

Protocol 'Gezond en Vitaal op School'

Aanleiding:

Het aantal kinderen met overgewicht, en ook het aantal volwassenen, stijgt de laatste jaren onrustbarend o.a. als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd zoals diabetes, hart-en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om aan preventie van overgewicht te doen. Natuurlijk samen met de opvoeders!

Wij willen als school graag medewerking van ouders/verzorgers aangaande het trakteren op school en de pauzes. Samen met de MR van onze school hebben we nu een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij wel dringend uw begrip en ondersteuning.

Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren). Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Er zijn grenzen in wat kinderen dus mee mogen nemen.

In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en het fruit eten/ overblijven (volgens de richtlijnen van het voedingscentrum).

- **Fruit eten**

Alle leerlingen eten elke schooldag 1 stuk fruit welke beschikbaar wordt gesteld door de school. Een vrijwilliger verzorgt deze fruitsnack na de ochtend pauze rond de klok van 10.30 uur.

- **Kleine pauzehap (groep 3 t/m 8 en Wererldklas)**

Na de pauze en de fruitsnack is er in de klas ruimte voor een kleine pauze hap. Geef daarom iets mee wat niet te groot is en niet teveel calorieën bevat (we hebben nu eenmaal maar 10 minuten hiervoor)

We vragen ouders dan ook om geen koek, snoep of chips mee te geven. Mocht het toch gebeuren dat het u niet lukt om aan deze richtlijnen vast te houden dan zal de leerkracht contact met u opnemen/ een briefje meegeven.

Wat vinden we dan wel gezond:

- Uiteraard eigen fruit (zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn)
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Een rijstwafel, volkorenbiscuit of krentenbol.

Naast deze kleine pauzehap mag ook een beker drinken meegebracht worden. We vragen ouders geen frisdranken, sportdranken en energydrink mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

Bij de groepen 1/2 wordt in de loop van de ochtend een moment ingeruimd om gezamenlijk wat te drinken en is er geen specifieke kleine pauze hap. Deze activiteit valt onder de ontwikkeling van de sociale redzaamheid.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal.

- **Drinken**

Kinderen drinken tijdens de diverse pauze en de lunch (of eventueel tussendoor). We vragen alle ouders en/of verzorgers daarom ook geen frisdranken, sportdranken en energydrink mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

Tip: leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand in de tussenruimtes, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit!

- **Overblijven**

Tussen de middag blijven sommige kinderen op school over. Onder begeleiding van vrijwilligers van de TSO worden de kinderen in de gelegenheid gebracht een lunch te nuttigen. Voor het overblijf gelden dezelfde regels qua drinken en er moet in ieder geval brood worden meegegeven.

Voor de afwisseling kunt u ook krentenbollen meegeven of ontbijtkoek. Er mag geen snoep, chips of koek worden meegegeven, ook dit wordt mee terug naar huis gegeven.

Mocht het toch gebeuren dat het u niet lukt om aan deze richtlijnen vast te houden dan zal de leerkracht contact met u opnemen/ een briefje meegeven.

- **Traktaties**

Het is altijd fijn als uw kind weer een jaartje ouder wordt en er een feestje gevierd kan worden. Daar hoort natuurlijk een traktatie bij!

Als school willen we dat feestje graag meevieren, maar we stellen wel duidelijk grenzen aan de traktaties. Een gezonde traktatie stellen wij daarom zeer op prijs.

- Maak de traktaties niet te groot, liefst gekozen uit de schijf van vijf, zoals (versierd) vers fruit of groente.
- Kleine porties van producten die niet te vet of te zoet zijn. Eén klein snoepje is dus prima, maar houdt u het daar dan ook bij.
- Op KC de Wilgen trakteren we niet op cadeautjes.

Tip: kijk eens op www.gezondtrakteren.nl of www.voedingscentrum.nl

De traktatie wordt uitgedeeld en opgegeten tijdens het Kleine Pauze Hap (zo creëren we geen extra eetmoment). Ongezonde traktaties mogen wel uitgedeeld worden, maar worden niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.

Traktaties voor leerkrachten vallen ook onder dit beleid! Speciale feestdagen zoals bijvoorbeeld kerst en Sinterklaas zijn uitzonderingsdagen.