**Ouderschapsplan**

De ondergetekenden zijn:

{naam}, wonende te 1212AA Aastad aan de Aastraat 1 hierna te noemen: de moeder;

en

{naam}, wonende te 1212BB Beestad aan de Beestraat 2 hierna te noemen: de vader;

**ZIJ NEMEN HET VOLGENDE IN AANMERKING:**

* De ouders hebben een affectieve relatie gehad.
* Uit deze relatie zijn de volgende minderjarige kinderen geboren:
* {naam} geboren op 01 januari 2010 te Aastad;
* etc
* De ouders zijn gezamenlijk/niet gezamelijk belast met het gezag over de kinderen.
* De ouders hebben overlegd over de wijze waarop zij na de scheiding de zorg- en opvoedingstaken zullen verdelen, over de wijze waarop zij elkaar zullen informeren en raadplegen over gewichtige aangelegenheden betreffende de kinderen en over de wijze waarop zij in de kosten van verzorging en opvoeding van hun minderjarige kinderen zullen voorzien.
* De ouders zijn zich ervan bewust dat het ouderlijk gezag mede omvat de verplichting van de ouders om de ontwikkelingen van de banden van zijn/haar kinderen met de andere ouder te bevorderen.
* De ouders zijn zich er van bewust dat hun kinderen volgens de wet recht hebben op een gelijkwaardige verzorging en opvoeding door beide ouders.
* De ouders hebben de kinderen - vanwege hun leeftijd - niet betrokken bij de totstandkoming van dit plan. De omgangsregeling die na overleg tussen de ouders is ontstaan, hebben de ouders met de kinderen besproken. Daarbij is de kinderen ook gevraagd of zij zelf wensen hadden met betrekking tot de invulling van de omgang. De ouders hebben bij de opstelling van dit plan rekening gehouden met de wensen van de kinderen.

**ZIJ VERKLAREN HET VOLGENDE TE ZIJN OVEREENGEKOMEN:**

**Artikel 1 – Gezamenlijke uitoefening van het ouderlijk gezag**

Artikel 1.1

De ouders achten het in het belang van de kinderen dat zij na het beëindigen van de relatie gezamenlijk het ouderlijk gezag over hen blijven uitoefenen. Zij vinden het ook belangrijk dat het contact tussen de kinderen en de ouders zo min mogelijk door de scheiding wordt beïnvloed. De ouders zullen dan ook bevorderen dat de kinderen zo goed mogelijk contact hebben met ieder van de ouders.

Artikel 1.2

De ouders zullen zich ervoor inspannen om elkaar als ouders respectvol, constructief en in redelijkheid te bejegenen als het gaat om zaken die betrekking hebben op de kinderen.

**Artikel 2 – Hoofdverblijfplaats/verhuizing/paspoort**

De kinderen hebben hun hoofdverblijfplaats bij de vader/moeder en zullen op zijn/haar adres in de Gemeentelijke Basisadministratie (GBA) van de gemeente ingeschreven staan. Aan zijn/haar komt daarom het recht toe om de kinderbijslag en kindgebonden budget te innen.

Bij een voorgenomen verhuizing zullen de ouders vooraf met elkaar in overleg treden. De ouders streven ernaar om niet te verhuizen en in elkaars nabijheid te blijven wonen. [Optie: straal invoegen]

De ouders zorgen ervoor dat de kinderen een eigen paspoort verkrijgen en zij verlenen daartoe elkaar over en weer de benodigde medewerking. Op kosten van de ouders zal een paspoort voor de kinderen worden aangeschaft, het welk in beheer komt bij de vader/moeder, en aan de vader/moeder wordt afgegeven bij een buitenlandse reis van de kinderen en vader/moeder.

**Artikel 3 – Verzorging en opvoeding**

Artikel 3.1 – Zorg-/contactregeling

De ouders zijn een dagelijkse zorgregeling overeengekomen zoals omschreven in de bijlage.

Bij het wisselen van de kinderen van verblijfplaats achten de ouders van het belang dat de laatste verzorgende ouder de andere ouder in kennis stelt over de meest actuele situatie van de kinderen ( bijv. ziekte, slaapgedrag, eetgedrag, algehele indruk, etc)

Speciale dagen (verjaardagen kind, feestdagen, etc) zijn vastgelegd in de bijlage.

