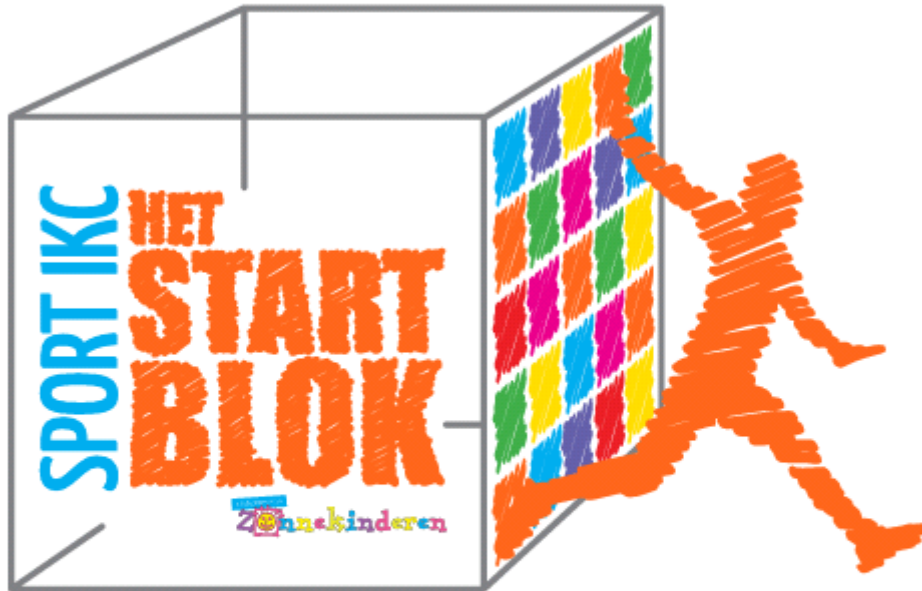


Beleidsplan gezonde school thema voeding



Sport IKC Het Startblok

Inhoud

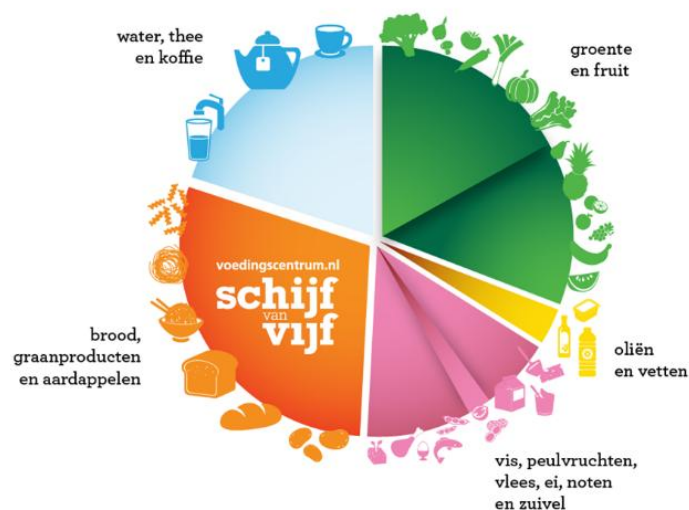
1	Voorwoord	3
2	De methode	4
3	Educatie	5
3.1	Voedseleducatie door leerkrachten	5
3.2	Gastlessen	5
3.3	Excursies	5
3.4	Koken	5
3.5	Mondverzorging.....	5
4	Structureel gezond voedingsbeleid	6
4.1	EU-schoolfruit	6
4.2	De ochtendpauze	6
4.3	De grote pauze.....	6
4.4	Eten met aandacht	7
4.5	Drinken	7
4.6	Trakteren.....	8
4.7	Feestdagen en andere eetmomenten	9
4.8	Allergieën en dieetwensen	10
4.9	Duurzaamheid	10
4.10	Toezicht op beleid	10
5	Het betrekken van de omgeving van het kind	11
6	Het signaleren van kinderen met onder of overgewicht	12
7	Bijlagen	13
7.1	Standaard activiteiten	13
7.2	Brief ouders niet naleven voedingsbeleid.....	14
7.3	Argumentenkaart voedingsbeleid.....	14
7.4	Voorbeeld brief gezond beleid	16
7.5	Wat geef ik mijn kind te eten	17
7.6	Wat geef ik mijn kind te drinken	19
7.7	Tips voor gezond trakteren	22
7.8	Tips voor waterdrinken	26
7.9	Etiketten checken	26

1 VOORWOORD

Op onze school Sport IKC Het Startblok maken we gezond en duurzaam eten voor iedereen makkelijk. Kinderen zijn volop in de groei en in ontwikkeling. Gezonde voeding zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen om lekker te spelen en te leren. Ook willen we rekening houden met het milieu. Als leerkrachten geven we daarin het goede voorbeeld. Samen met leerlingen en ouders/verzorgers zorgen we ervoor dat gezond en duurzaam eten op onze school de normaalste zaak van de wereld is.

