

Voedingsbeleid De Hertog Tiel



Introductie

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. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. Vanaf het schooljaar 2021-2022 wordt er **elke ochtend van de week** tijdens de ochtendpauze **fruit of groente** gegeten, eventueel aangevuld met een gezonde boterham of cracker.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood, krentenbol of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.

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



Eten tijdens de lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood, krentenbol of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje: (smeer)kaas (20+ of 30+ bevat minder zout en verzadigde vetten), ei, hüttenkäse en licht zuivelspread.
 - Pindakaas, appelstroop, (licht) jam.
- 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 liefst dranken zonder toegevoegde suikers. We adviseren ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Uit milieuoogpunt willen we u vragen het meegeven van pakjes drinken zo veel mogelijk te vermijden en te kiezen voor een – herbruikbare - fles of bidon.

Alle kinderen mogen een eigen (gemerkte) bidon of drinkfles meenemen naar school. Deze kan in de klas gevuld worden met water en staat op de tafel van de leerling of een andere plaats die de leerkracht hiervoor aanwijst. Hiermee willen we het drinken van water bevorderen.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Tip: elke klas heeft een eigen koelkast; dranken als melk en karnemelk kunnen dus heerlijk koel bewaard worden op school!

Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 12 tot 15 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.

Geschikt voor traktaties vinden wij 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 stuitballen, 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 de leerlingen/ouders daarom ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten het goede voorbeeld. Het beleid geldt niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Wanneer de groepsleerkracht het idee heeft dat het eten en/of drinken van een leerling uit zijn/haar klas onvoldoende past bij ons voedingsbeleid, neemt de groepsleerkracht contact op met de ouder(s)/verzorger(s) van deze leerling en wordt gekeken naar mogelijkheden om hier beter aan te voldoen.
- Wanneer een traktatie erg omvangrijk is, mogen de leerlingen de traktatie deels op school opeten, maar wordt de rest mee naar huis gegeven, zodat ouders zelf kunnen bepalen of hun kind dit nog mag opeten.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket Smaaklessen. We bieden dit aan in verschillende blokken gedurende het schooljaar: iedere klas voert minimaal drie Smaaklessen uit. 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 en/of op Parro te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- Ook tijdens vieringen als Sinterklaas en Pasen proberen we het snoepgoed beperkt en vooral in kleine porties te houden.

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