



## Voedingsbeleid (update april 2022)



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



## Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk 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. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

## 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 kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

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



## 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. Als dit er wel in zit, dan geven wij dit weer mee terug naar huis.



## Drinken

Kinderen drinken bij voorkeur tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We adviseren ouders geen limonade, frisdranken en sportdranken mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee (het meenemen van een thermoskan is toegestaan op onze school)
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
- Sterk verdunde siroop



### Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want 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.



### Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineer traktaties met de ochtendpauze hap.

### 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 je daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

### Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat het eten of drinken weer mee naar huis.
- Als dit niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.

### Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- De jeugdverpleegkundige (JGZ) wijst ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