De primaire verantwoordelijkheid voor wat kinderen te eten en te drinken krijgen, ligt bij de ouders. Wij vinden dat de school een stimulerende en inspirerende rol kan spelen bij het bevorderen van gezonde voeding. In ons voedingsbeleid hebben we daarom een aantal richtlijnen opgenomen voor wat wij het liefst zien dat de leerlingen meenemen naar school voor in de pauze en tijdens de lunch. Daarnaast vinden we het onze taak om ook bij activiteiten die door school georganiseerd worden gezonde voeding te stimuleren. Hoe we dit willen doen, is in dit voedingsbeleid beschreven. Dit doen wij in afstemming en samenwerking met ouders (MR, specifieke werkgroep en het kidsteam).

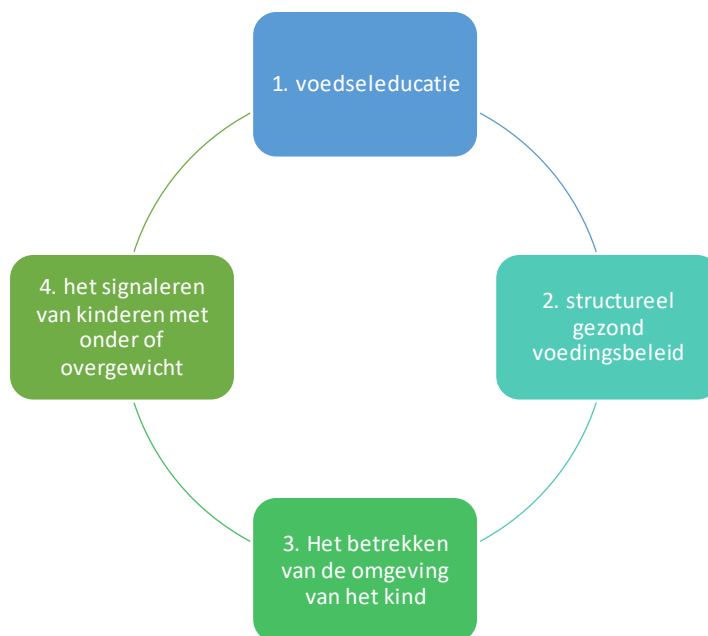
Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen. Het is gebaseerd op de [richtlijnen Schijf van Vijf](#) van het Voedingscentrum. Wij stimuleren daarom voornamelijk producten te eten die in de [Schijf van Vijf passen](#). Die zijn goed voor je gezondheid, en beter voor het milieu.



2 DE METHODE

Een Gezonde School is een school die zijn tijd en aandacht voor gezondheid zo effectief en efficiënt mogelijk inzet en hierbij planmatig en structureel werkt aan gezondheid en een gezonde leefstijl.

Op het Sport IKC Het Starblok doen wij dit aan de hand van de 4 startblokken:



1. Educatie
2. Structureel gezond voedingsbeleid
3. Het betrekken van de omgeving van het kind
4. Het signaleren van kinderen met onder of overgewicht

In de volgende hoofdstukken zullen we 4 startblokken beschrijven.

3 EDUCATIE

3.1 Voedseleductie door leerkrachten

Na elke vakantie geven alle leerkrachten van de groep 1 t/m 8 in een week extra aandacht aan het voedingsbeleid. Dit doen ze door minimaal twee keer korte lesactiviteiten in te zetten uit smaaklessen van voedseleductie. De leerkracht bepaalt zelf welke lessen te gebruiken en kan dit geven tijdens een pauzemoment.

Lesactiviteiten uit Chef smaaklessen

Lesactiviteiten zijn korte les ideeën die makkelijk ingezet kunnen worden. Zo kun je bijvoorbeeld een filmpje aanzetten voor bij het groente- en fruitmoment of zoek naar een quiz, spelletje of proefje.

De groepen 5 t/m 8 maken gebruik van Blink. Tijdens deze lessen is er ruimte voor aandacht voor voeding.

3.2 Gastlessen

Twee keer per jaar geeft gastdocent Maartje van den Berg (BGN Gewichtcoach en voorlichter van stichting Kind en Voeding) educatieve lessen en kooklessen aan alle groepen van Sport IKC Het starblok.

Deze lessen worden gekoppeld aan de themaweken in de periode oktober/november en april/mei van het betreffende schooljaar.

Maartje maakt gebruik van het lesmateriaal in Chef! Dit is gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en op de laatste wetenschappelijke inzichten.

3.3 Excursies

In de schoolloopbaan gaan de leerlingen minimaal twee maal op excursie naar een locatie waar ze meer leren over voeding (bijvoorbeeld boerderijeducatie).

3.4 Koken

Tweemaal per jaar gaan de kinderen samen koken onder leiding van Maartje van den Berg. Het doel is om leerlingen van 4-12 jaar via smaakopvoeding te interesseren voor voeding en hen voedselvaardigheden aan te leren. Tussentijds zullen leerkrachten ook zelf met hun leerlingen gaan koken/bakken.

