

# **Gezonde voeding CBS De Linge**

## **eten, drinken & trakteren (schoolbeleid)**

Juli 2016



## **Introductie**

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van kinderen. Kinderen zijn in de groei en werken hard op school. Voor de ontwikkeling van hun hersenen, motoriek en groei hebben ze volwaardig eten nodig met voldoende voedingsstoffen, eiwitten, vitamines en mineralen. Voor nu en later. Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om aandacht te geven aan gezond eten. Natuurlijk samen met de opvoeders!

Wij willen als school graag medewerking van ouders/verzorgers aangaande het trakteren op school en het eten & drinken in de pauzes. Samen met de MR van onze school en een aantal betrokken ouders hebben we daarom een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij wel dringend uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren).

Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Maar uw kind maakt deel uit van een klas waar de school afspraken voor heeft opgesteld. Er zijn dus grenzen in wat kinderen mee mogen nemen.

In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en het eten tijdens de ochtendpauze en lunchpauze. Er is vanzelfsprekend ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Het team van CBS De Linge  
Juli 2016

## Eten in de ochtendpauze

De ochtendpauze is het eerste moment op school om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauzehapje is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is en niet teveel suikers en koolhydraten bevat. Van suikers lijk je even energie te krijgen, maar daarna word je er juist moe van. Daarom vragen we om dingen mee te geven waar zo min mogelijk toegevoegde suikers en koolhydraten in zitten.

## Afspraken ochtendpauze

- **Van maandag tot en met donderdag** mogen de kinderen in de ochtendpauze **fruit, groente en hartige dingen** meenemen.
- **Vrijdag is onze “koekdag”**. Dan mogen de kinderen in de ochtendpauze een koek(je) meenemen.

### Geschikt voor de ochtendpauze vinden wij bijvoorbeeld:

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

Op de hartige dagen ook :

- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood, rijstwafel, cracker of mueslibol met gezond, hartig beleg.
- Stukjes worst of kaas.
- Zoute popcorn, soepstengels, zoute krakelingen of noten

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



## Eten tijdens de lunch

Tussen de middag eten alle kinderen op school. Onder begeleiding van de groepsleerkracht eten de kinderen een gezonde lunch. Voor of na het eten van de lunch spelen de kinderen buiten op het plein.

We vragen ouders om geen koek, snoep, repen of chips in de broodtrommel te doen.

### Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, volkoren knäckebröd, roggebrood, mueslibol, krentenbrood, cracker of rijstwafel.  
Geschikt beleg is kaas, smeerkaas, ei, vleeswaren, salades, notenpasta of pindakaas.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Een maaltijdsalade of gevulde omelet kan natuurlijk ook.



## Drinken

Het is fijn als kinderen water (leren) drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit!

Bij ons op school mogen kinderen altijd water drinken als ze dat willen. Een flesje daarvoor meenemen is een goed idee.

Koolzuurhoudende frisdranken (bijv. ijsthee, 7-up, sinas), sport- en energiedranken bevatten erg veel suikers en/of zoetstoffen. **Ze zijn daarom in de pauzes niet toegestaan.**

### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Melk, karnemelk, soja/ haver/amandelmelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
- Vruchtensappen zonder toegevoegde suikers.
- Limonade gezoet met stevia



## Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bedenk dat een traktatie altijd een extraatje is en dus niet groot hoeft te zijn. We willen u vragen om de traktaties klein te houden.

Het hoeft natuurlijk niet altijd wat eetbaars te zijn. Een klein cadeautje kan ook ( bellenblaas, pen/ potlood, stuiterbal of ballon).

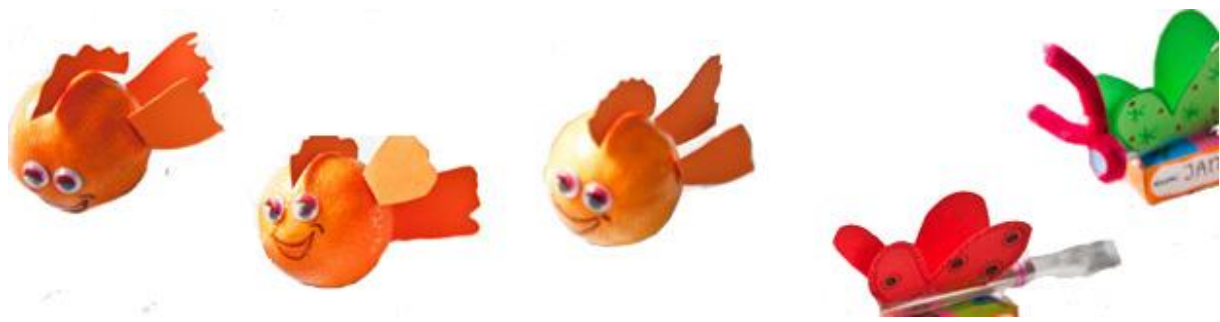
Op de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) staan leuke en gezonde traktatietips!

## Afspraken traktatiebeleid

- Maak traktaties niet te groot. Vooral in de onderbouw is een traktatie al gauw een hele maaltijd.
- De traktatie wordt uitgedeeld en tijdens de ochtend- of middagpauze opgegeten (zo creëren we geen extra eetmoment).
- Gezonde traktaties worden gefotografeerd en komen in het traktatieboek van de school (dit ligt op het leerplein om in te kijken en inspiratie op te doen) en op Facebook en/of de website.. Zo stimuleren we een gezonde keuze.
- Traktaties voor leerkrachten vallen ook onder dit beleid!

### Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën en/ of suikers bevatten, zoals een rozijndoosje of ander gedroogd fruit, een handje naturel popcorn, soepstengel, zoute krakelingen, kleine krentenbolletjes of andere kleine broodjes.
- Kaas en worst (bijvoorbeeld in een spies).
- Bladerdeeg of croissantdeeg met hartige vulling.
- Koek en cake zonder toegevoegde suiker en met weinig vet.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



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

## Feesten

Ook bij schoolfeesten is er aandacht voor gezonde voeding. Ook op die momenten wordt er zoveel mogelijk uitgegaan van de hierboven beschreven richtlijnen.

Feesten als sinterklaas, kerst en pasen zijn uitzonderingsdagen. Verjaardagen van leerkrachten niet.

## 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 te zoeken naar oplossingen.

## Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij in groep 1 t/m 8 het lesprogramma “Smaaklessen” en onze keuken op het leerplein.  
“Smaaklessen” is hét lesprogramma over voeding voor groep 1 tot en met 8 van de basisschool. Ervaren en beleven staan centraal. Door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken verkennen kinderen hun eten. Hiermee leren kinderen op jonge leeftijd gezonde en bewuste voedingskeuzes te maken. Kijkt u maar eens op [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl).  
In de midden- en bovenbouw gebruiken we daarnaast “Ik eet het beter” met de lesprogramma's 'Over de Tong', 'Testlab' en 'KlasseLunch' . Deze lesprogramma's voor de groepen 6, 7 en 8 gaan nog dieper in op het thema gezondheid en bieden een uitgebreid lespakket.
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) voert een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten in de gemeente Kapelle.
- In het naschoolse aanbod van Dagarrangementen Kapelle wordt elk jaar aandacht besteed aan gezonde voeding.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief, op de website of op Facebook te plaatsen, tijdens ouderavonden voorlichting te geven. Daarnaast zoeken we mogelijkheden om elkaar te inspireren en te stimuleren, Bijvoorbeeld door samen te koken.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

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

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