



n u t s b a s i s s c h o o l

Groene Hil 20 Moeraszegge 73

4822 RS Breda 4823 MH Breda

Tel. (076) 543 90 08 (076) 549 60 65

Website: www.nbsburgst.nl

Richtlijnen gezond eten en drinken op Burgst

Een gezonde en bewuste levensstijl is de laatste jaren topic in Nederland. Gezonder eten, meer bewegen, bewustwording en duurzaamheid staan bij veel organisaties en bedrijven hoog in het vaandel. Als school bewegen we mee met de maatschappij. De gezondheid en toekomst van onze kinderen is belangrijk. Daarom hebben wij in overleg met de MR richtlijnen opgesteld voor gezond eten en drinken op Burgst. Per 1 januari 2024 gelden deze richtlijnen en verwachten we dat alle ouders zich hieraan houden. Docenten van Burgst zien hierop toe.

Ochtendpauze

Op Burgst eten de leerlingen 5x in de week fruit/groente tijdens de ochtendpauze. We adviseren hierbij het drinken van water. Drinken zit in een herbruikbare fles of beker.

Traktaties

Op Burgst maken we er een feestje van als iemand jarig is. Trakteren hoort daarbij. Wel adviseren en stimuleren we een kleine en gezonde traktatie.

Dat betekent:

- De traktatie kan tijdens de ochtendpauze in één keer opgegeten worden. Denk aan: één prikkertje, een doosje rozijnen, een klein bekertje naturel popcorn, etc. Kijk voor tips eens op: <https://www.voedingscentrum.nl>.
- In verband met duurzaamheid worden er geen kadootjes getrakteerd.

Vieringen vanuit school

We vieren op Burgst veel. Het vieren is een beloning op zich. We bieden niet bij alle vieringen iets te eten of drinken aan. Bij de vieringen waar dat wel gebeurt volgen wij de volgende richtlijnen:

- We drinken water of ranja;
- Bij enkele vieringen vinden wij een lekkernij wel passend, zoals waterijs op de sportdag en iets zoets/hartigs tijdens Sinterklaas en carnaval of de juffen- en meesterdag en een ijsje op de laatste schooldag. We houden dan rekening met de hoeveelheid en calorieën.