

Schoolbeleid

Eten en drinken op school & Trakteren



Inleiding

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 Medezeggenschapsraad van onze school en de leerlingenraad hebben we 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 (de) ouder(s)/verzorger(s) 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 mee mogen nemen.

In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en de pauze hap/overblijven.

Wij hopen op uw medewerking zodat onze leerlingen/uw kind(eren) gezond op kunnen groeien!

Team OBS Dorpsschool De Blesse

Traktatiebeleid

voorbeelden
Fruit/groente (v.b. snoeptomaatjes, komkommer, mandarijntjes)
Fruitspies
Zoute krakelingen
Popcorn
Krentenbolletje
Zoute stokjes
Soepstengels
Klein koekje
Handje gedroogd fruit (rozijnen)
Handje ongezouten nootjes
Waterijsje
Klein cadeautje



Trakteren is een feest op zich voor een kind. Bedenk dat een traktatie altijd een extraatje is en dus niet groot hoeft te zijn. Zo kan ook het aantal calorieën worden beperkt.

Het hoeft natuurlijk niet altijd iets eetbaars te zijn, een klein cadeautje kan ook (mooie pen/potlood, bellenblaas, stuiterbal of ballon).

Op de website www.gezondtrakteren.nl staan leuke en gezonde traktatietips!

Afspraken traktatiebeleid

- Maak traktaties niet te groot. Vooral in de onderbouw is een traktatie al gauw een hele maaltijd,
- De traktatie wordt uitgedeeld en tijdens de 10 uur pauze opgegeten (zo creëren we geen extra eetmoment),
- Niet toegestane traktaties mogen wel uitgedeeld worden aan het eind van de schooldag, maar worden niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.
- Traktaties voor leerkrachten vallen ook onder dit beleid!

Voedingsbeleid pauze hap/overblijven

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauze hap is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is en niet teveel calorieën bevat.

Op **woensdag, donderdag en vrijdag** zijn onze zogenoemde “gruitdagen”. Gruit is een samenvoeging van de woorden “groente & fruit”. Op deze dagen nemen de kinderen alleen groente of fruit mee voor tijdens de 10 uur pauze. Tot en met april 2022 doen wij weer mee met het EU Schoolfruitprogramma. De kinderen krijgen dan op drie dagen groente/fruit aangeboden op school. Afhankelijk van de lever dag van het schoolfruit worden de drie verplichte “gruitdagen” gekozen. Ouders/verzorgers ontvangen hierover bericht via de nieuwsbrief en ouderportal. U hoeft uw zoon/dochter op de “gruitdagen” geen fruit mee te geven voor in de tien uur pauze. Ook op de andere dag adviseren wij uw zoon/dochter groente/fruit mee te geven. Mocht u liever wat anders meegeven dan doen wij u hierbij een aantal suggesties voor een verantwoord alternatief;

Verantwoord alternatief
Brood (bruin/volkoren bolletje)
Volkoren knäckebröd
Mueslibolletje
Rijstwafel
Melk
Karnemelk
Water

- Fruit heeft onze sterke voorkeur als pauzehap, een boterham is een prima alternatief.
- Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit!



Voedingsbeleid overblijven

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: leerkrachten en kinderen. Er is vooral aandacht voor het eten. Kinderen die wat meer aandacht vragen of speciale dieetwensen of eetgewoontes hebben, helpen we. En de lunch? Die is natuurlijk lekker en gezond!

Wij adviseren de volgende producten;

Alle soorten fruit bijvoorbeeld kiwi, appel, aardbeien, ananas
Rauwkost bijvoorbeeld tomaat, komkommer, paprika
Brood (bruin/volkoren)
Bolletje/kadetje (bruin/volkoren)
Volkoren knäckebröd
Mueslibolletje
Melk
Karnemelk
water

- Ideeën voor broodbeleg: beleg dat niet teveel verzadigd vet en zout bevat, zoals:
 - 30+ kaas,
 - 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout,
 - Ei,
 - Hüttenkäse,
 - Light zuivelspread,
 - Notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker,
 - Pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.

Na het nuttigen van de lunch spelen de leerlingen op het plein. Bij slecht weer worden er binnen spelletjes gedaan.



Drinken

De kinderen op onze school drinken vooral water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Aan het begin van schooljaar 2020/2021 heeft elke leerling een bidon uitgereikt gekregen bij de opening van het drinkwaterpunt op ons schoolplein. Het vullen van de bidon kan bij het watertappunt bij de ingang van de school of in het klaslokaal. Ook hebben we een koelkast beschikbaar om dranken gekoeld te bewaren.

Voorbeelden van gezonde dranken:

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



Eetmomenten

Op school hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. Dat doen we omdat het beter is voor het gebit van kinderen. Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 4 keer iets tussendoor te eten over de gehele dag (dus ook 's avonds). Hier houden we op onze school rekening mee. Eten op vaste momenten heeft ook een ander voordeel. Daardoor weten kinderen precies wat ze kunnen verwachten.

Wat doen we nog meer?

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij Smaaklessen. Daarnaast doen we aanvullende activiteiten, zoals: deelname aan het Koningsontbijt en het Nationaal Schoolontbijt, boerderijbezoek (LTO) , kookworkshops en werken we samen met gastdocenten van o.a. de GGD.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we deze in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij.
- We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.
- We houden ouders betrokken door regelmatig te komen met nieuws, ideeën, tips en suggesties over gezonde voeding. Dit doen we veelal middels onze tweewekelijkse nieuwsbrief, onze ouderportal app of door het organiseren van een ouderavond.
- Leerlingen uit de groepen 1, 2 en 3 krijgen jaarlijks een gastles mondpreventie van studenten van de opleiding tandartsassistent aan het ROC Friese Poort.

