

Prisma; een gezonde en groene school

Dagelijks gezond eten en drinken in school

Zoals u weet is snoep een snack en koek ongezond en gezonde voeding van groot belang. Daarom kiest Prisma voor dagelijks fruit, water en een lunch met volkoren brood.



In school is er alle ruimte om water te drinken. We vragen van de leerlingen een bidon van huis mee te nemen, lukt dit niet dan is deze beschikbaar via school.

Fruit

Ook voor schooljaar 2021-2022 hebben we ons weer ingeschreven voor schoolfruit. Ons doel is kinderen meer bekend te maken met het eten van fruit en we hopen dat dit ze stimuleert daardoor meer fruit te eten in school en thuis. In de maanden dat we geen schoolfruit ontvangen regelt Prisma wekelijks extra fruit voor de leerlingen die het vergeten zijn.



Voorbeelden van een gezonde lunch of pauzehap

- groente, fruit of volkoren brood
- brood dun belegd met zoet - of hartig beleg
- water en/of (halfvolle)melk, karnemelk, yoghurt zonder toegevoegde suikers, thee

**Groente en fruit op school
Vanzelfsprekend!**

Kijk verder op www.voedingscentrum.nl

Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. We stimuleren het uitdelen van kleine gezonde traktaties met groente en/of fruit. Kleine niet-eetbare traktaties zijn ook een idee.

Dit geldt voor de kinderen en natuurlijk ook voor de meesters en juffen.

Kijk verder op www.gezondtrakteren.nl



Rookvrije school

In en rond de school wordt niet gerookt.

Moestuin

De moestuin van onze school brengt leerlingen in contact met de natuur, de aarde, de echte wereld. Hoe planten groeien leren we bij voorkeur in het echt en niet uit een boekje. Een moestuin brengt de leerlingen naar buiten, in beweging, de frisse lucht in.

De leerlingen leren verantwoordelijk te zijn omdat ze ergens voor moeten zorgen en wat is er mooier dan te eten uit de eigen tuin.

Gescheiden inzamelen

Prisma stimuleert leerlingen bewust om te gaan met het milieu. Daar hoort gescheiden inzamelen bij. In de moestuin is een composthoop en verder hebben we bakken voor plastic en papier.

Meer informatie over onze moestuin en de gezonde school vraag Willy Boogaard, w.boogaard@sokampen.nl en/of Rosanne Vrieswijk <mailto:r.vrieswijk@sokampen.nl>