De speciale dagen, vakanties en feestdagen worden voor een kalenderjaar in onderling overleg vastgesteld in de maand december voor het daarop volgende kalenderjaar.

Indien zwaarwegende omstandigheden dit vereisen, kan de zorgregeling in de toekomst worden aangepast.

Artikel 3.2 – Vervoer

De ouder bij wie de kinderen het laatst verbleven, brengt de kinderen naar de andere ouder wanneer er gewisseld moet worden. In dit geval hoeven de kinderen nooit te wachten op de andere ouder.

Artikel 3.3 – Onderhouden van contacten

Als de kinderen bij de ene ouder zijn, zal deze ouder telefonisch- en e-mailcontact met de andere ouder, mits dit geschiedt op een voor alle betrokkenen aanvaardbare wijze, niet in de weg staan.

Artikel 3.4 – Dagelijkse zorg

Gedurende de tijd dat de kinderen bij de vader verblijven, is hij verantwoordelijk voor de dagelijkse zorg en gedurende de tijd dat de kinderen bij de moeder verblijven, is zij daarvoor verantwoordelijk. Zaken als lichamelijke verzorging, het dagritme, thuiskomtijden, bedtijd, zakgeld, zullen de ouders eerst in onderling overleg met elkaar en vervolgens, afhankelijk van de leeftijd en de omstandigheden, met de kinderen afstemmen. Afspraken over enkele specifieke verzorgende taken (oa. bedtijden, schermtijden) zijn vastgelegd in de bijlage.

Afspraken omtrent onverwachts ziekte van een kind: Beiden ouders zullen zich beiden evenredig inspannen om bij ziekte het kind op te vangen. Dit staat los van de oorspronkelijke zorgregeling.

Artikel 3.5 – Schoolkeuze

Een keuze voor een (type) school maken de ouders gezamenlijk. De ouders zullen de kinderen afhankelijk van hun leeftijd en de omstandigheden betrekken bij deze keuze.

Artikel 3.6 – Schoolinformatie

De ouder die de rapporten, nieuwsbrieven, het schoolrooster, of andere schoolinformatie zoals de informatie over evenementen of bijzondere bijeenkomsten ontvangt, zal deze direct doorgeven aan de andere ouder.

De ouders zullen de school vragen aan ieder gelijktijdig de berichtgeving toe te zenden. Beide ouders zullen zelf ook via de website van de school trachten de benodigde informatie in te winnen.

Artikel 3.7 – Ouderavonden

De ouders zullen de informatie- en ouderavonden (bij voorkeur) gezamenlijk of in onderling overleg, bezoeken. Eventuele nieuwe partners zullen niet aanwezig zijn bij de ouderavondbezoeken dan na uitdrukkelijke toestemming van de andere ouder. De ouders zullen elkaar in de gelegenheid stellen afzonderlijk contact met de school te onderhouden, zulks in overleg met of op aanwijzing van de betreffende schoolleiding. Omtrent het bijwonen van openbare bijeenkomsten (zoals vieringen, avondvierdaagse en dergelijke) zullen de ouders steeds tijdig vooraf afspraken maken, waarbij het de voorkeur geniet dat beide ouders aanwezig zijn.

Artikel 3.8 – Huiswerk

De ouders zullen er ieder op toe zien dat de kinderen huiswerk maken, oefenen voor eventuele muziekles, etc.

Artikel 3.9 – Medische aangelegenheden

Ten aanzien van beslissingen betreffende een van de kinderen omtrent medische aangelegenheden geldt primair dat de ouders deze in onderling overleg nemen. Ingeval zich een acuut medisch probleem voordoet, zal de ouder onder wiens hoede het kind op dat moment is, de noodzakelijke maatregelen treffen en de andere ouder terstond, dat wil zeggen zo spoedig mogelijk als de omstandigheden dat mogelijk maken, informeren.

De moeder/vader zorgt ervoor dat de kinderen eens per jaar naar de tandarts gaan. De ouders maken afspraken over de begeleiding van de kinderen bij (school-)artsenbezoek en dergelijke. Indien de vader/moeder niet in staat is de begeleiding te verzorgen, zal de moeder/vader de begeleiding op zich nemen.

De kinderen zullen op de polis van de moeder/vader tegen ziektekosten verzekerd zijn. De eventuele premie hiervoor zal worden voldaan vanuit de kinderrekening.

