

Voedingsbeleid 2026-2027

Gezonde voeding en traktaties

Bij IKC Florence Nightingale vinden we gezonde voeding belangrijk. Goede voeding helpt kinderen om zich goed te voelen, te leren en te spelen. Daarom maken we duidelijke afspraken over eten en drinken op school.



Tussendoortje en drinken

Alle kinderen nemen vijf dagen per week groente of fruit mee als tussendoortje rond 10.00 uur.

Voor het tussendoortje geldt:

- Groente en fruit zijn de afspraak.
- Koek, crackers, rijstwafels en vergelijkbare producten zijn niet toegestaan als 10-uurtje.
- Water is de voorkeursdrank, bij voorkeur in een hervulbare beker of fles mee.
- Kiest u voor ander drinken, geef dan een variant met zo min mogelijk suiker.
- Blikjes zijn niet toegestaan.



Lunch

Alle kinderen lunchen op school. We verwachten dat ieder kind een gezonde en passende lunch meekrijgt.

Niet toegestaan als lunch:

- snoep en chocolade;
- koek;
- croissantjes;
- andere vergelijkbare snacks.

Deze producten worden mee terug naar huis gegeven. Dit geldt ook wanneer de lunch thuis is vergeten en er op het laatste moment iets bij de supermarkt wordt gehaald. Voor drinken bij de lunch gelden dezelfde afspraken als bij het tussendoortje.

Hoeveel geef je mee?

Houd bij het klaarmaken van de lunch rekening met de beschikbare tijd:

- **Groep 1 en 2:** 30 minuten
- **Groep 3 t/m 8:** 15 minuten

Geef daarom een hoeveelheid mee die binnen deze tijd rustig opgegeten kan worden.



Gezonde voeding op school

Ook op school besteden we aandacht aan gezonde voeding. We doen jaarlijks mee aan het Nationaal Schoolontbijt en het Voorleesontbijt. Wanneer we gebruik kunnen maken van de subsidieregeling, nemen we daarnaast deel aan Nationaal Schoolfruit. De kinderen krijgen dan gedurende een periode in het schooljaar groente en fruit aangeboden als tussendoortje.



Traktaties

Een verjaardag vieren we graag samen. De jarige wordt in de klas in het zonnetje gezet en mag trakteren.

Omdat er gedurende het schooljaar veel verjaardagen worden gevierd, houden we traktaties klein en eenvoudig.

Onze afspraken:

- We geven de voorkeur aan een gezonde traktatie met weinig suiker en vet.
- Een kleine traktatie is voldoende.
- Een niet-eetbare traktatie is ook een goede keuze.
- De leerkracht bepaalt of de traktatie in de klas wordt opgegeten of mee naar huis gaat.

De jarige gaat daarnaast langs de leerkrachten om een felicitatie op de verjaardagskaart te ontvangen.



Allergieën

Heeft uw kind een allergie of voedselintolerantie? Geef dit dan altijd door aan de school en zorg ervoor dat deze informatie actueel blijft.

