

# Voedingsbeleid obs De Schatkist



Juli 2017

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

A horizontal bar composed of small squares in various colors: purple, blue, green, yellow, orange, red, black, light blue, pink, and dark red.

## 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

Wij hebben op school de afspraak dat wij drie keer per week een fruitdag hebben: maandag, woensdag en vrijdag. De kinderen eten deze dagen een gezonde pauzehap in de vorm van groenten en/of fruit. Wij zien graag dat dit hapklaar (evt. geschild en gesneden) is voor de kinderen, vooral voor groep 1/2. Daarbij is het voor iedereen (gr. 1 t/m 8) mogelijk om extra een volkoren of bruine boterham extra mee te geven als uw kind daar behoefte aan heeft. We vragen ouders om geen koek mee te geven op deze fruitdagen. Dinsdag en donderdag kunt u iets anders meegeven. Bij voorkeur gezond en uiteraard mogen groenten en fruit ook op deze dagen.

### 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.
- Extra naast het fruit: Volkoren of bruine boterham met beleg.  
*Kijk voor gezond beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.*

I.v.m. met het EU-schoolfruit zijn de fruitdagen aangepast naar de woensdag, donderdag en vrijdag. De kinderen eten dan het fruit dat aangeboden wordt. Ouders worden hiervan elke week op de hoogte gesteld. Mocht het kind het fruit niet lusten, we proeven wel altijd, dan zorgen de ouders voor ander fruit.

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



*Het kan zo zijn dat het een keer voorkomt dat u geen fruit in huis heeft. Uw kind kan dan het door u meegegeven eten opeten. Wij rekenen erop dat uw kind op de volgende fruitdag wel weer fruit of groenten bij zich heeft.*

### Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Wij geven de voorkeur aan een volkoren of bruine boterham met gezond beleg.

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 knäckerbröd, roggebrood of mueslibol.
  - o 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 light zuivelspread.
- Groente en fruit zoals; tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



### Drinken

We zien graag dat de kinderen tijdens de ochtendpauze en de lunch gezond drinken, bijvoorbeeld water en melk. Het is mogelijk om de beker met melk op school in de koelkast te bewaren. De kinderen kunnen een eigen waterbeker meenemen deze kunnen ze onbeperkt de hele dag vullen. Verder zien we graag dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen frisdranken, sportdranken en liever geen vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten.

Pakjes drinken zijn wel toegestaan, maar denkt u dan aan het bovenstaande. Wij gaan de pakjes drinken wel apart inzamelen, omdat wij graag willen staan voor duurzaamheid.

#### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

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



### Traktaties

Feest is feest en een kleine traktatie is geen enkel bezwaar. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Daarnaast kan een traktatie ook gezond zijn. Op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) en [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) vindt u veel leuke en gezonde voorbeelden om te kunnen trakteren.

#### 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.



### 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. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineer traktaties met de ochtendpauze hap.

### 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 je 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.

### Toezicht op beleid

- Als uw kind iets te eten of drinken bij zich heeft wat wij liever niet zien, dan neemt de leerkracht zelf contact op met betreffende ouders.

### Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële [lespakket](#) van 'Ik eet het beter'. In groep 1/2 werken ze aan de thema's gezondheid en eten.

- We doen ook elk jaar mee met het Nationaal Schoolontbijt.
- 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.

**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)