Ieder van de ouders heeft toegang tot een ziek kind dat verpleegd wordt. Daarbij geldt dat eventuele nieuwe partners geen voorrang hebben op de ouders, tenzij na uitdrukkelijke toestemming van de andere ouder.

Artikel 3.10 – Dagelijkse beslissingen

In de bijlage hebben de ouders geregeld wie van hen bevoegd is om kleine beslissingen omtrent de persoonlijke verzorging, sport en vrije tijd, medische zorg, muziekles en bijzondere gebeurtenissen te nemen.

Artikel 3.11 – Wettelijke aansprakelijkheid

De ouders zorgen er voor dat de kinderen bij hen beiden tegen wettelijke aansprakelijkheid zijn verzekerd. Zij zullen een WA-verzekering afsluiten voor de kinderen.

Artikel 3.12 – Overige kwesties

Zaken die zich aandienen waarvan aangenomen mag worden dat deze van bijzondere aard zijn, dan wel een nieuwe periode in het leven van de kinderen inleiden, zullen steeds zo mogelijk tijdig vooraf onderwerp van overleg tussen de ouders vormen.

**Artikel 4 – Informatie en consultatie**

De ouders zullen elkaar over en weer op de hoogte stellen omtrent gewichtige aangelegenheden met betrekking tot de persoon en het vermogen van de kinderen en elkaar daarover te dezer zake raadplegen. De ouders zullen iedere maand, buiten de aanwezigheid van de kinderen, met elkaar overleg plegen, teneinde informatie uit te wisselen en elkaar te consulteren.

**Artikel 5 – Respectvol ouderschap**

Artikel 5.1

De ouders blijven de ouders van het kind. Termen als vader/moeder/papa/mama blijven gereserveerd voor de ouders en zullen niet aan een ander worden vergeven, behoudens met uitdrukkelijke instemming van de andere ouder. Boodschappen omtrent de kinderen c.q. de gezinssituatie of wijzigingen die gaan optreden zullen de ouders steeds aan elkaar overbrengen zonder tussenkomst van kinderen, bijvoorbeeld ter gelegenheid van het in artikel 4 genoemde maandelijkse overleg. Indien daarop niet kan worden gewacht, zullen de ouders de boodschap – ook buiten aanwezigheid van en zonder tussenkomst van de kinderen– telefonisch of per andere wijze aan elkaar doorgeven.

Artikel 5.2

De ouders zullen elkaars positie naar derden toe respectvol benoemen en er voor waken dat derden zich in negatieve zin mengen in het ouderschap.

Artikel 5.3

De ouders zullen elkaar naar de kinderen toe zoveel als mogelijk ondersteunen in ieders rol ten aanzien van de kinderen, juist wanneer er ogenschijnlijk fouten worden gemaakt of zich problemen voordoen.

Artikel 5.4

Signalen van de kinderen omtrent de andere ouder of diens leefsituatie worden door en tussen de ouders afgestemd, zonder de kinderen daar verder mee te belasten.

**Artikel 6 – Andere familieleden**

Artikel 6.1

De ene ouder zal contact tussen de kinderen en de familieleden van de andere ouder niet in de weg staan.

Artikel 6.2

Na overlijden van een van de ouders zal de andere ouder zich inzetten om de band tussen de familie van de overleden ouder en de kinderenintact te laten en zoveel mogelijk te bevorderen.

**Artikel 7 - Kinderalimentatie**

Artikel 7.1 – Kosten van [kinderen]

De kosten van de kinderen zijn door de ouders conform de gangbare tabellen / in onderling overleg / volgens de bijlage begroot op een behoefte van € [bedrag totaal] per maand, derhalve een bedrag van € [bedrag] per kind per maand en de ouders zullen naar rato van hun draagkracht daarin bijdragen, als bedoeld in artikel 7.2.

Voor de kinderen is een kinderrekening beschikbaar van waaruit kosten betaald kunnen worden. Deze kosten omvatten onder andere:

* Kleding en schoenen
* Ziektekosten
* Verzekeringen met betrekking tot de kinderen, voor zover de premie voor de kinderen apart moet worden betaald
* Cadeautjes en traktaties, voor vriendjes (kinderfeestjes, trakteren op school)
* Schoolgeld en kosten (inclusief schoolreisje, overblijfkosten en schoolmelk)
* Sportcontributie en benodigdheden
* Brillen/lenzen
* Officiële documenten (paspoort ed)
* Uitjes van sport/clubs ed

Uit deze rekening worden de volgende kosten **niet** betaald:

* Verjaardagscadeau’s voor de kinderen als vader of moeder het cadeau geeft
* Verjaardagscadeau’s van de kinderen aan de ouders
* Uitjes van de ouders met de kinderen (zwembad, uit eten, bioscoop)
* Sinterklaas, kerstcadeau’s, zakgeld, cadeau’s voor behalen prestaties (zwemdiploma/rapport), tenzij anders samen overeen gekomen.
* Vader stort maandelijks een bedrag van ….. en moeder stort maandelijks een bedrag van… op deze rekening. De bijdrage is naar rato van het inkomen bepaald (of aangeven hoe deze bedragen tot stand zijn gekomen). Beide ouders beschikken over een pinpas van de rekening en zijn gemachtigd deze te gebruiken, uitsluitend voor bovengenoemde uitgaven. De kinderbijslag wordt eveneens op deze kinderrekening gestort. Het is de ouders niet toegestaan contante opnames en betalingen van deze rekening te doen; alle betalingen dienen met de pinpas of door middel van een overschrijving te worden gedaan. De ouders zijn elkaar rekening en verantwoording verschuldigd van hun opnames en zijn bij opheffing van deze rekening ieder gerechtigd tot het saldo.

Artikel 7.2 – Kinderalimentatie

Met ingang van de datum van verbreking van de samenleving, en zolang de kinderenminderjarig zijn en hun hoofdverblijfplaats bij de vader/moeder hebben, betaalt de vader/moeder aan de vader/moeder een alimentatie voor de kinderen van € [bedrag] per kind per maand. Deze kinderalimentatie vindt plaats per storting op de kinderrekening. Deze alimentatie zal zijn onderworpen aan de wettelijke indexering als bedoeld in artikel 1:402a BW, voor het eerst per [1 januari 2013]. {of optie dat beiden een bedrag op de kinderrekening storten, naar rato van inkomen}

Artikel 7.3 – Alimentatie jongmeerderjarige

[Naar keuze] Vanaf het tijdstip waarop een kind meerderjarig wordt, betaalt de vader/moeder de in artikel 7.2 genoemde alimentatie aan het kind zelf ex artikel 1:395a BW op een door het kind aan te wijzen bankrekening, tenzij het kind op dat moment nog bij de moeder/vader woont. In dat geval wordt door de ouders en het kind in onderling overleg bepaald op welke wijze wordt betaald, zolang die situatie voortduurt. De wettelijke indexeringsregeling blijft van toepassing totdat het kind de 21-jarige leeftijd heeft bereikt.

Artikel 7.4 – Studiekosten na 21 jaar

[optie] De ouders verplichten zich aan een kind van 21 jaar of ouder een (studie-)bijdrage te betalen, naar rato van draagkracht, zolang het kind met redelijke resultaten en in overleg met hen met een beroepsopleiding bezig is of studeert, doch uiterlijk tot het tijdstip waarop het kind de 25-jarige leeftijd bereikt. Dit beding ten behoeve van de kinderen is onherroepelijk, zodat de kinderen het recht hebben om zo nodig nakoming van dit beding te vorderen. De ondertekening van deze overeenkomst geldt tevens als aanvaarding van dit beding door partijen als wettelijk vertegenwoordigers van hun minderjarige kinderen.

Artikel 7.5 – Bankrekeningen van de kinderen

Rekening bij (naam bank) onder rekeningnummer ….. ten name van {naam}

Rekening bij (naam bank) onder rekeningnummer ….. ten name van {naam}

Beide ouders storten maandelijks een bedrag van …. Euro op de spaarrekening van de kinderen.

De tenaamstellingen van de genoemde bankrekeningen blijft ongewijzigd. Voor zover aan de orde, blijven deze rekeningen buiten de financiële regeling die de ouders sluiten in verband met de ontbinding van hun relatie. Het is de bedoeling van de ouders om het saldo van de bankrekeningen ten name van de kinderen ten goede te laten komen aan de kinderen.

