

## Beleid Gezonde Voeding

### Gezonde voeding

Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van kinderen. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school. Samen met ouders en verzorgers zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch.

In overleg met MR, GGD, leerlingenraad en het schoolteam is onderstaand beleid opgesteld.

Hieronder enkele richtlijnen die we als school hanteren met betrekking tot:

- de ochtendpauze
- drinken
- de lunch
- de traktaties op school

### De ochtendpauze

We eten in alle groepen fruit of groente in de ochtendpauze. Geschikt vinden wij bijvoorbeeld: mandarijn, banaan, appel, peer, kiwi, sinaasappel, aardbeien, druiven, meloen, snoeptomaatjes, wortel, komkommer, paprika en radijs. Het eten van fruit en groente draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van kinderen. Wanneer ze dit al jong aanleren is de kans groot dat ze hier een gezonde gewoonte van maken.

Wanneer u uw kind toch eens iets anders mee wil geven denk dan aan bijvoorbeeld: (volkoren) biscuit, zoals een evergreen of sultana, een rijstwafel, mini mueslibol, bruine boterham, volkoren knäckebröd, soepstengel of ontbijtkoek.



### Drinken

In pakjes sap zit vaak erg veel suiker. Soms wel 7 suikerklontjes! Ook in frisdrank, diksap of aanmaaklimonade zit veel suiker. Daarom zijn al die drankjes niet zo geschikt om mee te geven naar school. Een gezond alternatief is water, halfvolle of magere melk, karnemelk, thee of yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers.

### De lunchpauze

Een gezonde lunch bestaat uit volkoren- of bruinbrood met niet te veel of te vet beleg, met daarbij (eventueel) wat fruit of groente. Broodvervangers zoals volkoren knäckebröd, roggebrood of een krentenbol zijn een alternatief voor een boterham. Als drinken adviseren we water, thee of halfvolle en magere zuivelproducten. Het is niet toegestaan om snoep, chocolade of chips mee te geven voor in de lunchpauze.

Om ook een beetje bij te dragen aan een gezond milieu zien wij het liefst dat de leerlingen hun eten en drinken meenemen in herbruikbare materialen, zoals een broodbakje en beker, liefst voorzien van een naam.



### Traktaties

Wij zetten leerlingen die jarig zijn graag in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Wel willen wij u vragen om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Denk bijvoorbeeld aan zoute krakelingen of stokjes, popcorn, klein zakje chips, krentenbolletjes, soepstengels, eierkoek of een klein cakeje. Het hoeft natuurlijk niet altijd iets eetbaars te zijn, een klein cadeautje kan ook.

Op o.a.: <http://gezondtrakteren.nl> en <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx> zijn leuke en gezonde traktaties te vinden die niet te groot zijn.

De traktaties worden uitgedeeld en tijdens de ochtendpauze opgegeten (zo creëren we geen extra eetmoment).

Traktaties die erg groot zijn mogen wel uitgedeeld worden, maar worden niet (helemaal) op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.

Jarigen mogen ook de leerkrachten trakteren en die willen dan graag met de gezonde traktatie meedoen. Dit is echter geenszins verplicht.



### Belangrijk

Het is niet de bedoeling dat leerkrachten de fruitbakjes & broodtrommel gaan “controleren”. We rekenen op de verantwoordelijkheid van de ouders bij het samenstellen van een gezonde pauzehap en van een evenwichtig middagmaal voor hun kinderen. Wanneer wij zien dat kinderen snoep, chocola of andere ongezonde producten mee naar school nemen, zullen wij dat de kinderen weer mee naar huis laten nemen.

Wanneer iedereen zorgt voor een gezonde pauzehap en een evenwichtig middagmaal, zorgen we met zijn allen voor een gezonde schoolomgeving.

Meer tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)

### Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor geven wij lessen uit het officiële lesprogramma “Smaaklessen” of “Ik eet het beter”.
- Elk jaar doen wij mee aan het Koningsontbijt.

- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7. Ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben worden dan gewezen op gespecialiseerde trajecten.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar. In iedere klas is een aanrechtje met watertappunt. Ook zijn er koelkasten op school om melkproducten en brood met vleeswaren in te bewaren.