3.5 Mondverzorging

Eén maal per jaar in groep 3 wordt er een gastles gegeven over mondverzorging.

Op scholen kinderen bewust maken wat mondgezondheid is, hoe je zelf problemen kunt herkennen (bloedend tandvlees bijvoorbeeld), wat goede mondhygiëne is en de relatie tussen de mondgezondheid en algehele gezondheid helpt kinderen als ze het vanuit thuis niet meekrijgen.

4 STRUCTUREEL GEZOND VOEDINGSBELEID

4.1 EU-schoolfruit

EU-Schoolfruit stimuleert kinderen samen fruit en groente te eten in de klas. Twee keer per week ontvangen de leerlingen op school een stuk fruit of groente. Dit 20 weken lang. Als het EU-schoolfruit van start gaat, horen ouders om welke twee dagen het in de week gaat en via de mail wordt informatie gegeven over welke fruit/groente er wordt gegeten in de klas die week. Hier zit ook een koppeling naar leuke en leerzame groente- en fruit filmpjes. Zie smaaklessen [Chef! \(voedseleeducatie.nl\)](http://Chef!(voedseleeducatie.nl)) en dan lesactiviteiten van 10 minuten.

4.2 De ochtendpauze

We stimuleren ouders om voor de ochtendpauze een gezonde pauzehap mee te geven, zoals groente en fruit. Ouders worden aangespoord om koek en snoep thuis te laten.

Voorbeelden van pauzehappen op onze school:
<ul style="list-style-type: none">▪ Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.▪ Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een handje abrikozen of dadels.▪ Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes. <p>*Let op: ook grotere kinderen kunnen zich verslikken in hele noten en pinda's. Voor de zekerheid hak je de noten in stukjes. Tevens moet er goed gekeken worden naar eventuele allergieën in de klas.</p>

4.3 De grote pauze

De lunchpauze is een rustmoment om samen te genieten van eten. Een gezonde en duurzame schoollunch bestaat het liefst vooral uit Schijf van Vijf-producten.

Voorbeelden van een lunch op onze school:
<ul style="list-style-type: none">▪ Volkoren of bruin brood, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.▪ Besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje▪ Gezond beleg is bijvoorbeeld:<ul style="list-style-type: none">○ 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en licht zuivelspread.○ 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker). <p>Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!</p>

Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.



4.4 Eten met aandacht

Wij hanteren vaste eetmomenten. Een duidelijk dagritme geeft rust en houvast aan kinderen. We nemen voldoende tijd voor de eetmomenten, zodat kinderen rustig kunnen eten en drinken. We eten met aandacht, zonder afleiding. Het creëert een mooi moment om met elkaar in gesprek te gaan over waar ons eten en drinken vandaan komt bijvoorbeeld. Televisie of speelgoed leidt af en dat kan ervoor zorgen dat kinderen niet in de gaten hebben hoeveel ze eten. Daardoor kunnen ze te veel of te weinig eten.

4.5 Drinken

De kinderen op onze school worden gestimuleerd om vooral water te drinken. We vragen ouders om geen frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Light frisdranken bevatten vaak geen suiker, maar wel zuren die de tanden kunnen aantasten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Leerlingen kunnen hun beker op school bijvullen met water. Ook hebben we een koelkast beschikbaar om dranken zoals halfvolle melk gekoeld te bewaren.

Eenmaal per week houden we als school een waterdag waarbij er alleen maar water gedronken mag worden. Van alle leerkrachten wordt verwacht dat zij het goede voorbeeld geven en dus ook zij doen mee aan de waterdag.

4.6 Trakteren

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen normaal gesproken een traktatie mee. Dat vinden we leuk maar het brengt ook veel discussie met zich mee. Vanaf 2023 zijn wij anders gaan trakteren en hebben wij het traktatiebeleid aangepast. Dit hebben we gedaan na overleg met ouderraad, MR, leerkrachtenteam en de kinderraad. De kinderraad heeft destijds de doorslag gegeven.

- De groepen 1 t/m 4 blijven gezond trakteren
- De groepen 5 t/m 8 gaan anders trakteren
- De kinderen trakteren niet meer aan andere leerkrachten buiten hun eigen klas

Groep 1 t/m 4 gezond trakteren

We kiezen voor gezonde traktaties, zoals traktaties met groente en fruit. Er zijn leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn. Wij verzoeken de ouders tevens geen andere cadeautjes bij het trakteren toe te voegen.

Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of ongezoeten noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
- Van ongezonde traktaties geef je het liefst een kleine portie, zoals naturel popcorn, een dun plakje ontbijtboek, een doosje yoghurtrozijnen.
- Geen chips, drop of zoete (gesuikerde) snoepjes zoals winegums ed..



Groep 5 t/m 8 gaan anders trakteren

We kiezen ervoor om met deze klassen anders te trakteren.

