

## RICHTLIJNEN GEZONDE VOEDING EN TRAKTATIES

### Inleiding

Op maandag tot en met vrijdag is er een vijf-gelijke-dagen-rooster en eten alle leerlingen op school in hun klas. Dat betekent dat alle leerlingen op school de gelegenheid krijgen om te lunchen in een prettige sfeer en daarna te spelen onder veilige omstandigheden.

Om dit te realiseren zijn deze '**Richtlijnen Gezonde voeding en traktaties**' opgesteld. In deze richtlijnen staat vermeld wat voor ons de uitgangspunten zijn bij het 'tussendoortje' (+/- 10.00 uur), het lunchen tussen de middag, de traktaties en waar taken en verantwoordelijkheden liggen.

Hierin staat ook opgenomen wat wij verstaan onder een 'tussendoortje' en onder 'traktaties'.

De richtlijnen zijn voor alle partijen (leerlingen, schoolteam en ouders) en bevatten duidelijke afspraken, zodat iedereen weet wat er van hem of haar en van elkaar verwacht wordt.

### Uitgangspunten

- \* Wij werken op een structurele en samenhangende manier aan de gezondheid van leerlingen en team. Meer informatie hierover is te vinden op de website '[www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)'. Kijk bij thema 'Voeding';
- \* Wij hanteren duidelijke afspraken en een goede structuur om de veiligheid van alle kinderen te kunnen garanderen. Deze zijn vastgelegd in deze richtlijnen;
- \* Deze richtlijnen zijn tot stand gekomen na raadpleging van ouders en na instemming van de Medezeggenschapsraad;
- \* De richtlijnen hebben een adviserend karakter, waarbij de uitgangspunten van de Gezonde School leidend zijn in ons advies;
- \* De richtlijnen zijn voor leerkrachten, leerlingen en ouders;
- \* Er is tijdens het lunchen een sfeer waarin leerlingen zich op hun gemak voelen;
- \* Er is behoefte aan en ruimte voor zowel rustige als dynamische activiteiten.

### Communicatie

Ouders die algemene vragen of opmerkingen hebben met betrekking tot deze richtlijnen, kunnen zich wenden tot de leerkracht en/of directie. Als zich wijzigingen voordoen worden de ouders hiervan op de hoogte gesteld.

## **Lunch**

### **Taken en verantwoordelijkheden van de directie:**

- \* Is eindverantwoordelijk voor de uitvoering van de richtlijnen;
- \* Zorgt voor het lunch- en buitenspeelrooster;
- \* Stelt zich via ouders, leerlingen en de leerkrachten op de hoogte van het reilen en zeilen rond het lunchen en buitenspelen;
- \* Evalueert twee maal per jaar (oktober en april) de uitvoering van de richtlijnen bij alle betrokkenen;
- \* Doet aanpassingen en verbeteringen (indien nodig, bijvoorbeeld naar aanleiding van een evaluatie) en legt deze ter instemming voor aan de MR.

### **Taken en verantwoordelijkheden van de leerkrachten:**

- Zijn op de hoogte van eventueel medicijngebruik, allergieën en andere relevante bijzonderheden van de leerlingen;
- Maken ouders attent op het meegeven van ongezonde voeding indien dit structureel gebeurt;
- Uitvoeren en verantwoording dragen voor een goed verloop van het lunchen en overblijven in de middagpauze;
- Creëren rust in de groep voor het eten en geven het begin van de gezamenlijke maaltijd aan;
- Voeren tijdens de lunch een rustige activiteit uit of staan deze toe: voorlezen, muziek, of zachtjes praten. Geen 'schoolse activiteiten' tijdens de lunch. De kinderen eten op hun eigen plaats en blijven op hun eigen plaats zitten totdat de leerkracht aangeeft dat ze naar buiten mogen;
- Zorgen voor voldoende vers drinkwater;
- Dragen zorg voor een planning van activiteiten na de lunch, bij slecht weer. De leerlingen en de surveillanten kunnen dan gebruik maken van de aanwezige activiteiten in de klas;
- Zorgen voor een rustige en veilige situatie tijdens de lunchtijd en voor de surveillanten bij het buitenspelen;
- Laten de klas netjes achter;
- Bevorderen gezond gedrag. Tijdens de lunch is gezond eten en drinken belangrijk;

## Richtlijnen voor de lunchpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. De Gezonde School geeft aan dat de pauzehap kan bestaan uit:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met halvarine.
- Eventueel als variatie volkoren knäckebröd, roggebrood of krentenbol.
- Geschikt beleg is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat. Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei zijn eveneens lekker als beleg en voor erbij.

### Taken en verantwoordelijkheden van de ouders:

- \* Zich op de hoogte stellen van deze richtlijnen;
- \* Melden van eventueel medicijngebruik, allergieën en andere relevante bijzonderheden bij de leerkracht van het kind;
- \* Meegeven van een hoeveelheid eten dat afgestemd is op de eetlust van het kind. Wat kinderen niet opeten, gaat mee terug. Zo houden ouders zicht op het eetgedrag van hun kind;
- \* Zorgen dat de kinderen een verantwoord, gezond lunchpakket mee naar school nemen .
- \* Drinken: eventueel zorgen voor een beker om water te drinken;
- \* Naam op beker en bakje;

### Taken en verantwoordelijkheden leerlingen:

- \* Als de lunch begint zitten de leerlingen aan tafel. De lunchspullen staan op tafel;
- \* Samen met andere leerlingen en leerkracht rustig gebruiken van de lunch;
- \* Geen ongezonde producten meebrengen en/of nuttigen tijdens het overblijven;
- \* Na de lunch met de leerkracht de klas netjes opruimen;
- \* Iedereen blijft aan tafel totdat de leerkracht aangeeft dat men naar buiten mag;
- \* Na het eten buiten op het schoolplein de rest van de lunchpauze doorbrengen;
- \* Bij slecht weer samen met alle leerlingen in de klas op een gezellige ontspannen manier de lunchpauze doorbrengen;
- \* Zonder toestemming de klas of het schoolplein niet verlaten.

### Organisatie lunchtijden

De leerlingen van groep 1-2 lunchen 30 minuten en spelen 30 minuten buiten.

De leerlingen van groep 3 t/m 8 lunchen 15 minuten en spelen 15 minuten buiten.

## Drinken

Kinderen moeten elke dag voldoende drinken. In alle klassen staan (wegwerp) bekers om het drinken van water te bevorderen. De Gezonde School raadt de volgende dranken aan:

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

We willen vragen of de kinderen het drinken zoveel mogelijk in een drinkbeker mee naar school willen nemen. Zo houden we het afval beperkt.

## Tussendoortje

We hebben afgesproken dat kinderen alleen groente en/of fruit mee naar school nemen als 'tussendoortje'.

- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruimen, mandarijn.

## Traktaties

Ook voor de traktaties bij verjaardagen hanteren we op De Zevensprong en De Harlekijn de richtlijnen van De Gezonde School. Deze richtlijnen zijn:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën, suikers of zout bevatten.
- Geen kleine cadeautjes bij 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)