



# **Eten, drinken en trakteren op school**

**Beleid op voeding**

**april 2017**



## De Gezonde School – vignet voeding

### Inleiding

Het vignet Gezonde School is een erkenning voor scholen die structureel werken aan het verbeteren van de gezondheid van hun leerlingen en medewerkers. Met het vignet wil de school aan leerlingen en hun ouders laten zien dat zij de gezondheid van leerlingen en leerkrachten erg belangrijk vindt. Werken aan gezondheid op school loont. Het draagt bij aan betere schoolprestaties, minder schooluitval en een gezondere leefstijl.

**Het aanleren van gezonde eet- en beweggewoonte is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Daar willen we als school een positieve en actieve rol in gaan spelen.**

Er zijn 9 themavignetten. Als team hebben we gekozen om dit schooljaar te beginnen met het themavignet 'Voeding'. Er wordt ook onderwijstijd aan besteed om zo ook bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Daarnaast willen we een start maken met het themavignet 'Welbevinden en Sociale veiligheid'.

Als u meer wilt weten over de Gezonde school, klik dan [hier](#).

### Themavignet 'Voeding'

Dit thema gaat over gezond eten drinken en een gezonde mond. Denk hierbij aan lessen over gezonde voeding en het stimuleren van gezond eetgedrag van kinderen tijdens de ochtendpauze, de lunch, en bij traktaties en het stimuleren van een goede zorg voor het gebit. Ouders spelen hierbij een grote rol, maar ook de betrokkenheid van directie, onderwijzend personeel en ouderraad/medezeggenschapsraad spelen een belangrijke rol bij het invoeren en doen slagen van voedingsbeleid.

Het beleid zal u richtlijnen geven die we als school gaan hanteren met betrekking tot:

- De pauzehap.
- De drinkbeker of de drinkpakjes die van huis uit worden meegenomen.
- De lunch tijdens de overblijf.
- De traktaties op school.
- Feesten

### Uitgangspunten

- We hebben als school een voorbeeldrol wat betreft gezondheid. We laten merken dat we gezonde voeding en bewegen belangrijk vinden en laten dit zo veel mogelijk ook zien (bijv. thee en water drinken op school).
- We werken hierin samen met de ouders. Zo wordt het iets van ons allemaal.
- We stimuleren de kinderen om ook gezond te eten tijdens de pauzes.
- Het drinken van water, (karne)melk en thee wordt gestimuleerd.
- We geven lessen over gezonde voeding ('Ik eet het beter' in gr. 5 t/m 8 en 'Weet wat ik eet' in groep 1 t/m 4).
- De kinderen hebben de hele dag toegang tot schoon drinkwater.
- Wij houden rekening met allergieën, diëten en (geloofs)overtuigingen.

### Lessen

Naast de dagelijkse aandacht voor de pauzehap en de lunch, geven we ook lessen over voeding. We maken gebruik van de lespakketten van Ik eet het beter (vanaf groep 5) en Weet wat ik eet (groep 1 t/m 4).

## Ontbijt

Gezond ontbijten geeft uw kind energie om de dag goed te starten. Het belang daarvan zal voor iedereen duidelijk zijn. Een klein hapje en wat drinken in de ochtend geeft uw kind de energie om goed te presteren.

## Pauzehap

Leren, opletten, nadenken, werken; dit vergt enorm veel energie. Omdat de concentratie na een bepaalde tijd van inspanning minder wordt, hebben de kinderen in alle groepen tijdens de ochtendschooltijd één kwartier pauze. Tijdens dit speelkwartier is er tijd voor sociale contacten, lichamelijke ontlading en het nuttigen van hun hapje.

De kinderen in de kleutergroepen eten en drinken in de klassen, de kinderen van de groepen 3 en 4 drinken binnen en eten hun hapje buiten op en de leerlingen uit de hogere groepen eten en drinken buiten. Dit alles vindt binnen het kwartier van de pauze plaats.

Let op! Een pauzehap is iets kleins, geen hele maaltijd.

Schooljaar 2016-2017 doen we mee aan Schoolgruiten van EU-Schoolfruit. Wij ontvangen 20 weken gratis 3 stuks groente/fruit per leerling per week. Wij maken ook gebruik van de EU-Schoolfruit-lessen en materiaal voor het digibord.

Na deze 20 weken gaan wij als school gezond verder. **De voorkeur voor een tussendoortje gaat uit naar groente of fruit.**

- Appel
- Peer
- Sinaasappel (bijv. in 4 stukken)
- Mandarijntjes
- Kiwi (bijv. uitlepelen)
- Druiven
- Meloen
- Banaan
- Enz.
- Plakjes komkommer
- (Snack)tomaatjes
- (Snack)paprika
- Wortels
- Rauwe bloemkool
- Rauwkostsalade
- Enz.