Ieder van de ouders zal er op toezien dat de saldi van de bankrekeningen ten goede komt aan alleen het kind op wiens naam de desbetreffende rekening is gesteld.  
Het saldo van de bankrekeningen ten name van de kinderen zal, zolang de kinderen minderjarig zijn, alleen worden aangewend met toestemming van beide ouders.  
Het is uitdrukkelijk niet de bedoeling van een van de ouders enig saldo van een bankrekening ten name van (een van de) kinderen aan te wenden voor eigen gebruik. Indien dit wel geschiedt, dan is degene die deze opname verricht, verplicht op het eerste verzoek van de andere ouder het opgenomen bedrag terstond aan het desbetreffende kind te vergoeden.

Het staat ieder van de ouders vrij om een nieuwe spaarrekening te openen op naam of ten behoeve van (een van) de kinderen.

**Artikel 8 – Nieuwe partner**

De ouders zullen een eventuele toekomstige nieuwe partner met zorgvuldig handelen in het leven van de kinderen introduceren. Voordat de kinderen de nieuwe partner ontmoeten zal eerst de ex-partner hiervan op de hoogte gesteld worden.

Het introduceren van een nieuwe partner aan de kinderen zal stapsgewijs verlopen. Eerst wordt het nieuws van het hebben van een nieuwe partner medegedeeld aan de kinderen zonder dat een kennismaking met deze nieuwe partner op dat zelfde moment plaatsvindt. Wanneer de kinderen dit nieuws goed verwerkt hebben kan de eerste bewuste kennismaking plaatsvinden. Beiden ouders streven ernaar dat de nieuwe partner niet per ongeluk wordt blootgesteld aan de kinderen.

**Artikel 9 – Evaluatie/geschillen**

De ouders zullen dit ouderschapsplan jaarlijks met elkaar evalueren en daar waar nodig aanpassen. Indien zij meningsverschillen hebben over de uitvoering van dit ouderschapsplan of de invulling van de zorg en opvoeding zullen zij zich wenden tot een familierechtadvocaat of mediator, teneinde de gerezen geschilpunten tot een oplossing te brengen.

**Artikel 10 – Wijzigingen**

De ouders zullen deze regeling in onderling overleg kunnen aanpassen. Incidentele wijzigingen zullen informeel overeengekomen kunnen worden, structurele wijzigingen uitsluitend schriftelijk, door beide ouders voorzien van datering en eigen handtekening.

Aldus overeengekomen en ondertekend in tweevoud

te te

op ……….. op ……….

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[moeder] [vader]

Zorgregeling voor de kinderen

**Bijlage** bij ouderschapsplan

**Waar verblijven de kinderen, tweewekelijks schema**

maandag moeder

dinsdag moeder

woensdag moeder tot 18.00 uur – vader vanaf 18.00 uur (overlegmoment)

donderdag vader

vrijdag vader

zaterdag vader tot 18.00 uur - moeder vanaf 18.00 uur

zondag moeder

maandag moeder

dinsdag moeder

woensdag moeder

donderdag moeder tot 18.00 uur – vader vanaf 18.00 uur (overleg + samen eten)

vrijdag vader

zaterdag vader

zondag vader tot 16.00 uur – moeder vanaf 16.00 uur

**Vakanties**

**vader moeder**

zomervakantie Heeft 50 % van de vakantie. Heeft 50% van de vakantie.

In de even jaren 1e 3 weken. In even jaren 2e 3 weken.

In de oneven jaren 2e 3 weken. In de oneven jaren 1e 3 weken.

Indien er meer weken zomervakantie zijn, geldt de gewone verblijfsregeling (tenzij anders overeen gekomen in onderling overleg).

herfstvakantie even jaren oneven jaren

kerstvakantie in de even jaren 1e week in de even jaren 2e week

in de oneven jaren 2e week in de oneven jaren 1e week

1e kerstdag vanaf 17.00 uur kerstavond vanaf 14.00

2e kerstdag 1e kerstdag tot 17.00

voorjaarsvakantie oneven jaren even jaren

meivakantie even jaren even jaren

pinkstervakantie (of evt oneven jaren oneven jaren

2e week meivakantie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Feestdagen  Als een van de feestdagen in een vakantie valt, dan is de vakantieverdeling bepalend. | | |
|  | **vader** | **moeder** |
| goede vrijdag en pasen | even jaren | oneven jaren |
| hemelvaartsdag | oneven jaren | even jaren |
| pinksteren | even jaren | oneven jaren |
| koningsdag | oneven jaren | even jaren |
| sinterklaas | even jaren | oneven jaren |
|  |  |  |

**Bijzondere dagen**

|  |
| --- |
|  |
| verjaardag kinderen | even jaren | oneven jaren |
| verjaardag ouder | bij eigen verjaardag | bij eigen verjaardag |
| verjaardag opa / oma | / | / |
| Vaderdag | vader | vader |
| Moederdag | moeder | moeder |
|  |  |  |

Opmerking 1: de afspraak voor een bijzondere dag geldt voor de dag zelf én voor de opvolgende nacht.

