



# Schoolbeleid Eten en drinken op school

Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van kinderen. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school. En daarvoor hebben we de hulp van de ouders en verzorgers nodig! Dat betekent onder andere dat wij vragen:

- een gezonde pauzehap mee te geven. Lekker pauzehappen vinden wij bijvoorbeeld groente, fruit en een volkoren boterham.
- gezond eten voor tijdens de overblijf in de broodtrommel te doen. Geschikt vinden wij bijvoorbeeld volkorenbrood met beleg dat niet te veel verzadigd vet of zout bevat, zoals 30+ kaas, zuivelspread en notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker en zout.
- alleen water, thee of halfvolle melk mee te geven. Pakjes en flesjes frisdranken en vruchtensappen bevatten namelijk erg veel suiker.

## Voedingsbeleid pauze hap

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauze hap is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is en niet teveel calorieën bevat.

## Toegestaan

Fruit: alle soorten (v.b. kiwi, appel, aardbeien, ananas)

Rauwkost (tomaat, komkommer, paprika e.d.)

Brood (bruin/volkoren bolletje)

Volkoren knäckebröd

Mueslibolletje

eierkoek

Water

- Fruit heeft onze sterke voorkeur als pauzehap, een boterham is een prima alternatief.
- Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit!

Op woensdag mag er tijdens de pauzehap het volgende meegenomen worden:

- Crackers
- Knijpfruit
- Sultana
- Rijstwafel

### **Voedingsbeleid overblijven**

Tussen de middag blijven alle leerlingen over op school. Onder begeleiding van de groepsleerkracht worden de leerlingen in de gelegenheid gebracht een lunch te nuttigen.

Onderstaande voedingsmiddelen zijn toegestaan;

Alle soorten fruit bijvoorbeeld kiwi, appel, aardbeien, ananas

Rauwkost bijvoorbeeld tomaat, komkommer, paprika

Brood (bruin/volkoren bolletje)

Volkoren knäckebröd

Mueslibolletje

Melk

Karnemelk

Water

- Ideeën voor broodbeleg: beleg dat niet teveel verzadigd vet en zout bevat, zoals: 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, Ei, Hüttenkäse, Light zuivelspread, Notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker, Pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.

Niet toegestaan zowel tijdens de pauzehap als de lunch:

- Alle soorten koek en snoep
- worstjes en kaasjes; zoals Bifi en babybell/ cheesestrings
- Croissantjes
- Sap, pakjes drinken, blikjes frisdrank

Via onderstaande link ideeën voor een goed gevulde lunchbox.

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/eten-meegeven-naar-de-basisschool.aspx>

### **Voedingsbeleid signaleren**

Wanneer wij een ongezond eetgedrag signaleren bij kinderen, gaan wij in gesprek met ouders. We delen het signaal en proberen mee te denken over hoe kinderen gezonder kunnen eten.

Middels het signaleringsvermogen van de leerkrachten en de oudercontactmomenten, kunnen signalen gedeeld en besproken worden. Daarnaast worden alle kinderen gescreend door de GGD. Zo nodig worden kinderen doorverwezen. Dit kan ook via teamleider gaan.