Daarnaast zijn de volgende gezonde tussendoortjes ook toegestaan:

- gedroogd fruit,
- een rijstwafel (eventueel met iets er op (geen chocola),
- een boterham,
- een cracker
- bakje yoghurt bijv. met fruit of muesli
- krentenbolletje/mueslibolletje
- een sultana
- een soepstengel
- een eierkoek

Voor het drinken gaat de voorkeur uit naar water of zuivel. Wij stimuleren het water drinken op school.

U kunt nog meer ideeën opdoen op de website van het voedingscentrum:

[Voedingscentrum: gezonde tussendoortjes](#)

## Lunch

Vanaf het schooljaar 2017-2018 gaan de kinderen niet meer tussen de middag naar huis, maar eten in de klas met de leerkracht. Op De Hobbitstee is ons streven om zo gezond mogelijk te lunchen. Wat dat precies inhoudt zal voor iedereen verschillend zijn, maar we hebben wel een aantal richtlijnen opgesteld.

- We drinken zoveel mogelijk water of zuivel. Er wordt géén prik gedronken op school.
- Het drinken wordt meegenomen in bekertjes. De bekertjes worden verzameld en geplaatst in de koelkast.
- De lunch komt naar school in een broodtrommel.
- Verpakkingsmateriaal wordt vermeden. Geen pakjes drinken, geen losse zakjes.

Wij stimuleren een gezonde lunch, zoals (volkoren) bruine boterhammen, yoghurt/kwark met muesli of een salade.

Wij gaan ervan uit dat ouders zelf kunnen inschatten of de lunch van hun kind aansluit bij de Gezonde School die wij als de Hobbitstee willen zijn.

Alvast wat ideeën voor een gezonde lunch:

[Voedingscentrum: gezonde lunch](#)

[10 ideeën voor gezonde lunch](#)

## **Traktaties**

Wie jarig is trakteert! Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar wij vragen u wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Een traktatie is een extraatje. Wij zien gelukkig al steeds vaker dat kinderen voor gezonde traktaties kiezen.

Enkele suggesties voor gezonde traktaties:

- groente en fruit in een leuk jasje.
- kleine porties van producten, die niet te veel calorieën bevatten, zoals rozijnendoosje, een bakje popcorn, soepstengel.
- fruitijsjes
- Voor meer ideeën: [gezond trakteren](#)

Daarnaast willen wij u vragen om rekening te houden met allergieën, (geloofs) overtuiging en diëten van klasgenoten.

Mocht u twijfelen over de traktatie (gezond genoeg, allergieën enz.), kunt u contact opnemen met de leerkracht.

Niet toegestane traktaties (chips, snoep, cake) worden pas om 14.45u uitgedeeld, zodat ze meteen mee naar huis kunnen. Deze traktaties worden NIET op school opgegeten. U kunt dan als ouder zelf bepalen wat u met deze traktatie doet.

De kinderen gaan de klassen rond volgens afspraak met een verjaardagskaart, waar de leerkrachten hun felicitatie opschrijven. Ze nemen voor de andere leerkrachten géén traktatie mee. De eigen leerkracht kan eenzelfde traktatie ontvangen als de kinderen.

Dit beleid geldt ook voor de verjaardagen van leerkrachten.

In de klas vindt u een map met voorbeeldtraktaties. U kunt hier ideeën uit opdoen.

## **Feesten**

Feesten als Kerst, Pasen en sinterklaas zijn uitzonderingsdagen.

## **Invoering en hantering beleid**

Als je ervoor wilt zorgen dat het beleid wat je bedacht hebt, ook uitgevoerd wordt, is communicatie heel belangrijk. Dit beleid is besproken met het ouderpanel, de leerlingenraad en de MR. Zij hebben opmerkingen kunnen maken welke zijn meegenomen in het beleid.

Vervolgens zijn alle ouders geïnformeerd middels een informatieavond en de nieuwsbrief.

Hoe zorgen we ervoor dat het beleid gehandhaafd blijft?

- We stimuleren gezond eten en drinken.
- Wij zullen ouders persoonlijk aanspreken bij ongezonde traktaties, pauzehap of lunchtrommels (mondeling of telefonisch).
- Niet toegestane traktaties mogen wel uitgedeeld worden, maar worden niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.
- 6 x per jaar wordt er aandacht besteed aan het beleid in de Hobbitkrant of op het ouderportaal. Daarnaast komt het terug op de informatieavond aan het begin van het schooljaar.
- 6 x per jaar lekkere, gezonde traktaties van kinderen in de Hobbitkrant.
- Het beleid wordt met nieuwe ouders besproken.