



# Protocol Gezonde voeding

Basisschool De Klinkert maakt deel uit van:



## Kerdoel 34

'De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.'

### Inleiding

Voeding en bewegen heeft een sterke invloed op ons functioneren. We zien dit terug bij kinderen op school in de mate van het kunnen concentreren, de leerprestaties en het gedrag.

Helaas zien we dat door het huidige "computer- en televisietijdperk" onze kinderen lichamelijk steeds minder actief zijn. Ouderwets buitenspelen is er voor veel kinderen bijna niet meer bij.

Daarnaast zien we een toename van een te hoge vet-inname binnen het dagelijkse eetpatroon. Deze factoren geven als gevolg problemen met de gezondheid.

Op onze school zien we deze ontwikkeling de laatste jaren ook n.l. dat kinderen voor de ochtendpauze en in mindere mate voor de middagpauze als ze overblijven op school steeds meer eten meenemen wat we vaak (voor een deel) als niet "gezond" kunnen betitelen. Tevens staat door de steeds groter worden hoeveelheid eten de "speeltijd" (het bewegen) van kinderen onder druk.

Een gevolg van andere aard is de toename van afval waardoor we als school meer kosten hebben. Een en ander van deze ontwikkelingen zie je ook terug in het trakteren bij feesten en verjaardagen.

### Beleid pauzehap, drinken en traktaties

Gezondheid vinden wij belangrijk op onze school. Gezien deze ontwikkelingen zien wij als school het als een verantwoordelijkheid om samen met ouders kinderen gezonde eet- en beweeg gewoontes aan te leren. Dit heeft geleid tot het protocol "gezonde voeding".

In overleg met oudervereniging, medezeggenschapsraad, GGD en het schoolteam is onderstaand beleid opgesteld en geldt voor al diegene die binnen schoolsituaties met dit beleid te maken krijgen.

De school zal daar waar nodig haar verantwoordelijkheid nemen voor eventuele consequenties die verbonden zijn aan dit beleid. Want net als iedere ouder wil de school ook, dat uw kind uitgroeit tot een gezonde volwassene die lekker in zijn vel zit. Een gezonde leefstijl is daarvoor de beste basis.

We begrijpen ook dat er, bijvoorbeeld om medische redenen, uitzonderingen zijn. Wilt u dit dan bespreekbaar maken bij de groepsleerkracht(en) of directeur.

### Wat kun je je kind het beste meegeven voor in de pauze?

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te kunnen houden tot de lunch. Maar een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd.

*Eten (eventueel in stukjes gesneden):*

- fruit (mandarijn, banaan, appel, perzik enz.)
- groenten (wortel, komkommer, tomaatjes)
- brood (een boterham)

Wilt u uw kind(eren) geen koeken en dergelijke meegeven.

Het eten in trommeltjes meegeven. Alles blijft dan langer lekker en het helpt tegen uitdrogen. Ook voorkomt het afval.



### *Drinken:*

Voor het water drinken zijn op school bekers aanwezig, maar u kunt uw kind bij voorkeur ook drank in een drinkbeker meegeven. Zorgt u a.u.b. voor een gezond ontbijt voordat uw kind naar school gaat.

Leer uw kind water drinken.

Wilt u a.u.b. rekening houden met de hoeveelheid, de pauze is ook bedoeld om te bewegen (geef één ding mee om te eten).

### **Traktaties bij verjaardagen.**

Op school kennen we diverse feestelijke gelegenheden. De verjaardag van een kind is er een van. Als kinderen jarig zijn willen ze graag trakteren. In het algemeen vinden ook wij dat bij een verjaardag iets lekkers hoort. Als school hebben we daar begrip voor. Daarom, het trakteren van iets lekkers moet kunnen, want het is tenslotte feest. Laten we het wel klein houden: Een klein zakje chips, een klein waterijsje (géén magnums en ook géén hele zakken snoep of pepernoten). Fruit, een stukje kaas, worst (op een prikker), toast en dergelijke mag uiteraard ook. Traktaties voor eventuele broertjes en zusjes van de jarige kunnen in de pauze op de speelplaats uitgedeeld worden.

Jarigen mogen ook de leerkrachten trakteren, en die willen dan graag met de gezonde traktatie meedoen. Dit is echter geenszins verplicht.

We denken op een duidelijke verantwoorde wijze invulling te geven aan het trakteren bij een verjaardag van zowel kinderen als leerkrachten.

### **Trakteren voor kinderen met een allergie.**

Op onze school hebben we zoals op elke school een aantal kinderen met een allergie. Op momenten dat er getrakteerd wordt, kunnen deze kinderen de traktatie vaak niet eten.

Als ouder geeft u aan het begin van het schooljaar bij de leerkracht aan dat uw kind een allergie heeft wat problemen geeft bij het trakteren op school.

De traktaties bij diverse schoolfeesten kunnen ook afgestemd zijn op de betreffende kinderen. Dit gebeurt altijd in overleg met hun ouders.

### **Snoepen**

Tijdens schooltijden en voor schooltijd (op de speelplaatsen) wordt er niet gesnoept. Wilt u uw kind daarom geen kauwgom en andere soorten snoep meegeven voor onderweg.

Het bovenstaande beleid is ook van toepassing bij het overblijven (TSO).

Voor het overblijven is het wel gewenst dat kinderen zelf eten en drinken meebrengen.

In onze nieuwsbrief publiceren we regelmatig suggesties voor gezonde pauzehapjes, drinken en traktaties. Uw ideeën (met foto) zijn ook welkom.

### **Tips**

Zorgt u a.u.b. voor een gezond ontbijt voordat uw kind naar school gaat.

Leer uw kind water drinken.

Wilt u a.u.b. rekening houden met de hoeveelheid, de pauze is ook bedoeld om te bewegen (geef één ding mee om te eten).

