

Eten & drinken Protocol

schooljaar 2025-2026



Vertrouwen – Verantwoordelijkheid – Veiligheid

Beste ouders/verzorgers,

De Columbusschool besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. Wij geloven dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren.

Een *gezonde voeding* is hier een zeer belangrijk onderdeel van.

Helaas zien we tegenwoordig veel meer kinderen en volwassenen met overgewicht. Het aantal kinderen met overgewicht is de afgelopen 20 jaar zelfs verdubbeld. Dit komt mede door het feit dat er ongezonder gegeten wordt en kinderen minder bewegen dan 20 jaar geleden. Gedurende een week brengen de kinderen een groot gedeelte door op school waardoor dit een geschikte omgeving is om een gezonde leefstijl te stimuleren. Dit willen wij graag samen doen met u.

Mocht u vragen en/of opmerkingen hebben omtrent het protocol dan kunt terecht bij de leerkracht van uw kind.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

Team Columbusschool



Vertrouwen – Verantwoordelijkheid – Veiligheid

Meerwaarde van de gezonde school

Voor leerlingen:

- Een Gezonde School draagt bij aan de gezondheid van kinderen en de schoolprestaties. Het biedt ze een betere basis voor hun verdere ontwikkeling.
- Kinderen die lekker in hun vel zitten leren en werken beter.
- Het draagt bij aan het versterken van de weerbaarheid van leerlingen. Leerlingen worden zich al vroeg bewust van hun eigen verantwoordelijkheid bij het maken van een gezonde keuze.
- Het is makkelijker om jong een gezonde leefstijl aan te leren, dan op latere leeftijd een ongezonde leefstijl af te leren.
- Lichamelijk actieve leerlingen scoren aantoonbaar betere leerresultaten dan hun minder fitte leeftijdsgenoten.



Voor de school:

- De aanpak versterkt de gedachte dat ouders en scholen partners zijn in de opvoeding van het kind en een gedeelde verantwoordelijkheid hebben.
- Het pedagogisch klimaat op school verbetert en de leerprestaties gaan omhoog als leerlingen gezonder zijn.

Voor ouders:

- Een Gezonde School maakt het voor ouders makkelijker om hun kinderen gezond op te voeden. Dit is immers niet meer alleen iets van thuis, maar ook iets dat kinderen op school mee krijgen.
- Door ouders te betrekken worden zij zich meer bewust van hun voorbeeldrol, het belang van goed eten en voldoende bewegen.
- Ouders voelen zich gesteund door gedragsregels op school.

Eten & Drinken op de Columbusschool

Dagelijks vinden er twee momenten plaats waarop de kinderen iets kunnen eten en drinken. De ochtendpauze, door veel collega's ook wel 'het tienuurtje' genoemd en de middagpauze/lunch.

Hoeveel gezonde voeding uw kind nodig heeft, is afhankelijk van groei en lichaamsbouw, maar vooral hoe actief een kind op een dag is.

In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld.

Vertrouwen – Verantwoordelijkheid – Veiligheid

TIENUURTJE & LUNCH

Afspraken:

- De kinderen eten gezond, iets van fruit, groente of graanproducten
- Het fruit of de groente is direct eetbaar. Wij vragen u het zo voor te bereiden dat uw kind meteen kan beginnen met eten.

Richtlijnen voor een gezond tienuurtje of lunch:

- Fruit, zoals: appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, mandarijn etc.
- Groente, zoals wortels, komkommer, paprika, snoeptomaten, radijsjes etc.
- Boterham, knäckebröd, cracker, rijstwafel, krentenbol, mueslibol, granenreep etc.
- Geschikt beleg is beleg dat niet te veel verzadigd vet, zout en suiker bevat.
- Vanzelfsprekend mag er bij de lunch ook groente/fruit genuttigd worden.
- Uitzonderingen alleen in overleg met de leerkracht(en). Denk aan allergie en/of speciaal dieet.



DRINKEN

Afspraken drinken:

- Wij vragen u een verantwoorde keuze te maken. Dat zijn uiteraard dranken met zo min mogelijk toegevoegde suikers.

U kunt een keuze maken uit:

- Kraanwater (en dan het liefst in een herbruikbare fles)

Vertrouwen – Verantwoordelijkheid – Veiligheid

- Thee.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
- Fruitwater.

Trakteren

Trakteren kan en mag! De regel is: trakteer je gezond? Dan mogen de kinderen het meteen opeten. **Niet gezonde traktaties worden uitgedeeld en gaan mee naar huis.** Dan beslist u als ouder of en wanneer uw kind dit op mag eten.



Samenvattend

Wij zijn een gezonde school en verwachten dat ouders/verzorgers ons daar in steunen. Samen met u willen wij een gezonde leefstijl meegeven aan de kinderen. Vroeg geleerd is immers oud gedaan!

Mochten wij vinden dat uw zoon/dochter iets mee naar school heeft wat niet voldoet aan de richtlijnen van het protocol dan neemt de leerkracht contact met u op om dit met u te bespreken.

Wij zijn ons ervan bewust dat er uitzonderingen zijn op de regel. Mocht u denken dat dat voor uw kind het geval is dan vragen wij u om daarover contact op te nemen met de leerkracht(en) van uw kind.

Bedankt voor uw medewerking!

Team Columbusschool