

Middagmalen

Kinderen kunnen over de middag op school blijven en gebruik maken van de eetzaal. De bijdrage die u daarvoor betaalt, wordt bepaald door wat verbruikt wordt en het toezicht.

Het is mogelijk een warme maaltijd te gebruiken of een eigen broodmaaltijd mee te brengen.

Omdat de eigen broodmaaltijden verzameld worden per klas moeten deze verpakt worden in een brooddoos met een duidelijke vermelding van de naam van het kind. Op die manier denken we ook aan het milieu.

- Een warm middagmaal bestaat uit soep, een hoofdgerecht, een dessert en water.
- Voor wie zijn eigen broodmaaltijd meebrengt is er soep en water.
- Eigen drankjes meebrengen is niet toegelaten.

Na de lessen gaan de kinderen onder begeleiding naar de eetzaal. Tijdens de maaltijd zijn er mensen aanwezig die instaan voor een vlot verloop van het middaggebeuren. Alle leerlingen die op school eten, staan voortdurend onder toezicht. We verlangen van onze leerlingen goede tafelmanieren en vragen dat ze van alle opgediende gerechten tenminste iets eten.

Wie op school blijft eten, meldt dat in de klas voor negen uur 's morgens. Er wordt nooit toegestaan dat kinderen zonder begeleiding van een ouder of van een verantwoordelijke de school verlaten of het middagmaal in een openbare gelegenheid nemen.

Milieu

We leren de kinderen milieubewust omgaan met water en energie. We leren hen sorteren en het milieu net houden. We dringen erg aan op het gebruik van herbruikbare brooddozen en drinkflessen en brengen de kinderen ook het belang hiervan bij. We danken ouders om hier rekening mee te houden.

Water

Het is belangrijk dat uw kind ook overdag voldoende water drinkt. Daarom is een flesje gewoon water tijdens de lessen toegestaan. In het kader van ons gezondheidsbeleid en om de pmd-berg te doen krimpen, dringen we er wel op aan dat kinderen hiervoor herbruikbare drankflessen of bekertjes (lagere school) meebrengen.

Smikkelmoment, tussendoortje en aerobic

1. Smikkelmoment of tussendoortje

In het kader van onze opvoedingsopdracht vinden we het als school belangrijk om kinderen aan te zetten tot een gezonde levensstijl. Beweging en gezonde voeding staan hierin centraal.

Net voor of net na het speelkwartier in de voor- en namiddag organiseert de leerkracht in klas een kort smikkelmoment. De kinderen krijgen dan de kans om hun tussendoortje op te eten. Op die manier willen we ervoor zorgen dat de kinderen effectief kunnen spelen tijdens de pauze.

Tijdens de voormiddag nemen de kinderen enkel een stuk fruit of groente als tussendoortje (appel, druiven, kerstomaten, wortel, ...).

Tijdens de namiddag laten we hen graag de vrije keuze (een stukje fruit, een droge koek, een boterham, ...). Kinderen kunnen er natuurlijk ook voor kiezen om niks te eten. Enkel op dinsdagmorgen na een zwemles mogen de kinderen een koek eten i.p.v. fruit.

2. Aerobic

Om fris en opgewekt aan de week te beginnen, houden we elke maandagmorgen om 8u40 een kort aerobicmoment op de speelplaats met alle kinderen van de basisschool.