

## **Afspraken i.v.m. beleid rond drankjes, tussendoortjes, traktaties en afval.**

Schooljaar 21-22

Omdat de gezondheid van onze kinderen ons nauw aan het hart ligt, hebben we de oproep van de Vlaamse Overheid gevolgd en werd ons gezondheidsbeleid aanpassen aan de richtlijnen van de overheid.

De nieuwe afspraken kwamen tot stand via raadpleging leerkrachten, bestuur ouderraad en werd tot slot besproken in de schoolraad. Deze afspraken werden opgenomen in het schoolreglement.

### **1) Drankenbeleid**

Tijdens de middagpauze zullen enkel water, bruiswater en melk aangeboden worden. Water wordt gratis aangeboden, voor de andere drankjes bedraagt de kostprijs 0,40 euro.

Drankjes van thuis meebrengen kan, maar enkel de drie drankjes hierboven vermeld. Bij voorkeur worden deze in een drinkbeker meegegeven.

Vanaf het 4<sup>de</sup> lj kan men ook een zakje thee meebrengen en zorgt de school voor warm water.

### **2) Tussendoortjesbeleid**

Snoep wordt niet toegestaan. Hieronder sommen we tussendoortjes op die wel toegestaan zijn.

- vers fruit, groenten (bv. kerstomaatjes, wortel, ...), gedroogd fruit, knijpfruitjes,
- Yoghurt (met fruit) of alternatief op basis van soja (met fruit)
- Noten, rijstwafel, beschuit, knäckebröd.
- Granenkoek, droge koek, cakejes zonder vulling of (stukjes) chocolade, zelfgebakken wafel

### **3) Lunchmaaltijd op school (eten 's middags)**

Het spreekt voor zich dat we ook hier opteren voor een gezonde maaltijd.

- Brood, sandwiches en pistolets met beleg. Keuze beleg blijft verantwoordelijkheid ouders en hier worden geen verdere afspraken rond gemaakt.
- Ook fruit en groenten zijn prima aanvullingen bij een middagmaaltijd.
- Wat hoort niet meer thuis in de broodtrommel? Snoep, donuts, worstenbrood, koffiekoek.
- Kinderen die geen brood bij zich hebben of zaken die niet toegestaan zijn, kunnen bv. rijstwafel krijgen (wordt door school voorzien)

### **4) Traktaties bij verjaardagen en door school zelf**

Verjaardagen:

- Geen traktaties meer door ouders te voorzien bij verjaardag kind.

Jarig kind wordt wel uitgebreid gevierd in de klas. Het jarige kind krijgt dan een kleine lekkere traktatie.

- Verjaardag van de leerkracht kan gevierd worden met een traktatie door de leerkracht zelf. De voorkeur gaat uit naar iets gezond of een activiteit waarbij ze zelf wat maken bv. koekjestaart, wafels, broodjes, ...

### Andere schoolse traktaties

- Tradities zoals een chocolade eitje met Pasen en speculaas met de Sint zijn éénmalig en hoeveelheid wordt beperkt en door de ouderraad verdeeld.
- Bij een geboorte is het ook vaak traditie dat men trakteert met suikerbonen of beschuit met muisjes. Dit mag nog steeds, maar is niet verplicht. Een stukje fruit is als (gezond) alternatief uiteraard ook fijn en toegestaan. Speeltjes hierbij of andere cadeautjes zijn niet toegestaan, zoals momenteel het geval is trouwens.
- waterijsjes kunnen aangeboden worden door de school bij een warme dag, een speciaal moment, ...
- in het kader van lessen of thema's kunnen nog wel zaken toegestaan worden.

### 5) Uitstappen

Bij uitstappen wordt tijdens de middaglunch enkel het middagaanbod van de school toegestaan: (bruis)water of melk. Uitzonderingen kunnen er zijn wanneer er een verplicht drankje genomen moet worden uit het plaatselijk aanbod.

Tijdens deze momenten gelden voor tussendoortjes dezelfde afspraken als op school. Wel kan de school beslissen om de kinderen te trakteren met een (water)ijsje, wafel, ... bv. sportdag, studiebezoek Brussel/Antwerpen, ...

### 6) Afval

Om de hoeveelheid afval te verminderen en rondslingerende papiertjes van koeken e.d. tegen te gaan, worden voorverpakte koeken niet toegestaan. Alle koeken moeten in een doosje zitten. Brengt uw kind toch een koek in een papiertje mee, dan wordt dit papiertje mee terug naar huis gegeven in het koekendoosje of via boekentas.

TIP: Zet de naam van je kind op het koekendoosje en voorzie een reservedoosje (ook met naam) als het andere vergeten werd op school.

## Wat mag en wat mag niet...

Dranken	Beleid
Water (plat en bruisend) Witte melk	Voor deze dranken wordt een <b>aanmoedigingsbeleid</b> gevoerd. Deze dranken zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.
Thee (zonder toevoeging van suikers)	Voor deze dranken wordt een <b>uitdoof-/ontmoedigingsbeleid</b> gevoerd. Deze dranken biedt de basisschool bij voorkeur niet aan. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan wordt dit aanbod afgebouwd.
<i>Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit, vanille of chocolade)</i> <i>Fruitsap, groentesap</i> <i>Gearomatiseerde waters</i> <i>koffie</i> <i>instantsoep (pakjessoep)</i> Frisdranken + Light frisdranken (met zoetstoffen) Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suikers) Sportdranken, Energiedranken (met cafeïne en/of taurine) Alcoholische dranken (bijv. tafelbier)	Voor deze dranken wordt een <b>verbodsbeleid</b> gevoerd. Deze dranken horen niet thuis in de basisschool.

Tussendoortjes	
<p>Vers fruit Groenten (bijv. kerstomaatjes, wortel, ...) Yoghurt natuur (zonder toegevoegde suikers), verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers), Noten (ongezouten) Belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een <b>aanmoedigingsbeleid</b> gevoerd. Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar op school.</p>
<p>Gedroogd fruit, Yoghurt met fruit (met toegevoegde suikers of zoetstof) of alternatief op basis van soja met fruit (met calcium verrijkt) Granenkoek, droge koek Cakejes zonder vulling of (stukjes) chocolade Zelfgebakken wafel</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een <b>gedoogbeleid</b> gevoerd. Deze tussendoortjes zijn via minder kanalen en/of op beperkte momenten tijdens de schooldag beschikbaar.</p>
<p>Koeken met chocolade Cakes met vulling of chocolade, taart Suikerwafels, wafels met chocolade Snoep, chocolade, snoeprepen Koffiekoeken, croissants, donuts Worstenbroodjes Chips, popcorn en andere zoute snacks</p>	<p>Voor deze tussendoortjes wordt een <b>uitdoof-/ontmoedigingsbeleid</b> gevoerd. Deze tussendoortjes biedt de school bij voorkeur niet aan. Biedt de school deze momenteel nog aan, dan wordt dit aanbod geleidelijk aan afgebouwd.</p>