

Beleid gezonde voeding

Gezondheid vinden wij belangrijk op onze school. Hieronder valt ook gezonde voeding. Met onze **schoolafspraken** over gezonde voeding leveren wij een bijdrage aan de gezonde ontwikkeling van kinderen.



Tussendoortjes

Eten

Bij het tienuurtje is de afspraak geen vette of gezoete (chocolade-)koeken, snoep of repen. Bij het tien uurtje eten wij op school fruit, groente of een verantwoord koekje.

Hieronder vindt u een aantal tips voor het meegeven van een tussendoortje:

- ✓ Geef kinderen iets mee dat niet te groot is (hoeveelheid);
- ✓ Geef kinderen iets mee waar niet teveel calorieën in zitten;
- ✓ Geef één evergreen of volkoren biscuit mee i.p.v. een pakje waar er meerdere in zitten;
- ✓ Geef kinderen fruit of groente mee als tussendoortje;
- ✓ Een pauzehapje is een tussendoortje en is niet bedoeld als een maaltijd.

Drinken

Water is de beste dorstlesser. Daarom adviseren wij om uw kind als tussendoordrank water mee te geven. U kunt uw kind ook halfvolle melk of magere melk meegeven of water met een klein beetje siroop zonder suiker.

In de school en op het schoolplein zijn energiedranken niet toegestaan.

Bovengenoemde regel is ook van toepassing bij buitenschoolse activiteiten (zoals vieringen en schoolkamp) Energiedranken zoals Red Bull, Monster en Bullit bevatten veel suiker, cafeïne en taurine en kunnen klachten als rusteloosheid, concentratieproblemen en slaapproblemen veroorzaken.

Trakteren

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Wij stimuleren het uitdelen van een gezonde traktatie. Op onze website vindt u in het mapje foto's een fotoalbum "gezonde traktaties" met leuke suggesties. Daarnaast vindt u op de website

www.voedingscentrum.nl allerlei voorbeelden van traktaties die lekker en niet te groot zijn.

Gezien onze bewuste keuze voor een gezond voedingsaanbod voor onze leerlingen is de regel dat we op school geen chips en snoep eten. We adviseren dit dan ook niet te trakteren. **Wanneer onze leerlingen toch graag chips of snoep trakteren, geven we dit mee naar huis, zodat de ouders thuis kunnen beslissen of en wanneer hun kinderen de traktatie mogen opeten.**

De leerkrachten ontvangen graag dezelfde traktatie als de leerlingen.

Advies voor een leuke traktatie:

- ✓ Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is;
- ✓ Kies bij voorkeur een gezonde traktatie;
- ✓ Denk eens aan niet eetbare traktaties;
- ✓ In snoep zit suiker, maar hartige snacks zijn dan weer vaak zout en bevatten verzadigd vet.

Toch zijn er genoeg goede hartige alternatieven. Denk aan soepstengels, rijstwafels, ongezoete popcorn en snackgroente. Zie:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx>

✓

Gezonde lunch

Een gezonde lunch bestaat bijvoorbeeld uit boterhammen met daarbij (eventueel) wat fruit of groente. De gezondste keuze is een volkoren boterham, besmeerd met halvarine en mager beleg. Als drinken adviseren wij water of halfvolle en magere zuivelproducten.

De regel is dat we op school geen chips en snoep eten, dus ook niet tijdens de lunch.

Tips voor de broodtrommel

- ✓ Brood (liefst volkoren of bruin), dun besmeerd met zachte margarine of halvarine
- ✓ Dun belegd met zoet en/of hartig beleg
- ✓ Aangevuld met een stuk fruit of een stuk groente (zoals komkommer, cherrytomaatjes, radijsjes, worteltjes, reepjes paprika etc.)
- ✓ Drinken: water of halfvolle en magere zuivelproducten.
- ✓

Schoolreisjes

Het schoolreisje is voor veel kinderen één van de hoogtepunten van het jaar. Natuurlijk is het leuk om dan iets lekkers mee te nemen. Wij vragen u de hoeveelheid beperkt te houden en te denken aan de gezondere keuzes, zoals bijvoorbeeld snoeptomaatjes of een appel. Schoolreis is een schooldag dus ook dan gelden bovenstaande regels.