

Voedingsbeleid obs De Schatkist



Maart 2022

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

Wij hebben op school de afspraak dat wij drie keer per week een fruitdag hebben: woensdag, donderdag 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. Maandag en dinsdag 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 worden ouders elke week op de hoogte gesteld welk fruit er geleverd wordt op school. De leerkrachten stimuleren de leerlingen om het fruit/de groenten te proeven.

Mocht het kind het fruit niet lusten en/of is de portie te klein, dan zorgen de ouders voor ander/meer 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.

Geschikt voor de lunch vinden wij:

- boterhammen
- Eventueel als variatie: volkoren knäckerbröd, 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 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 onbepaald 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 verzamelen de pakjes drinken en plastic verpakkingen apart in, omdat wij graag willen staan voor duurzaamheid.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- 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 en 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
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl