

Schoolbeleid

Eten en drinken op school

&

Trakteren



September 2016

Inleiding

Het aantal kinderen met overgewicht, en ook het aantal volwassenen, stijgt de laatste jaren onrustbarend o.a. als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd zoals diabetes, hart-en vaatziekten en een hoge bloeddruk. Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om aan preventie van overgewicht te doen. Natuurlijk samen met de opvoeders!

Wij willen als school graag medewerking van ouders/verzorgers aangaande het trakteren op school en de pauzes.

Samen met de MR van onze school en de leerlingenraad hebben we nu een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij wel dringend uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren).

Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Er zijn grenzen in wat kinderen dus mee mogen nemen.

In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en de pauze hap/overblijven.

Team SBO "De Triade"

Wolvega

Traktatiebeleid

voorbeelden
Fruit/groente (v.b. snoeptomaatjes, komkommer, mandarijntjes)
Zoute krakelingen
Popcorn
krentenbolletje
Zoute stokjes
Soepstengels
Klein koekje
Handje gedroogd fruit (rozijnen)
Handje ongezouten nootjes
Waterijsje
Klein cadeautje

Trakteren is een feest op zich voor een kind. Bedenk dat een traktatie altijd een extraatje is en dus niet groot hoeft te zijn. Zo kan ook het aantal calorieën worden beperkt.

Het hoeft natuurlijk niet altijd iets eetbaars te zijn, een klein cadeautje kan ook (mooie pen/potlood, bellenblaas, stuiterbal of ballon).

Op de website www.gezondtrakteren.nl staan leuke en gezonde traktatietips!

Afspraken traktatiebeleid

- Maak traktaties niet te groot. Vooral in de onderbouw is een traktatie al gauw een hele maaltijd,
- De traktatie wordt uitgedeeld en tijdens de 10 uur pauze opgegeten (zo creëren we geen extra eetmoment),
- Niet toegestane traktaties mogen wel uitgedeeld worden, maar worden niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.
- Traktaties voor leerkrachten vallen ook onder dit beleid!

Voedingsbeleid pauze hap/overblijven

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.

Op **maandag** en **dinsdag** zijn onze zogenoemde “gruitdagen”. Op deze twee dagen nemen de kinderen alleen groente of fruit mee voor tijdens de 10 uur pauze.

Voor de overige dagen is onderstaande toegestaan;

Toegestaan
Fruit: alle soorten (v.b. kiwi, appel, aardbeien, ananas)
Rauwkost (tomaat, komkommer, paprika e.d.)
Brood (bruin/volkoren bolletje)
Volkoren knäckebröd
Mueslibolletje
eierkoek
Melk
Karnemelk
Water

Tips:

- 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!

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.

Na het nuttigen van de lunch spelen alle leerlingen gedurende 15 minuten op het plein.

