

Voedingsbeleid

OBS De
Tweemaster
Nigtevecht



GEZONDE
SCHOOL

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 allergie, dieet of bepaalde (geloofs)overtuiging.

10-uurtje (ochtendpauze):

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, chips of snoep mee te geven. Geschikt als 10-uurtje vinden wij:

- Fruit; zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente; zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren cracker, rijstwafels, ontbijtkoek of een mueslibol. Voor geschikt beleg, kijk bij "Overblijf".
- Op De Tweemaster hanteren wij 2 verplichte fruitdagen. Deze zijn op dinsdag en donderdag.



Overblijf (lunchpauze):

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Wij adviseren de kinderen en ouders hierbij. We vragen ouders om geen koek, chips of snoep in de broodtrommel te doen. Geschikt voor de lunch bij de overblijf vinden wij:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Volkoren cracker, roggebrood of een mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in de broodtrommel is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegde suikers. (Halva)jam, vruchtenhagel, appelstroop, hagelslag en vlokken
 - Kipfilet, ham, boterhamworst en kalkoenfilet
- Groente en fruit; zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken:

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suikers bevatten. Geschikt voor drinken vinden wij:

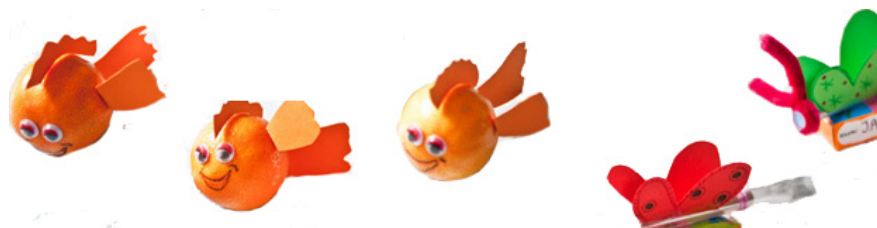
- Kraanwater
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Traktaties:

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 20 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Dit alles geldt natuurlijk ook voor de traktaties voor de leerkrachten. Geschikt voor traktaties vinden wij:

- Iets ongezonds combineren met iets gezonds erbij, zoals: zakje chips met een appel.
- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (liefst 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:

- Bij niet toegestaan eten of drinken wordt het kind en/of de ouder aangesproken.
- Als dit gesprek niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht officieel in gesprek met de ouders.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis. De ouder wordt hierop aangesproken.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij o.a. Het Nationaal Schoolontbijt en het lespakket "Ik Eet Het Beter".
- De GGD voert een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7.
- De GGD wijst ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in ons Journaal en op Social Schools te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen en in elk lokaal 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