

Betreft: gezonde voeding, schoolontbijt en schoolregels.

Aerdenhout, 29 oktober 2007.

Geachte ouders en/of verzorgers,

Deze week wordt landelijk in de media aandacht gevraagd voor gezonde voeding.

De Antoniuschool onderstreept het belang hiervan.

Ter informatie en als steun in de rug bieden wij u informatie aan. Deze informatie van de GGD en de Opvoedwinkel gaat over 'tanderosie' en 'lekker gezond eten'. Zo kunt u thuis er ook aandacht aan besteden. Op school wordt in iedere groep extra aandacht besteed aan gezonde voeding.

Deze week wordt afgesloten met een ontbijt op school.

Op vrijdag 2 november hoeft uw kind niet thuis te ontbijten!

Dan ontbijten we namelijk gezamenlijk op school. Lekker en gezellig, met alles erop en eraan. Voor u zijn er geen kosten aan verbonden. Alle ontbijtproducten en veel lesmateriaal over gezonde voeding worden aangeboden door Het Nationaal Schoolontbijt. Onder ander Bakkerij Van Vessem verzorgt voor ons de broodjes.

Als uw kind een speciaal dieet moet volgen, wilt u dat dan tijdig met zijn of haar leerkracht bespreken. In overleg met de leerkracht kunt u dan bekijken hoe ook uw kind gezellig mee kan doen.

Waarom doen wij, met 2.000 andere scholen in Nederland, mee aan Het Nationaal Schoolontbijt? Omdat we het belang van een goed ontbijt nog eens onder de aandacht van u en uw kinderen willen brengen. Het blijkt dat kinderen niet altijd even goed ontbijten. Dat is niet gezond. De eerste maaltijd van de dag is niet zomaar bedacht. Het lichaam heeft het 's nachts zonder eten moeten doen. Om goed te kunnen functioneren en presteren is na het opstaan weer voedsel nodig. Het ontbijt is dus eigenlijk een onmisbare maaltijd. De achterstand die je oploopt door de eerste maaltijd over te slaan, wordt in de loop van de dag zelden gecompenseerd. Bovendien zorgt een goed ontbijt voor een verzadigd gevoel waardoor de verleiding minder groot is om calorierijke tussendoortjes te eten. Zo kan overgewicht worden voorkomen. Goed ontbijten is voor iedereen van belang, maar zeker voor kinderen.

Het beleid van de Antoniuschool

In de schoolgids wordt uw aandacht gevraagd voor gezond eten en drinken.

Op de gehouden informatieavonden blijkt dat ouders hier achter staan en hun best er voor doen.

De goede wil van de ouders om hier goed mee om te gaan wordt bemoeilijkt door kinderen die wel snoep en ongezond zoete etenswaren en drinken mee naar school krijgen. Andere kinderen willen dan ook graag zoete etenswaren mee naar school nemen. Kinderen met snoep delen deze uit aan kinderen of ruilen gezonde met ongezonde etenswaren. Dit is onwenselijk, want zo krijgen kinderen alsnog verkeerde stoffen binnen.

De tweede moeilijkheid is dat wat de één onder gezonde voeding verstaat, door anderen als ongezond wordt gezien. Niet iedereen is goed op de hoogte van wat wel of niet gezond of toelaatbaar is.

Om duidelijkheid te verschaffen verscherpt de school de regels over gezond eten en drinken op school. Er komt een lijst met etenswaren en drinken die zijn toegestaan. Binnenkort ontvangt u hierover nadere informatie.

Met vriendelijke groet,
Team Antoniuschool.