



don boscoschool  
BASISONDERWIJS



GEZONDE  
SCHOOL

# Voedingsbeleid Don Boscoschool

*Wij creëren een gezonde leer- en leefomgeving door te bewegen, gezond te eten en genoeg te drinken.*

*Versie schooljaar 2023-2024*



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. Één dag in de week, op woensdag, hebben we een fruitdag. Het is dan verplicht om fruit of groente mee te nemen. Overige pauzehappen worden niet genuttigd.

### 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.

In het schooljaar 2023–2024 zullen wij deelnemen aan EU-schoolfruit. Dat betekent dat wij drie keer per week fruit eten op school, dat gesubsidieerd is door de Europese Unie.

De indeling van het EU-schoolfruit is als volgt:

Maandag en dinsdag: Eigen Fruit of groente van

Woensdag t/m vrijdag: EU-fruit



## Eten tijdens de lunch

Wij hanteren een continu-rooster. Dat betekent dat alle kinderen bij ons in de klas lunchen. De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen. We vinden het belangrijk dat er **brood** wordt gegeten in plaats van croissantjes en dergelijke. We stimuleren de gezonde lunch, maar we willen als eerste bereiken dat alle kinderen brood eten tijdens de lunch.

#### Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
  - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
  - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



#### TommyTomato

Als school bieden wij drie keer per week een warme groentelunch vanuit TommyTomato aan. Zo krijgen kinderen een extra portie groente binnen en leren ze nieuwe smaken kennen. Ze brengen groenten tot leven in de rol van Soeperhelden en leveren leuke speel-en-leer-opdrachten. Want hoe leuker je het maakt, hoe beter die groenten erin gaan.

#### Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze drinken alle kinderen water. De kleuters krijgen dit aangeboden in een bekertje; de groepen 3 t/m 8 hebben een eigen bidon. Deze bidon mogen zij de hele dag gebruiken. Bij de lunch stimuleren wij het water drinken, maar we laten de ouders vrij om zelf iets mee te geven. We vragen de ouders wel om geen frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten.

#### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- 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! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Alle ouders hebben een boekje ontvangen met ideeën voor gezonde traktaties.

### 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, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuitballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



## 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 reep chocolade 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. Traktaties van leerkrachten voor leerkrachten worden na schooltijd genuttigd. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

## Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken worden de kinderen en ouders aangesproken.
- In de klas wordt aandacht besteed aan gezonde voeding door middel van de methode "Smaaklessen".
- Wanneer de traktaties heel groot zijn, wordt er door de leerkracht besloten wat wel en niet gegeten wordt. De rest gaat mee naar huis.

- Het team van de Don Boscoschool wil een stimulerende rol spelen voor de leerlingen op het gebied van voeding. Dat betekent dat wij ouders tot niets willen verplichten, maar dat we in gesprek blijven over gezonde voeding.
- Op teamvergaderingen komen wij regelmatig terug op de afspraken rondom de Gezonde School en ons voedingsbeleid hierbij.

#### **Overige pijlers**

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij de methode Smaaklessen.
- 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 een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Één keer per 2 jaar komt de Poetsbus langs (mondgezondheidsproject). Alle kinderen worden gecontroleerd en krijgen een kaartje mee voor de ouders wanneer er problemen in het gebit zijn. Ouders kunnen hiermee naar hun eigen tandarts of een afspraak maken.
- We organiseren maximaal 2 keer per jaar een informatiemiddag voor ouders vanuit de GGD over voeding.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- Het voedingsbeleid ligt ter inzage bij de directie.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: <a href="http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool">www.voedingscentrum.nl/etenopschool</a></li> <li>▪ Vrolijke traktaties op <a href="http://www.voedingscentrum.nl/trakteren">www.voedingscentrum.nl/trakteren</a> en <a href="http://www.gezondtrakteren.nl">www.gezondtrakteren.nl</a></li> </ul>