. Alle reden om ons gezamenlijk in te zetten om de stijging van overgewicht bij steeds jongere kinderen tegen te gaan. Net als iedere ouder, willen ook wij als school dat het kind uitgroeit tot een gezonde volwassene die lekker in zijn of haar vel zit. De beste basis hiervoor is een gezonde leefstijl. Door de enorme hoeveelheid informatie van alle kanten en de overvloed aan keuze in de supermarkt, is soms niet meer te overzien, waar je als ouder en/of verzorger op het gebied van voeding goed aan doet.

Wij besteden op school extra aandacht aan sport en bewegen, gezond eten & drinken en gezond gedrag. Daarom zouden wij het erg op prijs stellen als de kinderen gezond gaan trakteren.

Onder gezonde traktaties verstaan wij:

- Alle soorten groente en fruit
- Mini eierkoek, mini krentenbol, mini ontbijtkoek
- Rijstwafel
- Soepstengel
- Rozijnen en gedroogd fruit
- Waterijsjes, bijvoorbeeld Festini of Raket
- Non- food: iets kleins als potlood of gum
- Uw eigen 'gezonde' creativiteit



Traktatie mee naar huis

Wanneer u kiest voor een traktatie buiten de richtlijnen van het 'gezonde traktatiebeleid' krijgen de leerlingen de traktatie aan het eind van de schooldag mee naar huis.

Traktatie meesters en juffen

De leerlingen trakteren de eigen groepsleerkracht en dat kan met dezelfde groepstraktatie. De kinderen gaan met een kaart de klassen rond en worden door alle leerkrachten gefeliciteerd.

Voor inspiratie kunt u kijken op:

www.voedingscentrum.nl

www.gezondtrakteren.nl

www.gezond-trakteren.nl

www.pinterest.nl

www.welke.nl

www.party-kids.nl/traktaties/gezonde-traktatie



Als u nog vragen heeft dan horen wij dit graag.