

Gezonde school

Het Parelhof is in het bezit van het landelijke vignet Gezonde School. Het vignet Gezonde School is een erkenning voor scholen die structureel werken aan het verbeteren van de gezondheid van hun leerlingen en medewerkers. En dat doen wij! Dit vinden wij belangrijk, omdat het allemaal bijdraagt aan een gezondere leefstijl, betere schoolprestaties en minder schooluitval. Het vignet Gezonde School is een initiatief van twintig landelijke gezondheidsorganisaties. Wilt u meer weten over het vignet Gezonde School? Kijk dan op www.gezondeschool.nl.



Onze leerlingen lunchen op school.

Wij voeren het volgende beleid op gezond gedrag:

In de ochtendpauze eten we groente en/of fruit en stimuleren water drinken.

Wij verzoeken ouders om elke dag hun kind(eren) een stuk fruit en/of groenten mee te geven. Elk schooljaar schrijven wij ons in voor het EU-schoolfruit. Onze leerlingen drinken water uit hun dopper. Koek, snoep en chips laten we thuis.



Tijdens de lunchpauze eten we een gezonde lunch en drinken we water uit onze dopper.

Wij verzoeken ouders een gezonde lunch mee te geven. We lunchen met alle leerlingen op school.

Een gezonde lunch bestaat uit: volkoren of bruinbrood. Een volkoren alternatief (volkorenpasta, couscous e.d.) kan ook. Zorg voor gevarieerd beleg, Zoals: kipfilet, (smeer)kaas, ei, bewerkt vlees, jam en appelstroop (dun besmeerd). Aanvullen kan met groente of fruit, karnemelk of melk.

Wit brood, croissants, pizza en koek zijn geen onderdeel van een gezonde lunch.

Het Parelhof is een pindavrij Kindcentrum!

