

Voedingsbeleid onderwijs entrea lindenhout Tiel

juni 2019



eerlijk over eten
Voedingscentrum



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.

Op dinsdag en donderdag wordt tijdens de ochtendpauze alleen fruit of groente gegeten.

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 trosseltje: (smeer)kaas (20+ of 30+ bevat minder zout en verzadigde vetten), ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
- Pindakaas, appelstroop, (light) 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.

Alle kinderen nemen een eigen (gemerkte) bidon of drinkfles mee naar school. Deze wordt elke ochtend en tijdens de lunchpauze gevuld met water en staat op de tafel van de leerling. 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.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 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 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 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

- 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 leerkracht in gesprek met de ouders.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis. De ouder ontvangt een standaardbriefje voor traktaties.

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 een project aan het begin van elk schooljaar: 5 weken lang wordt er op een vaste dag door alle klassen gewerkt aan deze Smaaklessen.
Het project eindigt met een gezamenlijke afsluiting waarbij ook ouders welkom zijn.
- 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 de community 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