



# Voedingsbeleid Saltoschool de Opbouw

(30 augustus 2017)

## Gezonde school

Saltoschool de Opbouw vindt het werken aan gezond gedrag belangrijk en besteedt hier structureel en planmatig aandacht aan. Sinds februari 2016 mogen wij ons officieel een Gezonde school noemen. Speerpunten op onze school zijn de thema's 'sport en bewegen', 'sociaal welbevinden' en 'voeding'.

We willen de kinderen een gezonde schoolomgeving bieden. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten. Ze houden hun weerstand zo op peil en ze krijgen genoeg energie om te leren, te spelen en te sporten. Wij besteden aandacht aan sport, bewegen, sociaal welbevinden en gezonde voeding tijdens de lessen, maar ook in de praktijk. Dat betekent dat wij ernaar streven dat leerlingen op school alleen fruit, groenten en/of brood eten. Snoep en frisdrank zien wij liever niet op school. Om de hoeveelheid afval te beperken en de kinderen te stimuleren om water te drinken, krijgen alle kinderen in het begin van het schooljaar een flesje water.

De eet- en drinkmomenten zien er als volgt uit:

### Eten tijdens de ochtendpauze

Tijdens de ochtendpauze eten de kinderen een gezonde pauzehap, in de vorm van groenten en/of fruit.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groenten, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Tip: koop seizoengroenten- en fruit.



## Eten tijdens de lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Bij de lunch streven wij ernaar dat de kinderen gezonde boterhammen meenemen en eventueel wat groenten of fruit als toetje.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruin brood, besmeerd met halvarine
- Eventueel als variatie volkoren knäckebröd, roggebrood of een krentenbol
- Geschikt beleg voor op het brood is beleg dat niet teveel verzadigd vet en zout bevat:
  - Zoet beleg, zoals appelstroop, jam of honing
  - Hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas, ei, hüttenkäse en zuivelspread of kipfilet
- Groenten en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



## Drinken

We streven ernaar dat kinderen tijdens de ochtendpauze en de lunch drinken zonder toegevoegde suikers meenemen. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Het liefst zien wij dat kinderen een drinkbeker meenemen in plaats van pakjes drinken (i.v.m. de grote hoeveelheid afval).

### Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken?

Suiker in vruchtendrank	Suiker in zuiveldrank	Suiker in frisdrank
		

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers
- Water met fruit





## Traktaties

Jarig zijn is een feest! Juist in de klas op school, met als hoogtepunt het trakteren. Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25-30 traktaties. We vragen ouders dan ook om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Op Internet zijn erg veel leuke ideeën te vinden, die gezond en feestelijk zijn. Leerkrachten genieten mee van dezelfde gezonde traktatie, dus u hoeft niets apart voor de leerkracht te halen.

Wat is een verantwoorde traktatie?

- **Niet te veel calorieën en niet te groot:** Een traktatie is een extraatje bij het vieren van een verjaardag. Voor jonge kinderen is een traktatie als snel een hele maaltijd. Een traktatie in groep 1 kan dan ook kleiner zijn dan voor groep 8.
- **Zoet of hartig:** Als rekening wordt gehouden met de grootte, kan een zoete traktatie een goede keuze zijn. Hartige traktaties zoals chips, blokjes kaas of worst bevatten veel (verzadigd) vet en calorieën. Een bekertje popcorn, een doosje rozijnen, een bosje zoute stengels is dan een betere keuze.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groenten of fruit (in een leuk jasje), gedroogd fruit of smoothies
- Rozijntjes of popcorn of gezonde wraps
- Peperkoek, eierkoek, rijstwafel



### **Andere eetmomenten**

Ook bij uitjes, sportdagen en andere activiteiten willen we leerlingen meegeven dat lekker, gezellig en gezond prima samengaan. Wij hebben daarom ook bij dit soort dagen het streven dat kinderen geen snoep en frisdrank mogen meenemen.

Natuurlijk zorgt de school dan weleens voor een ijsje, een zakje chips of een zoet drankje. Als we het hele jaar door gezond kiezen, is af en toe samen genieten van iets ongezonds geen probleem.

### **Het goede voorbeeld**

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als de leerkrachten een snoepreep eten als pauzehap, terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

### **Allergieën en individuele afspraken**

Wij houden natuurlijk rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld in verband met een dieet of een bepaalde (geloof)overtuiging.

Tijdens het intakegesprek vragen wij ouders naar voedselallergie, voedselintolerantie en een eventueel dieet van kinderen. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

### **Uitvoering van het voedingsbeleid**

- In de nieuwsbrief zullen met regelmaat suggesties worden gegeven m.b.t. het voedingsbeleid. Doel hiervan is ouders bewust te maken van wat kinderen eten en drinken.
- Een te grote (ongezonde) traktatie wordt deels opgegeten en het andere deel wordt mee naar huis gegeven. De betreffende ouder wordt hier vervolgens op aangesproken, waarbij verwezen wordt naar het voedingsbeleid van de school.

### **Overige pijlers**

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Dit doen we gedurende een themaweek: gezonde voeding. Daarnaast maken we gebruik van het lesmateriaal 'Ik eet het beter' en 'Smaaklessen'.
- We laten de jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We nemen deel aan het project Keigaaf! Dit project is gericht op het stimuleren van een gezonde leefstijl (bewegen en gezond eten).
- Op onze school is voor iedereen kraanwater beschikbaar.

**Ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties:**

- [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)
- [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren)
- [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)
- [www.google.nl](http://www.google.nl) (zoeken op afbeeldingen – gezond trakteren onderbouw of bovenbouw)