De invulling mag bepaald worden door de kinderen in overleg met de leerkracht

De leerlingen kunnen kiezen uit verschillende categorieën en moet passen in de beschikbare tijd van 10 minuten.

1. Sport
2. Spel
3. Creatief
4. Muziek
5. Techniek en natuur
6. Gezonde voeding

Enkele voorbeelden zijn:

- Sport: voetballen, hardlopen, basketballen, hockey etc. Deze activiteit moet in overleg met de leerkracht zodat er gekeken kan worden naar een geschikt moment met mogelijk uitloop in een pauze of gymles.
- Spel: dobbelen, kahoot-quiz, kaartspel, wie ben ik, ganzenborden, galgje etc.
- Creatief: tekenen, knutselen
- Muziek: favoriete nummer laten luisteren, iets vertellen over je favoriete artiest, zelf iets spelen op een instrument
- Techniek en natuur: filmpje over iets technisch, maak je eigen vulkaan en laat zien aan de klas, maak je eigen tornado en laat zien aan de klas, maak je eigen zonnestelsel en laat zien aan de klas, vertel iets over jouw huisdier of favoriete dier.
- Gezonde voeding: dit is trakteren aan de klas maar dan gezond.

Kinderen zullen wel zelf met hun ouders de voorbereiding moeten verzorgen. Indien nodig met hulp van de leerkracht. De duur is 10 minuten en het moment moet in overleg met de leerkracht ingedeeld worden.

Wanneer de leerling kiest voor categorie voeding, wordt er verwacht dat dit een gezonde invulling krijgt. Voor inspiratie kan je kijken op www.voedingscentrum.nl/trakteren en bekijk de bijlage tips bij gezond trakteren.

Kinderen trakteren niet meer aan andere leerkrachten buiten hun eigen klas

4.7 Feestdagen en andere eetmomenten

Tijdens gelegenheden zoals het schoolreisje, kamp, carnaval, feestdagen en enkele excursies krijgen kinderen vanuit school eten en drinken aangeboden. Het team van Sport IKC Het Startblok is van mening dat er bij deze gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden met het eten en drinken. Hiervoor hanteren wij een aantal uitgangspunten. Omdat het voor een speciale gelegenheid is, is de traktatie extra speciaal. Het is belangrijk om het niet gewoon te laten worden. Kinderen nemen zelf alleen mee, wat van tevoren door school wordt aangegeven. Uitgangspunten van school:

- De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet in voeding wordt zoveel mogelijk beperkt
- Bij speciale gelegenheden biedt de school incidenteel een snoepje aan (pepernoten Sinterklaas)
- Belonen voor een prestatie bij voorkeur in een andere vorm dan snoep
- Kinderen worden gestimuleerd om water te drinken. De hoeveelheid suiker in drinken wordt beperkt

- Trakteren bij geboorte is een uitzondering, waardoor beschuit met muisjes getrakteerd kan worden
- De hoeveelheid afval wordt beperkt

In overleg met de OR (ouderraad) is besloten zo veel als mogelijk gezonde voeding aan te bieden. Dit geldt voor zowel eten als drinken. Met vragen kunnen zij terecht bij Maartje van den Berg.

4.8 Allergieën en dieetwensen

We houden rekening met kinderen met allergieën of dieetwensen in verband met een bepaalde (geloofs)overtuiging. Denk aan notenallergie, coeliakie en aan halalvoeding. Hierover maken we individuele afspraken met ouders, en indien nodig communiceren we die naar andere ouders.

4.9 Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we regelmatig tips hierover met ouders/verzorgers, zoals:

- Voorkom voedselverspilling door eten dat overblijft op een ander moment te gebruiken: een boterham kan 's middags nog worden opgegeten, en overgebleven fruit kan gesneden door de yoghurt als toetje.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker in plaats van boterhamzakjes en pakjes drinken.

4.10 Toezicht op beleid

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons voedingsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een vriendelijke manier.

- Vinden we vaker snoep, cake, koek, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan vragen we ouders om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.
- Als we een traktatie zien die niet bij het beleid van onze school past, dan geven we de traktatie (deels) mee naar huis. De ouders kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven. De ouder die de traktatie heeft meegegeven, geven we een briefje mee met uitleg.
- De leerkracht maakt vanuit zijn of haar professionaliteit een afweging in hoeverre het beleid gezonde voeding wordt gehandhaafd. Zo zorgen we samen dat gezond en duurzaam eten op school de norm is en blijft.
- Kinderen kijken naar wat hun ouders en leerkrachten eten. Het zou vreemd zijn als leraren in de pauze een koek nemen als pauzehap, terwijl de kinderen een stuk fruit/groente eten. Daarom gelden alle hierboven beschreven afspraken/adviezen niet alleen voor de leerlingen, maar ook voor de leerkrachten/stagiaires/enz. Dit ook met betrekking tot de traktaties.

