

## Traktatie en voedingsbeleid Vrijeschool Oosterwold

### Gezonde voeding

Vrijeschool Oosterwold besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. Wij willen bewust omgaan met onszelf, elkaar en met de aarde. Op Vrijeschool Oosterwold willen wij gezondmakend onderwijs verzorgen en zien wij het liefst dat de kinderen ook gezondmakende voeding tot zich nemen. Kinderen groeien en hebben efficiënte voeding nodig voor de ontwikkeling van hun lichaam en hersenen.

Wij vinden het belangrijk om een school te zijn waar wij het goede voorbeeld geven aan de kinderen. Tijdens activiteiten op school zijn we ons bewust van een gezonde leefstijl en voeding. Dat wil niet zeggen dat we nooit meer 'ongezond' eten op school, maar wel echt met mate.

Ook wij willen ons bewust zijn van hetgeen we de kinderen geven en bewust met de wereld omgaan. Tijdens jaarfeesten willen wij zoveel mogelijk biologische producten uit de streek gebruiken, zoveel mogelijk suikervrij en voedsel van het seizoen.

### Eten en drinken

Op de Vrijeschool Oosterwold hebben we een continuooster, dus alle leerlingen eten op school. Dit doen zij in de klas met hun leerkracht.

Wij hebben in de klassen 2 eetmomenten van 15 minuten per dag. 1 moment rond 10 uur, 1 moment rond 12 uur. De exacte tijd verschilt per klas. Voor elk eetmoment wordt er een liedje gezongen of spreuk gezegd waarin de herkomst van de producten worden genoemd en de dankbaarheid naar de aarde en de makers geuit.

Daarbij stimuleren wij verpakkingsvrij eten en drinken. Wij vragen ouders nadrukkelijk om geen snoep, koek, chips of snacks in de broodtrommel te doen. let op, de gehele school is notenvrij.

### Geschikt voor de lunch bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- -Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Gezonde restjes van het avondeten.
- Zaden
- Water en thee

Het is belangrijk dat de kinderen voldoende kunnen drinken op een dag, het is fijn als de kinderen hun drinken meebrengen in een hervulbare fles of beker.

### Inspiratiebronnen:

- <https://nl.pinterest.com/richtersbrenda/broodtrommel-en-lunchsnack-ideetjes/>
- <https://www.mamascrapelle.nl/makkelijke-gezonde-broodtrommel/>
- <https://chickslovefood.com/10x-gezonde-broodtrommel-recepten/>
- <https://www.francescakookt.nl/stop-broodtrommel-en-eten-op/>



## Traktaties

Trakteren is een feest op zich en dat moet natuurlijk ook zo zijn. Een traktatie is vaak een extraatje dat de kinderen krijgen naast hun eigen eten die ze zelf al hebben meegekregen. Een traktatie hoeft dus niet iets groots te zijn. 1 stuk/item per kind in de klas is genoeg. Als kinderen jarig zijn, mogen zij ook langs de leerkrachten van andere klassen. Wanneer een leerling jarig is spreken de leerkrachten met ouders van tevoren het traktatie-moment af. Neemt u hiervoor uiterlijk 2 dagen voor de verjaardag contact op met de leerkracht? Er zijn in de school ook flyers met informatie over gezonde traktaties beschikbaar. Denk aan zo min mogelijk suiker, liefst zelf gemaakt en duurzaam verpakt. Bijvoorbeeld zelfgemaakte (pannen)koekjes, cakejes, fruitspiesjes, groentespiesjes, een doosje rozijntjes, bloemzaadjes, een theezakje (voor leerkrachten), enz. Indien een kind een dieet/allergie heeft en er twijfel is over het wel/niet kunnen eten van de traktatie in de klas wordt het mee naar huis gegeven.

### Inspiratiebronnen:

- Ook op <https://nl.pinterest.com/messenburg/gezonde-traktaties/> en <https://www.mamaliefde.nl/traktatie-school-gezond-leuk-makkelijk-kindertraktatie-verjaardag/>
- of [https://www.ah.nl/allerhande/recepten/gezonde-traktaties?as\\_templateld=4820899&gclid=EAlaIQobChMit4HDqOPd8glVWud3Ch0mTAMWEAMYAyAAEgKQsfD\\_BwE](https://www.ah.nl/allerhande/recepten/gezonde-traktaties?as_templateld=4820899&gclid=EAlaIQobChMit4HDqOPd8glVWud3Ch0mTAMWEAMYAyAAEgKQsfD_BwE) zijn leuke inspiraties te vinden.
- <https://pin.it/BU7SiLh> (is een Pinterestbord over verantwoorde traktaties)

