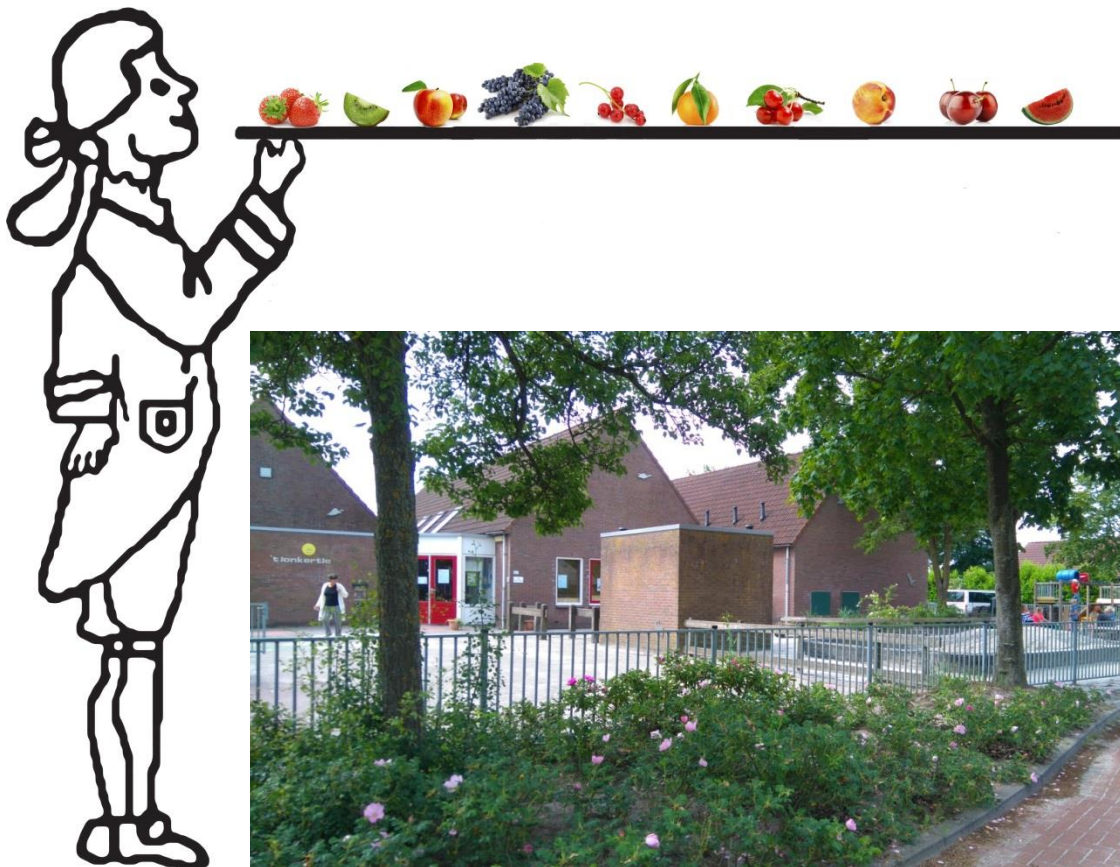


Voedingsbeleid 2016-2019



O.B.S. 't Jonkertje Jonkersvaart

Inhoud

- 1. Introductie**
- 2. Eten in de ochtendpauze**
- 3. Eten tijdens de lunch**
- 4. Drinken**
- 5. Traktaties**
- 6. Het goede voorbeeld**
- 7. Uitvoering**

1 Introductie

Gezond eten vinden we op onze school belangrijk. We willen leerlingen ook op het gebied van gezonde voeding informatie aanbieden waar ze de rest van hun leven iets aan kunnen hebben.

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo ook bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen zolang ze bij ons op school zitten.

Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Er is natuurlijk altijd ruimte om individuele afspraken te maken als er sprake is van een allergie, een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

2 Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Geschikt voor de pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de lunch'.

Tip: koop seizoens groente en fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



3 Eten tijdens de lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en licht zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



4 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 suiker bevatten.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

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

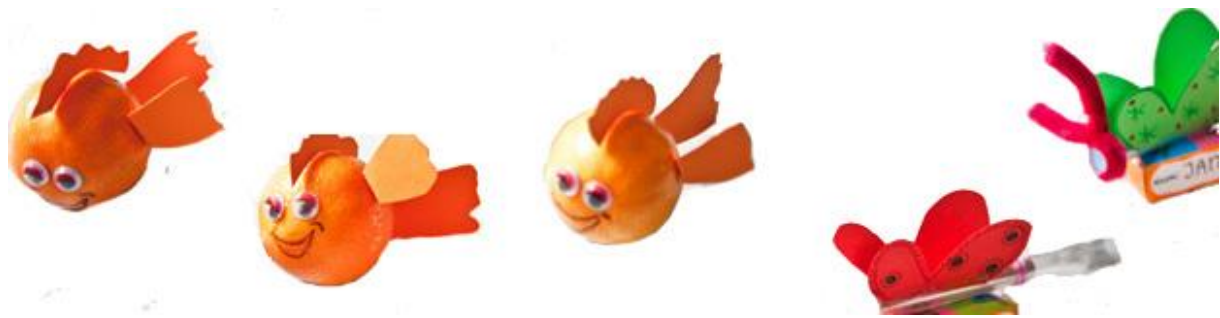


5 Traktaties

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.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



6 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 de ouders daarom ook om de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt niet alleen voor de kinderen maar wordt door iedereen uitgedragen.

7 Uitvoering

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld. De ouder ontvangt een standaardbriefje voor traktaties.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in diverse lessen.
- We doen mee aan het project Smaaklessen.
- We doen mee aan de week van de pauzehap.
- We doen mee aan het Nationale Schoolontbijt.
- We doen mee aan de Klassenlunch.
- We doen mee met het project EU groente en fruit.
- We verbouwen groente en fruit in onze schooltuin.
- We koken samen met de leerlingen om ze bewust te maken van wat ze eten.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- We lichten ouders voor door het organiseren van een informatie-avond.
- Op onze school is er voor iedereen een bidon met kraanwater beschikbaar.