5 HET BETREKKEN VAN DE OMGEVING VAN HET KIND

Ouders en verzorgers bepalen voor het overgrote deel wat kinderen naar school meekrijgen om te eten en drinken. Zij worden betrokken bij het maken van duidelijke afspraken over de pauzehap, lunch, drinken en traktaties. Leerkrachten spelen ook een grote rol, zij drinken eveneens water en eten in de pauzes fruit. De school informeert ouders over het voedingsbeleid en zorgt ervoor dat het beleid via de website en/of de schoolgids of op andere wijze altijd gemakkelijk is in te kijken.

We houden ouders betrokken door regelmatig te komen met nieuws, ideeën, tips en suggesties over gezonde voeding.

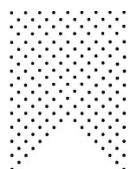
6 HET SIGNALEREN VAN KINDEREN MET ONDER OF OVERGEWICHT

We werken samen met de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) om de gezondheid van onze kinderen te bevorderen. Zij voeren een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7.

Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we deze in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij. We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.

7 BIJLAGEN

7.1 Standaard activiteiten



Standaard activiteiten



Voedingsactiviteiten

- Juf Angélique is verantwoordelijk voor onderdeel voeding en maakt deel uit van het beweegteam van school
- Twee keer per jaar lessen voedseducatie en kooklessen door Maartje van den Berg (BGN voedingsdeskundige)
- Lessen voedseducatie worden gegeven met het programma van smaaklessen chef
- Goedlopend beweegbeleid onder regie van Milo Pas
- Leerkrachten geven een goed voorbeeld op voedingsvlak
- Minimaal 1 keer per week een waterdag (leerkracht doet mee)
- Diverse watertappunten aanwezig binnen school
- Geen ongezond voedsel in keukens of andere plekken
- Aanmelden EU-schoolfruit
- Tussendoortje fruit/groente of zuivel (geen koek)
- Stimuleren gezonde lunch
- Met aandacht en voldoende eten in de klas
- Aangepast trakteeerbeleid (gezonde traktaties voor onderbouw en bovenbouw keuze uit categorieën).
- In de week na elke schoolvakantie tijdens 2 pauze momenten een activiteit doen uit chef
- Tijdens lessen blink aandacht voor voeding
- Tijdens thema- weken aandacht voor voeding
- Train de trainer sessies gegeven door Maartje van den Berg
- Een keer per kwartaal een inloopsprekbeurt bij Maartje van den Berg
- Allergieën bekend bij leerkrachten
- Maatschappelijk werker op school aanwezig

7.2 Brief ouders niet naleven voedingsbeleid

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. De pauzehap die je kind meehad viel niet binnen ons voedingsbeleid. Daarom hier een herinnering.

[plaats hier jouw tekst over de pauzehap uit je voedingsbeleid]

Wil je het hele beleid nog eens nalezen? Hij staat op [link naar voedingsbeleid].

We vragen je medewerking om van ons voedingsbeleid een succes te maken!

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.

7.3 Argumentenkaart voedingsbeleid

Argumentenkaart voedingsbeleid



The infographic is a grid of text boxes with a central illustration of a girl jumping joyfully. Surrounding her are icons for a carrot, an apple, a glass of water, and a cookie. The text boxes are arranged in a grid-like fashion, with some text rotated 90 degrees counter-clockwise.

Gezonde tanden
Gezonde drankjes, snoep en andere suikerhoudende producten zijn een aanslag voor de tanden. Het is daarom van belang het aantal momenten waarop kinderen deze gebruiken en de hoeveelheid suikerhoudende producten te beperken.

Gezonde tanden
Een voorbeeld is het project SchoolGruiten waar kinderen voorafgaand aan dit fruit- en groente project aangeven écht geen appels te lusten. Doordat ze het in de klas kregen aangeboden, probeerden ze het toch. Uiteindelijk lustten ze wel appels, vaak tot verbazing van hun ouders.

Gezonde gewoontes
Voedingsgedrag wordt grotendeels gestuurd door gewoontes; je denkt niet meer elke keer na over wat en wanneer je eet. Het is je dagelijkse routine. Door op school op de dagelijkse vaste eetmomenten gezond te eten, worden gezonde automatismen gevormd.

Gezonde gewoontes
Voor leerlingen van de basisschool zijn klasgenootjes en docenten belangrijke rolmodellen. Het is van belang dat deze modellen het gezonde gedrag aan elkaar leren en een gezonde norm laten zien. Kinderen kijken naar elkaar (voedings)gedrag, leren van elkaar en beïnvloeden elkaar. Dit geldt zowel bij het 'leren' eten en drinken van gezonde producten, als voor het 'leren' eten en drinken van ongezonde producten.

Gezonde smaaikontwikkeling
Smaakvoorkeur ontwikkelt zich vooral door ervaring. Door op school gezond te eten en te drinken krijgen kinderen de kans om kennis te maken met en te wennen aan gezonde smaken.

Gezonde groei en ontwikkeling
Een gezond voedingspatroon, met gebruik van gezonde producten levert de voedingsstoffen die belangrijk zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling.

