



# Voedingsbeleid op de Jacobsvlinder



## **Waarom aandacht voor Voeding?**

Onder kinderen in de leeftijd 4-12 jaar heeft 12 procent overgewicht. Dit heeft gevolgen voor de gezondheid, te zware kinderen kunnen last krijgen van gewrichtsklachten en diabetes. Maar ook leerprestaties blijken een relatie te hebben met overgewicht. Uit onderzoeken komt naar voren dat ontbijten een positieve invloed heeft op leerprestaties, schoolcijfers, aanwezigheid op school en het op tijd komen op school. Ook blijkt het overslaan van het ontbijt de leerprestaties negatief te beïnvloeden.

- Als kinderen op jonge leeftijd leren wat gezond eten en drinken is, dan verhoogt dat de kans dat zij ook op volwassen leeftijd gezond gedrag vertonen.
- Er bestaat een duidelijke relatie tussen eetgewoonten en het aanbod van voeding. Wanneer een school stimuleert dat kinderen op school gezond eten en drinken, dan bevorderen zij hiermee gezond eetgedrag. De meeste winst valt te behalen door duidelijke afspraken te maken over:
  - ontbijt
  - lunchtrommels
  - traktaties
  - pauzehappen en dranken

## Voedings- en traktatiebeleid op De Jacobsvlinder

### Ontbijt

De school gaat er vanuit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Een goed ontbijt levert daarnaast **energie** voor de benodigde **concentratie** op school. Bovendien heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor.

Het belang van een gezond ontbijt brengen we regelmatig bij de ouders en kinderen onder de aandacht o.a. in de ouderkamer en bij het Nationaal Schoolontbijt

### .Pauzehap

De kinderen eten tijdens de kleine pauze fruit.

#### 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.



## Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Halfvolle melk
- Karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.

In de kleine pauze drinkt iedereen water. Kinderen die geen drinken hebben meegenomen mogen water drinken. In iedere klas zijn hiervoor bekers en water aanwezig. Kinderen hebben minstens 1½ liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 bekers.

Kinderen kunnen een schoolmelk-abonnement nemen via [www.iedereenfitopschool.nl](http://www.iedereenfitopschool.nl)

## Lunch

Door voldoende te lunchen zijn kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middaglessen. 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 of mueslibol.

- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en licht zuivelspread, magere vleeswaren.
- Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



## Traktaties

**Afspraken traktaties:** Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is een 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. Voor leuke ideeën : [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)
- Een kleine eierkoek of cakeje
- 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.

## Handhaving beleid

- Als kinderen een grote ongezonde traktatie meenemen wordt deze pas om 15.00 uur uitgedeeld om thuis op te eten. Ouders worden hierop aangesproken.
- Kinderen die snoep of chips of een ongezonde lunch mee naar school nemen worden daar op aangesproken, en ze krijgen een briefje mee voor de ouders.

- De afspraken worden regelmatig in de klas besproken en ook in de ouderkamer wordt er geregeld een gezonde traktatie gemaakt. De kinderen worden daarbij betrokken.
- In elke nieuwsbrief staat informatie over onze afspraken en/of tips voor een leuke traktatie.
- Verjaardag van de juffen. Als een leerkracht zijn/haar verjaardag viert dan houdt hij/zij ook rekening met de uitgangspunten van dit voedingsbeleid :de leerkracht zorgt zelf voor een verantwoorde traktatie.