

voedingsbeleid



waayer wadenoijen 
OPO-R 

Introductie

Het ontbijt is een belangrijke maaltijd. We vragen ouders ervoor te zorgen dat de kinderen met een goed ontijt de dag beginnen. We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk 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 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. Vier dagen in de week zijn fruitdagen, de kinderen eten allemaal fruit of groente in de ochtendpauze. Vrijdag is een vrije keuze dag, we vragen ouders om geen voorverpakte koeken of snoep mee te geven. U kunt hierbij bijvoorbeeld wel denken aan een plakje ontbijtkoek of een rijstwafel.

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



Eten tijdens de overblijf

We adviseren de kinderen dagelijks een gezonde lunch te eten. De kinderen mogen geen koek of snoep mee naar school nemen. Op school is voor alle klassen een koelkast aanwezig om de lunch gekoeld te kunnen bewaren.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Probeer bij het beleg rekening te houden met niet te veel verzadigde vet, zout en toegevoegde suikers.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken die ze van thuis mee hebben genomen. We adviseren ouders kritisch te kijken naar de hoeveelheid suiker die de dranken bevatten. Energiedrank en priklimonade zijn niet toegestaan op school. We adviseren de kinderen halfvolle zuiveldranken mee te nemen, water is natuurlijk altijd een goede keuze. Tussendoor mogen de kinderen water drinken als ze dorst hebben, daarvoor kunnen ze een flesje of beker mee naar school nemen. Het drinken dat de kinderen mee naar school nemen kan gekoeld bewaard worden in de koelkast die elke klas ter beschikking heeft. Als u meer wilt lezen over hoeveelheid suiker in verschillende dranken, dan kunt u op de volgende link klikken

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten/wat-geef-ik-te-drinken.aspx>.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 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. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Mochten kinderen het leuk vinden om de leerkrachten te trakteren, dan vragen we de ouders om voor de leerkrachten dezelfde traktatie mee te geven als voor de kinderen.

Tips voor traktaties zijn bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



Feestdagen op school

Voor drinken tijdens de feestelijkheden op school hanteren wij dezelfde regels als alle andere dagen. Een feestje blijft wel een feestje, we wisselen daarom gezonde lekkere dingen af met wat minder gezond lekkers. We houden wel rekening met het aantal eet en drinkmomenten op een dag.

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. Zo mogen de kinderen trakteren vlak voor de ochtendpauze om zo een extra eetmoment te voorkomen.

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. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de directie in gesprek met de ouders.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële 'Ik eet het beter'.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- Thema gezonde school komt terug op minimaal 4 teamvergaderingen per jaar.

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