Gezonde groei en ontwikkeling
Mede door een slecht eetpatroon zijn steeds meer kinderen zijn te zwaar. Kinderen brengen een groot deel van de dag op school door. Wat er op school gegeten en gedronken wordt is mede bepalend voor de gezondheid van het kind. De school als leeromgeving heeft hier, naast ouders, ook een verantwoordelijkheid in.

Gezonde smaaikontwikkeling
Smaakvoorkeur ontwikkelt zich vooral door ervaring. Door op school gezond te eten en te drinken krijgen kinderen de kans om kennis te maken met en te wennen aan gezonde smaken.

Gezonde groei en ontwikkeling
Een gezond voedingspatroon, met gebruik van gezonde producten levert de voedingsstoffen die belangrijk zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling.

Gezonde groei en ontwikkeling
Mede door een slecht eetpatroon zijn steeds meer kinderen zijn te zwaar. Kinderen brengen een groot deel van de dag op school door. Wat er op school gegeten en gedronken wordt is mede bepalend voor de gezondheid van het kind. De school als leeromgeving heeft hier, naast ouders, ook een verantwoordelijkheid in.

Samen is leuker en makkelijker

Ook al nemen de meeste kinderen gezonde producten mee, het blijft lastig als sommige kinderen dit niet doen. De anderen zitten dan tegen het 'verleidende hapje' aan te kijken. Kinderen eten gezonde producten juist makkelijker als alle andere kinderen dat ook doen, en als ze het samen doen.



Ouders ondersteunen

Voor individuele ouders is het vaak moeilijk om hun eigen regels te stellen over het gedrag op school. Zij horen van hun kind terug dat 'alle andere kinderen ook zoete drankjes en een koek mee krijgen' en willen niet dat hun kind 'zielig' is. Veel ouders vinden het daarom prettig als er voor onder schooltijd door de school regels worden gesteld, zodat zij daarover niet met hun kind in discussie hoeven. Tevens geeft het aan ouders een duidelijke richtlijn van wat gezond is. Mede door



slimme kindermarketing van bijvoorbeeld pakjes drinken of 'verantwoorde' koeken, denken veel ouders onterecht dat deze producten gezond zijn.

Ruimte voor thuis

Door een gezond voedingsbeleid op school is er ruimte voor extra's thuis. Naast de basisvoeding hebben kinderen namelijk een kleine 'vrije ruimte' voor producten uit de categorie 'extra's'. Thuis kunnen individuele ouders deze 'vrije ruimte' naar eigen inzicht vullen.

Kosten

Water drinken is veel goedkoper dan het drinken van pakjes sap. Dit is voor sommige ouders juist een reden om wel pakjes mee te geven, het meegeven van water zou als teken van armoede kunnen worden gezien. Mede daarom is het fijn als het geven van water als iets goeds wordt neer gezet. Sommige scholen geven aan dat de kosten van groenten en fruit voor veel ouders te hoog zijn en dat dit een reden is om geen fruit en groenten om 10 uur te eten. Deze ouders geven vaak wel een voorverpakte koek mee en een pakje drinken, dat samen is minstens zo duur als een stuk fruit of groenten van het seizoen.



Duurzaamheid

Vooral wanneer kinderen water uit de kraan drinken in plaats van pakjes drinken, scheelt dit veel verpakkingsmateriaal en dus afval. Ook bespaar je zo op productie en vervoer.

7.4 Voorbeeld brief gezond beleid



Zoals u misschien weet is Sport IKC Het Startblok een Gezonde school. Dat betekent dat we het erg belangrijk vinden dat kinderen genoeg bewegen en gezond eten en drinken.

Onze afspraken voor schooljaar 2023-2024:

1. We drinken bij voorkeur water, thee of zuivel.

Tijdens de kleine pauze:

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

Eten tijdens de lunch

1. Geef uw kind bij voorkeur bruin brood mee (liefst volkoren) wat niet te dik is belegd.
2. Wissel het broodbeleg af.
3. Een stuk groente of fruit kan een gezonde en lekkere toevoeging aan de lunch zijn.
4. Rijstwafel of volkoren cracker is als toevoeging ook een mogelijkheid.

Trakteren

We kiezen voor gezonde traktaties, zoals traktaties met groente en fruit.



Zo blijven wij gezond, jij toch ook?



Trucjes om kinderen groente te leren eten:

1. Betrek kinderen bij het doen van de boodschappen en de bereiding van het eten. Kinderen proeven sneller iets nieuws wanneer ze het zelf hebben klaargemaakt.
2. Geef het goede voorbeeld: laat zien dat jij groente lekker vindt. Kinderen zullen dan ook sneller groente eten
3. Voeg aan de pastasaus groente toe en pureer met een staafmixer of blender. Noem het: Kindersausje
4. Aardappelen zwakken de smaak van groente af. Geef daarom sterk smakende groente met aardappelen, al dan niet geprakt of als stampot, bijv. stampot van spruitjes
5. Maak een mix van verschillende gekookte groente. Door de verschillende kleuren nodigt het uit tot eten, bijv. boontjes met maïs en worteltjes
6. Sommige kinderen houden alleen van rauwe groente. Maak daar geen probleem van:

Leeftijd	4-8 jaar	9-13 jaar
groente	100-150 g = 2-3 opscheplepels	150-200 g = 3-4 opscheplepels
fruit	150 g = 1 ½ stuk(s)	200 g = 2 stuks



Zo blijven wij gezond, jij toch ook?

