Basisschool Al Islaah

Welkom bij ons voedingsbeleid

Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leraren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen.

1. Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. We stimuleren ouders om een gezonde pauzehap mee te geven, en koek, snoep en chips thuis te laten.

Voorbeelden van gezonde pauzehappen:
▪ 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.

Tip: kies voor groente en fruit uit het seizoen. Bekijk voorbeelden van seizoensgroente en -fruit.

2. Eten tijdens de lunch

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: leraren en kinderen. Er is vooral aandacht voor het eten. De lunch is natuurlijk lekker en gezond!

Voorbeelden van een gezonde lunch:
▪ Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol. ▪ Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje. ▪ Gezond en gevarieerd beleg voor in het trommeltje.

Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.

3. Drinken

De kinderen op onze school drinken vooral water. We vragen ouders om **geen** limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Het vullen van de beker kan in het klaslokaal. Ook hebben we een koelkast beschikbaar om dranken gekoeld te bewaren.

Voorbeelden van gezonde dranken:
▪ Kraanwater. ▪ Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers. ▪ Thee zonder suiker.