# Beleid gezonde voeding op de Duinroos

## 1 Regels bij traktaties

Een traktatie is een extraatje dat hoort bij verjaardagen en vieringen. Een traktatie hoeft niet groot te zijn en moet ook niet al te veel calorieën bevatten. Als u rekening houdt met de grootte van de traktatie en het moment van uitdelen, is een zoete traktatie een prima keuze.

Juist hartige traktaties zoals chips, kaas en worst bevatten veel verzadigde vetten en calorieën.

## 2 Regels tijdens de pauzes

2.1. De kinderen eten tijdens de pauzes gezonde tussendoortjes. Gezonde tussendoortjes zijn bijvoorbeeld fruit of een volkoren boterham met jam, kaas (20 of 30+) of ham.

2.2. De kinderen drinken op school melk, karnemelk, water of ongezoet vruchtensap. Melkdrankjes zoals yogidrink, chocolademelk en frisdrank bevatten veel suiker en worden daarom afgeraden.

2.3. Kinderen die geen drinken hebben meegenomen mogen water drinken. Kinderen hebben minstens 1 ½ liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 bekers. De hele ochtend zonder drinken is te lang. Bij kinderen kan onvoldoende drinken snel leiden tot obstipatie (verstopping).

2.4. De kinderen eten tijdens de pauze geen koek en snoep.

2.5. Kinderen nemen hun drinken mee in bekers. Lege pakjes drinken zorgen voor een hoge afvalberg.

## 3 Regels voor het overblijven tussen de middag

Het is niet de bedoeling dat kinderen snoep of chocolade meenemen en nuttigen tijdens het overblijven.

Tijdens het overblijven kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten. Dan zijn ze ’s middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middaglessen. Het voedingscentrum adviseert:

3.1. Een gezonde lunchtrommel bevat: brood, krentenbol, ontbijtkoek, rauwkost en fruit. Geen koek of snoep, dit brengt de kinderen in de verleiding hun brood niet (helemaal) op te eten.

3.2. Drinken: laat de kinderen kiezen tussen halfvolle melk, karnemelk, ongezoet vruchtensap of water.

3.3. Houdbaarheid etenswaren: als het warm is op school worden bederfelijke vleeswaren afgeraden (ook in de winter wanneer de verwarming aan staat). Een goed sluitende broodtrommel houdt het brood langer lekker en voorkomt uitdrogen.

3.4. Beleg: magere vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30+ kaas met sla, tomaat of komkommer, sandwichspread of groentespread. Zoet beleg: jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop en gestampte muisjes zijn beter dan pindakaas, chocoladehagelslag of chocoladepasta.

## 4 Regels over hygiëne en veiligheid

Als er gegeten wordt of als er eten wordt klaargemaakt is het belangrijk om ook aandacht te besteden aan hygiëne en veiligheid. Voor het schoolbeleid zijn een aantal regels belangrijk.

4.1. De kinderen en leerkrachten wassen na elk toiletbezoek en voor het eten hun handen met vloeibare zeep. Ze drogen hun handen af met papieren handdoekjes.

Bespreken:

* Handen wassen
* Bidden voor het eten