



Voedingsbeleid



Introductie

Wij willen de kinderen graag het beste bieden en een plek zijn waar kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen. Uit onderzoek blijkt dat een gezonde leefstijl, kinderen helpt lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel. Graag willen wij hier als school aan bijdragen. Wij willen gezond eten op school voor iedereen zo makkelijk en gewoon mogelijk maken. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is natuurlijk altijd 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 gezond 10 uurtje. In alle groepen eten we een stuk fruit en/of groente in de ochtendpauze. Kinderen die goed hebben ontbeten, hebben genoeg aan een stuk fruit. Kinderen die hebben ontbeten, kunnen zich beter concentreren in de klas. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. Mochten kinderen geen fruit of groente lusten, dan kan er als alternatief een boterham meegegeven worden.

Hieronder wat suggesties voor een 10 uurtje:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



Eten tijdens de lunch

Bij de lunch streven we ernaar dat de kinderen een gezonde boterham meenemen. Met als toetje een stukje fruit of groente. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Hieronder wat suggesties voor een lunch:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met boter.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals kaas, smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, kipfilet, notenpasta, jam, vruchtenhagel of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.

Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.
Niet alleen lekker voor erbij, maar ook als beleg.



Drinken

De kinderen mogen iedere ochtend hun bidon gevuld met water meenemen. Tijdens de wisselingen van de lessen krijgen de kinderen de gelegenheid hieruit te drinken. Dat komt neer op zo'n 10 extra drink momenten per dag. De bidons kunnen gedurende de dag bijgevuld worden in de klas.

Bij voorkeur drinken de kinderen, tijdens het 10-uurtje, dranken zonder toegevoegde suikers. Dus liever geen limonade en vruchtensappen omdat ze erg veel suiker bevatten. Hiervoor kan bij voorkeur gebruik worden gemaakt van een drinkbeker. In verband met de duurzaamheid liever geen pakjes. Natuurlijk kunnen de kinderen altijd hun bidon gebruiken voor water. Frisdranken met koolzuur en sportdranken zijn niet toegestaan.

Hieronder wat suggesties voor dranken:

- Kraanwater.
- (Halfvolle) melk, karnemelk of yoghurtdrink (bijv. van Arla) zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. De leerkrachten doen hierbij graag mee met de klas. Er hoeft dus niets speciaals voor hen geregeld te worden.

Hieronder wat suggestie voor een leuke en gezonde traktatie:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, een doosje rozijnen, krakelingen, popcorn, zoute sticks, waterijsjes, (volkoren)biscuitjes, lange vingers, soepstengels, rijstwafels, groentezakjes, stukjes komkommer, worteltjes of cherytomaatjes.



Feesten

Tijdens feestelijke activiteiten hanteren wij een uitzonderingsdag.

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. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken zal de leerkracht het kind vragen de volgende keer iets gezonds mee te nemen en zal de school voor een alternatief op die dag zorgen.
- Het kan voorkomen dat hele ongezonde traktaties wel worden uitgedeeld, maar niet helemaal op school worden opgegeten. Een deel van de traktatie gaat dan in de tas mee naar huis.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:
www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl