



Schoolbeleid

1

Eten en drinken op school & Trakteren



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
1.1. Ontbijt	4
1.2. Pauzehap	4
1.3. Educatie	4
2.1. Traktatiebeleid	5
2.2. Afspraken traktatiebeleid	5
3.1. Voedingsbeleid pauzehap	6
4.1. Voedingsbeleid overblijven	7
5.1. Handhaving beleid	8

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

1.1. Ontbijt

Wij gaan ervan uit dat wanneer uw kind naar school komt, hij/zij thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Een goed ontbijt levert ook de energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor.

1.2. Pauzehap

De leerlingen eten elke dag tijdens de pauze gezonde tussendoortjes. Een tussendoortje is niet bedoeld als hele maaltijd en het moet dan ook niet te groot zijn. Het is van belang uw kind gevarieerd te laten eten. Onder gezonde tussendoortjes verstaan wij: (mini) komkommer, (snoep) tomaat, worteltjes, paprika, appel, mandarijn, banaan, peer, kiwi etc. Het eten van meer groente en fruit draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van kinderen. Wij proberen hier als school aan tegemoet te komen, door ons jaarlijks op te geven voor het programma “EU-schoolfruit”. Hierbij krijgen kinderen op drie vaste dagen in de week groent/fruit op school aangeboden. Het is niet de bedoeling om uw kind(eren) op deze dagen wat anders mee te geven. Dranken zonder toegevoegde suikers zijn een prima alternatief, zoals bijvoorbeeld halfvolle of magere melk. Wij vragen u om geen frisdranken, yoghurtdranken en energie dranken mee te geven, omdat dit erg veel suiker bevat en hiermee de eetlust wordt geremd.

1.3. Educatie

Dorpsschool De Blesse besteedt door middel van de programma's “Smaaklessen” en “Ik (w) eet het beter” aandacht aan gezonde voeding in alle groepen. Ook doen wij jaarlijks met de hele school mee aan het Nationaal Schoolontbijt en streeft de school ernaar om elk jaar deel te nemen aan het programma “EU-schoolfruit”.

2.1. 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



5

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!

2.2. 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!

3.1. Voedingsbeleid pauze hap

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 **maandag, 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 10 april 2019 doen wij mee met het EU Schoolfruitprogramma. De kinderen krijgen dan op woensdag, donderdag en vrijdag groente/fruit aangeboden op school. U hoeft uw zoon/dochter op die dagen 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!



4.1. Voedingsbeleid overblijven

Tussen de middag blijven leerlingen soms over op school. Onder begeleiding van de tso-kraacht worden de leerlingen in de gelegenheid gebracht een lunch te nuttigen.

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

7

- 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.



5.1. Handhaving beleid

Wanneer een leerling een niet toegestane traktatie meeneemt dan mag hij/zij deze uiteraard uitdelen. Wij vinden niet dat de leerling hiervan de dupe moet worden van datgeen wat ouders/verzorgers uiteindelijk beslissen. Echter, de traktatie wordt aan het eind van de dag uitgedeeld (i.p.v. tijdens de 10 uur pauze) en de traktatie mag niet op school worden opgegeten. Leerlingen nemen de traktatie dus mee naar huis.

Wij promoten/stimuleren gezonde traktaties door met enige regelmaat foto's te plaatsen in onze tweewekelijkse nieuwsbrief/Facebookpagina of website.

Wanneer een leerling op een gruitdag iets anders mee heeft dan groente/fruit moet dit terug worden gestopt in de tas. De leerkracht herinnert de leerling aan het feit van de gruitdag en geeft aan dat hij/zij de volgende keer iets van groent/fruit mee moet nemen. Wanneer dit vaker voorkomt (meer dan 2 keer in een periode van een maand) dan neemt de leerkracht contact op met ouders. Misschien is er een goede reden, hier proberen we dan in goed overleg uit te komen.