Opmerking 2: de ouder bij wie het kind verblijft beslist of het kind een gelegenheid (zoals verjaardagsfeestjes, vakanties, kampen, sporttoernooien, etc) zal bijwonen.

opmerkingen:

* vader en moeder beslissen zoveel mogelijk over het bijwonen van de kind van diverse gelegenheden (verjaardagsfeestjes, vakanties, kampen, sporttoernooien, etc.);
* de huisdieren verblijven bij de vader/moeder;
* cadeaus voor de kinderen gegeven door de moeder blijven bij de moeder, cadeaus voor de kinderen gegeven door de vader blijven bij de vader.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wie neemt beslissingen?** |  |  |
| **Onderwerp** | **Wie beslist?**  **(vader,moeder,samen, afzonderlijk)** | **Wanneer overleg?**  **(Vooraf, achteraf of geen)** |
| **Persoonlijke verzorging** | | |
| Kapper |  |  |
| Kleding |  |  |
| Lichamelijke verzorging  (incl. piercings en tatoeages) |  |  |
|  |  |  |
| **School** |  |  |
| Huiswerkcontrole |  |  |
| Schoolkeuze |  |  |
| Ouderavonden |  |  |
| Uitjes (bv. kamperen of stedentrips) |  |  |
|  |  |  |
| **Sport en vrije tijd** | | |
| Sportkeuze en vrijetijdsbesteding |  |  |
| Regelingen m.b.t. sportkeuze en vrijetijds-besteding |  |  |
| Vrije tijd |  |  |
| Aanschaf benodigdheden |  |  |
|  |  |  |
| **Medische zorg** | | |
| Bijzondere en belangrijke besluiten (o.a. specialist) |  |  |
| Kleine besluiten (o.a. tandarts, huisartsinentingen, verkoudheid en kinderziekten) |  |  |
| Spoedeisende medische zorg | De ouder bij wie het kind verblijft |  |
| Medicijnkeuze |  |  |
| Toediening medicijnen |  |  |
|  |  |  |
| **Muziek(les) en kunst/cultuur** | | |
| Keuze |  |  |
| Begeleiding |  |  |
| Aanschaf benodigdheden |  |  |
|  |  |  |
| **Bijzondere gebeurtenissen** | |  |
| Kampen (bv. sporttoernooi, schoolkamp) |  |  |

**Afspraken**

Bedtijden Huidig: tussen 19.00 en 19.45 naar bed doordeweeks

Huidig: tussen 19.30 en 20.30 in het weekend

Bedtijden worden in overleg vastgelegd en bijgesteld wanneer de kinderen ouder worden.

Schermtijden Huidig:

Schermtijden worden in overleg vastgelegd en bijgesteld wanneer de kinderen ouder worden.

Mobiele telefoon Huidig: de kinderen mogen geen eigen mobiele telefoon gezien hun nog jonge leeftijd.

Gebruik van mobiele telefoon wordt in overleg vastgelegd en bijgesteld wanneer de kinderen ouder worden.

Spelen bij vriendjes Huidig: de kinderen zullen geen of zo min mogelijk hinder ondervinden aan de regelingen van het co-ouderschap wat betreft het inplannen van speelafspraakjes.

Eetafspraken: De verzorgende ouder ziet erop toe dat de kinderen voedzame maaltijden en drinken krijgen. Afhaalmaaltijden en ongezonde maaltijden worden tot het minimum beperkt.

De kinderen mogen eens per dag een snoepje (bij uitzondering tweemaal), bij voorkeur aansluitend (voor of na) de maaltijd.

Tanden poetsen: De tanden van de kinderen worden twee maal daags gepoetst. Met uitzondering van ná overgeven.