

Voedingsbeleid AMS (feb2025)

Gezonde school

Wij vinden het belangrijk dat er gezond gegeten wordt. In de ochtendpauze is het tijd voor fruit of groente. De kinderen nemen dit mee van huis. Bij binnenkomst zetten de kinderen dit in de daarvoor bestemde bakken. We vragen u om overal duidelijk de naam van uw kind op te zetten. Het fruit moet zo meegegeven worden dat de kinderen het zelfstandig kunnen eten.

Op dagen dat de kinderen tot 12.30 uur op school blijven is een stukje fruit niet altijd genoeg, vooral als er ook gegymd wordt. Een boterham, volkorencracker of rijstwafel erbij mag dan natuurlijk. Sultana's en Ligakoeken zien we liever niet.

Ook voor drinken geldt: alleen gezond. Dus fruitsap, groentesap, melk(vervanger) of water. Wij streven ernaar om kinderen zo goed mogelijk hun meegebrachte eten op te laten eten. Sommige kinderen krijgen wel heel veel mee! Wilt u de hoeveelheid eten en drinken afstemmen op wat uw kind op kan? Eten dat niet opgaat, wordt mee teruggegeven, zodat u kunt zien wat uw kind gegeten heeft.

Ook verzoeken wij ouders om een gezonde en eenvoudig te nuttigen lunch mee te geven. Kinderen die een continurooster volgen en samen eten zijn een voorbeeld voor elkaar. Denkt u hierbij aan boterhammen of wraps met gezond beleg zoals: (smeer)kaas, vleeswaren, appelstroop of pindakaas. Gezond drinken daarbij is: water, melk, ongezoet vruchtensap of groentesap.

De tijd voor de fruithap is 15 minuten en voor de lunch tussen de 20 en 30 minuten in de OB en de MB. In de BB is voor de lunch 20 minuten tijd.

Kinderverjaardagen

Op de Alphense montessorischool vieren we regelmatig feestjes. Daarbij willen we zoveel mogelijk onze visie op 'een gezonde school' blijven volgen. Soms is er een uitzondering: met sinterklaas krijgen de kinderen kruidnoten en bij een geboorte is beschuit met muisjes toegestaan. We vragen alle

ouders om een verantwoorde verjaardagstraktatie te bedenken. Vraag bij twijfel even aan de leerkracht of een traktatie is toegestaan.

Wilt u erop letten dat de traktaties niet te groot zijn en dat er geen speelgoed/cadeautje wordt getrakteerd? Een doosje rozijnen is een prima traktatie. De leerkracht deelt graag mee in dezelfde traktatie. Hier hoeft niet iets apart voor gemaakt/gekocht te worden.

De verjaardag wordt overdag gevierd. De traktatie wordt aan het einde van de dag uitgedeeld om mee naar huis te nemen.