7.5 Wat geef ik mijn kind te eten

Hoe zit het met koeken waarop staat ‘zonder toegevoegde suiker’ of met ‘natuurlijke suikers’? Vaak zit in deze koeken gedroogd fruit, zoals bosbessen, rozijnen of appel. Het lijkt gezond, maar per saldo levert zo’n reep toch veel suiker, wat je lichaam uiteindelijk gewoon moet verwerken.

De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert om niet meer dan 10 procent van de dagelijkse calorie-inname uit toegevoegde suikers te halen. Nog beter is 5 procent. Dit is ongeveer 17 gram suiker (4 suikerklontjes). Met de tussendoorkoeken ga je gemakkelijk over dat dagelijkse quotum.

Bekijk het overzicht hieronder (Bron: Eetmeter, Voedingscentrum).

Koek	Kilocalorieën per pakje	Koolhydraten (meest suikers)
Evergreen Crunchy	150	23 gram (bijna 6 suikerklontjes)
Evergreen bosvruchten	163	29 gram
Hero B'tween Graanreep	111	19 gram
Liga Milkbreak	178	25 gram
Mueslireep	108	13 gram
Snelle Jelle	170	38 gram
Sultana Yofruit	144	26 gram
Sultana Crunchers	144	25 gram



7.6 Wat geef ik mijn kind te drinken

In de categorie dranken heb je veel keus, maar de basis is simpel: water is de beste dorstlesser. Sap, diksap, limonade en frisdrank, kun je beter niet vaker dan 1 keer per week geven. Melk of yoghurt heeft je kind elke dag nodig. Hoeveel drinken heeft een kind nodig?



Zoete drankjes zonder suiker.

In sommige pakjes drinken zit geen suiker, maar ze smaken wel zoet. Op de verpakking staan dan termen als 'light', '0% suiker' of 'zero'. Om het zoet te maken, gebruiken fabrikanten zoetstoffen. Die bevatten dan wel geen calorieën, maar toch is het beter om je kind gewoon water te geven. Het zuur in light-dranken kan namelijk het tandglazuur aantasten. Dat noemen we tanderosie. Ook raken kinderen gewend aan een zoete smaak, vanwege de zoetstoffen die erin zitten. Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken? In zoete dranken zoals aanmaaklimonade, diksap, sap en frisdrank zit veel suiker en dus veel calorieën. Op de plaatjes is zichtbaar hoeveel suikerklontjes er in de verschillende drankjes zit.

Suiker in vruchtendranken



Suiker in frisdranken



Suiker in zuiveldranken



Zuivel in vruchtendranken met zuivel





Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen normaal gesproken een traktatie mee. Kinderen krijgen in een schooljaar al snel 30 traktaties. Trakteren mag ook, want jarig zijn is feest! Maar het is wel goed om traktaties voor op school klein te houden. Probeer ook een traktatie te maken waar weinig calorieën in zitten.

Dit jaar willen we het traktatiebeleid aanpassen. Dit hebben we gedaan na overleg met ouderraad, MR, leerkrachtenteam en de kinderraad. De kinderraad heeft de doorslag gegeven.

- De groepen 1 t/m 4 blijven trakteren en nu met een gezonde invulling
- De groepen 5 t/m 8 gaan anders trakteren
- De kinderen trakteren niet meer aan andere leerkrachten buiten hun eigen klas

Groep 1 t/m 4 gezond trakteren

We kiezen voor gezonde traktaties, zoals traktaties met groente en fruit. Er zijn leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn. Wij verzoeken de ouders tevens geen andere cadeautjes bij het trakteren toe te voegen.

Groep 5 t/m 8 gaan anders trakteren

We kiezen ervoor om met deze klassen anders te trakteren.

De invulling mag bepaald worden door de kinderen in overleg met de leerkracht. Een activiteit mag niet langer duren dan 10 minuten.

Ze kunnen kiezen uit verschillende categorieën.

