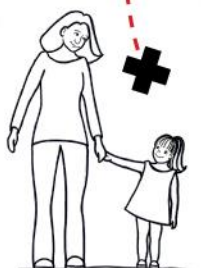
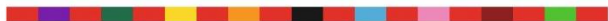


Koersplan themacertificaat voeding



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 het tienuurtje en de lunch. Trakteren doen we ook gezond. Alle kinderen krijgen een eigen bidon, deze wordt 's morgens gevuld met water of thee.

Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie of dieet.

Tienuurtje

De kinderen eten elke dag een gezond tienuurtje.

Geschikt voor het tienuurtje

- * Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- * Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- * Halfvolle yoghurt of kwark, een eitje

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal

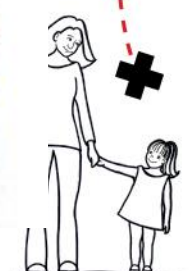


Eten tijdens de lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch.

Geschikt voor de lunch

- * 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.
- * Halfvolle yoghurt of kwark



Geschikt voor drinken

- * Kraanwater.
- * Water met vers fruit / kruiden of komkommer
- * Thee zonder suiker.

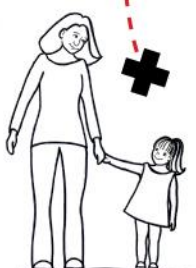


Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25 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 gezond. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Geschikt voor traktaties

- * Groente en fruit in een leuk jasje.
- * Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn.
- * Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten en verzorgers eten en drinken. Het zou gek zijn als volwassenen een snoepreep nemen terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Bij ons op school geven wij dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- * Bij niet toegestaan eten of drinken gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- * Niet toegestane traktaties worden niet uitgedeeld, ze gaan in de tas mee terug naar huis.

Overige pijlers

- * Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij 'Smaaklessen' en 'Ik eet het beter'.
- * 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 het Kompas te plaatsen.
- * Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater en thee beschikbaar.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- * Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- * Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

