

Voedingsbeleid



Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen gemakkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en (voor de kinderen die overblijven) de lunch.

Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Wat vinden wij dan wel geschikt voor de kleine pauze?

- *Fruit (zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim of mandarijn);
 - *Groente (zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of radijsjes);
 - *Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf' (pagina 3).



Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen. De overblijffouders delen blokjes kaas, schijfjes komkommer, snoeptomaatjes of fruit uit.

Wat vinden wij geschikt voor de lunch?

*Bijvoorbeeld volkoren of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.

*Eventueel als variatie volkoren knäckebröd, roggebrood of een mueslibol.

Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat:

*30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread;

*Pindakaas (notenpasta) zonder toegevoegd zout of suiker;

*Groenten en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei (lekker als beleg, maar ook voor 'erbij').

Kijk voor leuke en gezonde ideeën op

<http://www.gezondtrakteren.nl/recept/category/lunchbox/>



Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suikers bevatten.

Wat zijn geschikte dranken?

- * kraanwater
- * thee zonder suiker
- * halfvolle melk
- * karnemelk
- * yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers



Traktaties

kinderen krijgen per schooljaar al gauw 20-25 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is een feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken.

Wat zijn geschikte traktaties?

* groente en fruit 'in een leuk jasje'

* kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals rozijntjes, een handje naturel popcorn, een soepstengel, een klein koekje of een minirolletje of zakje met (suikervrije) snoepjes of dropjes.

* waterijsje

Kijk voor leuke, gezonde ideeën op <http://www.gezondtrakteren.nl/>



Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. We laten kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineren traktaties met de ochtendpauzehap.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap, terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen daarom om ook de traktaties voor leerkrachten klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

* Als kinderen regelmatig niet toegestaan eten of drinken bij zich hebben gaat de leerkracht in gesprek met de ouders om te bespreken wat hiervan de reden is en samen zoeken naar oplossingen.

Overige pijlers

- * Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken we het officiële project [Ik Eet Het Beter](#) (groep 5 t/m 8), doen we elk jaar in november mee met het [Nationale Schoolontbijt](#), doen we jaarlijks een aanvraag voor deelname aan het [schoolfruitproject van de EU](#), en geven we elk schooljaar in elke groep minstens één les uit het lesprogramma [Smaaklessen](#).
- * We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7 (risicoleerlingen worden het jaar erop opnieuw uitgenodigd voor een controle).
- * We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- * We houden ouders betrokken door berichten in de nieuwsbrief, op de website en op onze Facebookpagina.
- * Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