1. Sport
2. Spel
3. Creatief
4. Muziek
5. Techniek of natuur
6. Gezond trakteren

Enkele voorbeelden zijn:

- Sport: voetballen, hardlopen, basketballen, hockey etc. Deze activiteit moet in overleg met de leerkracht zodat er gekeken kan worden naar een geschikt moment met mogelijk uitloop in een pauze of gymles.
- Spel: dobbelen, kahootquiz, kaartspel, wie ben ik, ganzenborden, galgje etc.
- Creatief: tekenen, knutselen
- Muziek: favoriete nummer laten luisteren, iets vertellen over je favoriete artiest, zelf iets spelen op een instrument
- Techniek of natuur: filmpje over iets technisch, maak je eigen vulkaan en laat zien aan de klas, maak je eigen tornado en laat zien aan de klas, maak je eigen zonnestelsel en laat zien aan de klas, vertel iets over jouw huisdier of favoriete dier.
- Gezonde voeding: dit is trakteren aan de klas maar dan gezond. Zie voor meer uitleg pagina 3 en 4.



Kinderen zullen wel zelf met hun ouders de voorbereiding moeten verzorgen. Indien nodig met hulp van de leerkracht. Er zal rekening gehouden moeten worden met de duur van 10 minuten en het moment moet in overleg met de leerkracht ingedeeld worden.

Wanneer de leerling kiest voor categorie voeding, wordt er verwacht dat dit een gezonde invulling krijgt.

Soms is het niet duidelijk wanneer een traktatie nou als gezond gezien mag worden. Om een duidelijk overzicht te geven staan hieronder wat voorbeelden van do's en don'ts.

Do	Klein beetje van trakteren	Don't
Groente	Bananenbrood	Koeken zoals liga, sultana, chocoladekoekjes, koekjes,
Fruit	Yoghurtrozijnen	Cupcakes, cake, stroopwafel
Rauwkost	Gedroogd fruit	Chocolade of chocoladerepen, graanrepen of mueslirepen
Waterijsjes	Kaas	Roomijsjes of chocolade ijsjes e.d.
Halfvolle yoghurt naturel met fruit	Naturel popcorn	Chips, gezoute of gezoete popcorn
Fruitwater	Worst, let op met verschillende geloofsovertuigingen in de klas	Snoep zoals lolly, drop, winegums, spekjes, etc. Ook geen suikervrije snoepjes.
Rijstwafel ongezout en ongezoet	Eierkoek krentenbol, pannenkoek of poffertjes	Noten en pinda's ivm allergieën in een klas
Volkoren soepstengel, beschuit	Volkoren ontbijtkoek of broodje	Gezoete dranken of zuivel, zoals Danone toetjes

Wij realiseren ons dat deze lijst niet dekkend is. Er zijn immers te veel producten om allemaal te benoemen. Wanneer u twijfelt over uw traktatie kunt u altijd in overleg met de leerkracht van uw kind. Ook kunt u onze voedingsdeskundige Maartje van den Berg aanspreken op school.

Mocht u toch een traktatie meegeven aan uw kind die niet als gezond wordt beschouwd (zie lijst don'ts), dan mag uw kind het op dat moment wel uitdelen maar dient het mee naar huis genomen te worden. De leerkracht zal hierna met u in overleg treden.

Wij hopen op uw medewerking en begrip. Het gaat er uiteindelijk om dat uw kind zich echt jarig voelt en daar staan wij uitgebreid bij stil.

Zoals eerder beschreven, hebben wij als team besloten dat kinderen niet meer aan andere leerkrachten trakteren. U kunt zich voorstellen dat een school met ongeveer 300 kinderen te veel traktaties geeft. Natuurlijk zorgen wij wel voor een leuk alternatief waarin alle leerkrachten het jarige kind kunnen feliciteren.

Wanneer er omstandigheden zijn waardoor de financiële haalbaarheid van trakteren niet mogelijk is, dan kunt u contact opnemen met Annette Smid. Wij zorgen ervoor dat uw kind zonder zorgen kan trakteren en net als ieder kind in het zonnetje wordt gezet! Spreek Annette gerust even aan of stuur haar een berichtje via Parro.

www.voedingscentrum.nl/trakteren



7.8 Tips voor waterdrinken



7.9 Etiketten checken

Op het etiket van dranken kun je zien hoeveel calorieën er per 100 milliliter inzitten.

Bedenk dat in een bekertje ongeveer 150 milliliter past en in een longdrinkglas 250 milliliter. En laat je niet afleiden door allerlei kreten op pakken drinken. Denk aan 'zonder toegevoegd suiker', 'natuurlijk', 'puur sap' of 'met extra vitamine C'. Blijf kritisch, want deze termen zeggen niets over het aantal calorieën, dat in een drank zit. Extra vitamines via drinken, heeft het kind niet nodig als hij gezond eet.

Elke dag magere of halfvolle melk

Melk is vooral belangrijk door calcium en de vitamines B2 en B12. Kies het liefste de halfvolle of magere varianten. Karnemelk is ook een goede keuze. Geef je kind niet meer melk dan hij nodig heeft (zie bovenaan deze pagina), anders heeft je kind misschien minder trek in eten.

In plaats van melk kun je ook halfvolle, of magere yoghurt of magere kwark geven, bijvoorbeeld als toetje.

Mag je kind geen zuivel gebruiken, dan zijn sojadranken met toegevoegd calcium en vitamine B12 een alternatief.