

# Voedingsbeleid obs de Tjongeling



Obs de Tjongeling  
Willinge Prinsstraat 16  
8421PE Oldeberkoop  
September 2016

## Introductie

Eén van de taken van de school is het bewust worden van een gezonde levensstijl. Daaronder vallen niet alleen het omgaan met elkaar en de sportactiviteiten, maar ook de bewustwording van gezond voedsel. In onze lessen besteden we al vele jaren aandacht aan dit laatste onderdeel door de smaaklessen, de klassenlunch, etc. Ook in de schoolgids hebben we hier al vele jaren aandacht voor.

Zowel school als ouders vinden het van groot belang dat kinderen zich bewust worden wat er met gezonde voeding wordt bedoeld. Daarnaast willen we gezond eten op school voor iedereen gemakkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Vanzelfsprekend is er ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs-)overtuiging.

We zullen dit beleid met "gezond verstand" gebruiken. We begrijpen heel goed dat een kind bijvoorbeeld een wit bolletje met chocopasta erg lekker vindt. Of, zoals in de afgelopen weken een handje pepernoten tijdens de kleine pauze. Als dit incidenteel wordt meegegeven, dan is dit geen bezwaar. Mocht dit echter structureel zijn, dan zullen wij de ouders hierop wijzen en vragen of zij hierop willen letten. Dit zal of mondeling of via de mail gebeuren.

## Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koeken, snoep of chips mee te geven. Het fruit/groente voor m.n. groep 1 en 2 kunt u het best meegeven in een plastic bakje met de naam van uw kind erop.

Geschikt voor de kleine 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, rijstwafel, volkoren knäckebröd, roggebrood of krentenbol.



## Eten tijdens de overblijf

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 halvarine.

Eventueel als variatie volkoren knäckebröd, roggebrood of krentenbol.

Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat.

Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



### Drinken

In de ochtendpauze drinken we, naast de pauzehap, in alle groepen water. Op onze school is voor ieder vers kraanwater beschikbaar. Ook lusten veel kinderen *tussendoor* nog wel een slokje water. Zeker als het wat warmer is. Samen met de oudervereniging hebben we uit hygiënisch oogpunt het volgende afgesproken: ieder leerling neemt zelf een lege beker mee voorzien van een deksel en naam. Deze beker kan in hun laatje worden gelegd. Willen ze wat drinken tussendoor of in de pauzes, dan heeft ieder een eigen beker. Na het drinken kan de lege beker met de dop er weer op in het laatje, zodat er geen lesboeken nat worden. Na afloop van de lesdag of lesweek gaat de beker mee naar huis om afgewassen te worden. Zo heeft ieder steeds een eigen schone beker.

Kinderen drinken tijdens de *lunch drankjes 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.
-------------

Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.
---



### Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken.

Uitgangspunt is dat een traktatie een extraatje is. Maak de traktaties niet te groot. Vooral voor de jongste leerlingen van onze school is het al snel een hele maaltijd.

De traktatie wordt uitgedeeld en opgegeten in de kleine pauze van 10.15 uur. Zo creëren we geen extra eetmoment. Traktaties die te groot zijn of in het kader van gezonde voeding niet verantwoord zijn, worden wel uitgedeeld, maar worden niet opgegeten op school. Deze gaan in de tas mee naar huis.

Voorbeelden van traktaties zijn: een doosje rozijnen, krakelingen, popcorn, zoute sticks, waterijsjes, (volkoren)biscuitjes, lange vingers, soepstengels, rijstwafels, ongezoete popcorn, groentezakjes, kaas (beperkte hoeveelheid), worst (beperkte hoeveelheid), stukjes komkommer, worteltjes of cherrytomaatjes.

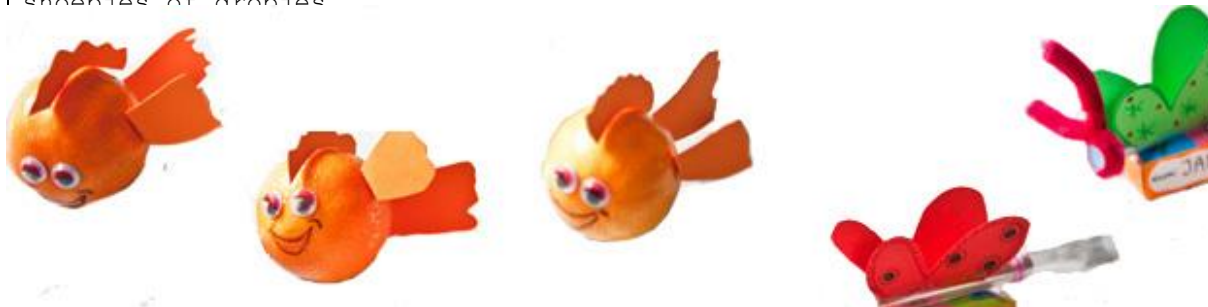
Op <http://gezondtrakteren.nl> en <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx> zijn leuke en gezonde traktaties te vinden.

De leerkrachten delen graag met de kinderen mee. Ook wij vinden een verantwoorde traktatie belangrijk.

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, peperkoek, mini eierkoek of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes



#### Toezicht op beleid

Bij het regelmatig meegeven van niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardberichtje via de mail met uitleg voor de ouders. Als het standaardberichtje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de school in gesprek met de ouders.

Traktaties die te groot zijn of in het kader van gezonde voeding niet verantwoord zijn, worden wel uitgedeeld en gaan in de tas mee naar huis, zodat u als ouder kunt beslissen of uw kind dit op mag eten. De ouder van de jarige ontvangt dan een standaardberichtje voor traktaties.

Om aan de wens om af en toe eens uit de band te kunnen springen tegemoet te komen, organiseren wij op de vrijdag voor iedere vakantie een "Rommel-in-de-trommeldag". Op deze laatste vrijdag voor de vakantie mogen de leerlingen zelf weten wat zij meenemen in hun lunchtrommel.

#### Overige pijlers

Als school vinden we het van belang dat ieder kind na een goed ontbijt naar school komt. Ook gedurende de dag zal de energievoorraad aangevuld dienen te worden. Wij zullen er dan ook op letten dat ieder kind de meegebrachte lunch zoveel mogelijk nuttigt. Brood dat niet opgegeten wordt, gaat weer in de trommel mee terug naar huis.

Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij afwisselend de lessen van: De week van de pauzehap, Het nationaal schoolontbijt, Ik eet het beter, Over de Tong en Klassenlunch.

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 via de Weekinfo te berichten over de projecten Gezonde Voeding.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:

[www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)

Vrolijke traktaties op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) en

[www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)

December 2016

Team, Medezeggenschapsraad en Oudervereniging obs de Tjongeling

