

Beste ouders en verzorgers,

Sinds 2021 is de Rosa Boekdrukker gecertificeerd als Gezonde School. Daarbij zijn bewegen en voeding erg belangrijk. Achterliggende gedachte is dat kinderen beter leren als ze gezond eten en genoeg bewegen. We doen dit als volgt:

1. Gezond eten

De leerlingen eten een gezonde lunch en een pauzehapje. Dit betekent dat de leerlingen (belegd) brood (bij voorkeur bruin of vergelijkbare producten zoals rijst, couscous, pasta) eten tijdens de lunch. Ook groenten en/of fruit horen daarbij. We drinken daarbij water of melk. Bij een gezonde lunch horen niet:

- (voorverpakte en/of gefrituurde) snacks
- producten met suiker
- drinkpakjes (ook geen fruitsap want daar die bevatten veel suikers).

2. Gezonde traktatie

Wij zetten het gezonde beleid ook door in het traktatiebeleid bij ons op school. Daarom vragen we ouders om de leerlingen alleen gezonde traktaties uit te laten delen in de klas (en evt. aan de leerkrachten). Daarnaast mogen de leerlingen de klassen rond met een kaart waarop de leerkrachten hun felicitaties schrijven. Hierbij een aantal voorbeelden:

- fruit
- rozijnen
- tomaatjes
- komkommer
- rijstwafels (naturel zonder (chocolade) topping)
- worteltjes
- paprikaatjes
- klein bekertje zelfgemaakte popcorn zonder zout of suiker.

Er zijn super veel leuke gezonde traktaties te maken. Op het internet staan hele leuke voorbeelden (zie bijvoorbeeld <https://jufmaike.nl/gezonde-traktaties-voor-op-school>). Er zijn ook ouders en leerlingen die heel creatief en goed zijn in het bedenken van leuke gezonde traktaties dus maak gebruik van elkaars ideeën!

We gaan dit jaar het gezonde traktatiebeleid streng handhaven, omdat we weten dat dit beter is voor de leerprestaties en het welbevinden van de leerlingen. We accepteren dus geen zakken chips, zakken snoep (en ook geen speelgoed) etc. We zullen in dat geval de traktatie terugsturen naar huis.

3. Schoolfruit en -groente

We zullen vier dagen per week (ma, di, do, vrij) vers fruit aanbieden aan de leerlingen. We nemen het fruit (met subsidie) direct van de boer af (Van Kekem). De leerlingen krijgen in de kleine pauze dit schoolfruit aangeboden. Ouders hoeven die dagen dus geen fruit mee te geven.

4. Bewegen

De leerlingen krijgen allemaal twee keer per week gymlessen van onze gymleerkrachten. Daarnaast doen we als school mee met meerdere buitenschoolse sportieve activiteiten zoals Koningsspelen en schoolvoetbal. Verder kunnen de leerlingen ook kiezen voor sportieve tussenschoolse activiteiten (zoals dans, basketbal, voetbal, kickboksen, freerunnen, judo etc.). Tot slot hebben we voor alle leerlingen voldoende buitenspeelruimte. Alle leerlingen spelen minimaal één keer per dag buiten (groepen 1/2 twee keer).

Team Rosa Boekdrukker