

## Koersplan voedingsbeleid A B O Odyssee



eerlijk over eten  
**Voedingcentrum**



## Welkom bij ons voedingsbeleid

Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leraren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen en leraren met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen.

### 1. Eten om / rond 10:00 uur

Het eerste eetmoment op onze school is het 10-uurtje. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. We vragen ouders om een gezonde pauzehap mee te geven, en koek, snoep en chips thuis te laten.

#### Voorbeelden van gezonde 10 uurtjes:

- X Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn
- X Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels
- X Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes



Tip: kies voor groente en fruit uit het seizoen. Bekijk [voorbeelden van seizoensgroente en -fruit](#).

### 2. Eten tijdens de pauze

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: begeleiders en kinderen. Er is vooral aandacht voor het eten. De lunch is natuurlijk lekker en gezond!

#### Voorbeelden van een gezonde lunch:

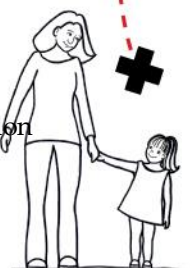
- X Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- X Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.
- X Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld:
  - X 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en licht zuivelspread.
  - X 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
  - X Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!



Tip: bekijk ook [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool) voor meer tips en inspiratie.

### 3. Drinken

De kinderen op onze school drinken vooral water. Limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen zijn niet toegestaan. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon mee te nemen naar school voor water of meegebracht (koude) thee.



#### Voorbeelden van gezonde dranken:

- X Kraanwater
- X Water met echt fruit of munt
- X Thee zonder suiker

#### 4. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we erg leuk! We stimuleren het uitdelen van gezonde traktaties bijvoorbeeld met groente of fruit. Er zijn ontzettend veel leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op internet. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn. Ook de meester of juf nemen alleen gezonde traktaties aan. We maken een uitzondering met Sinterklaas; de school deelt dan pepernoten uit & bij een geboorte van een broertje of zusje; beschuit met muisjes zijn dan welkom.

#### Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:

- X Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
- X Deel kleine porties van producten uit die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, klein bekertje naturel popcorn.
- X Iets anders dan eten kan ook, zoals stickers, bellenblaas, stoepkrijt of klei.



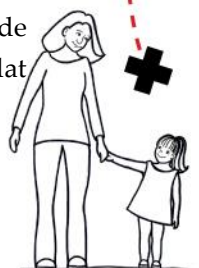
Tip: kijk op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) of [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) voor lekkere inspiratie!

#### 5. Aantal eetmomenten

Op school hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. Dat doen we omdat het beter is voor het gebit van kinderen. Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 4 keer iets tussendoor te eten over de gehele dag (dus ook 's avonds). Hier houden we op onze school rekening mee. Eten op vaste momenten heeft ook een ander voordeel. Daardoor weten kinderen precies wat ze kunnen verwachten.

#### 6. Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als leraren bijvoorbeeld fruit of groente nemen als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven. Bijvoorbeeld een zelfbedachte, gezonde traktatie of een klein, niet-eetbaar cadeautje voor de leraar aan het eind van het schooljaar. Want dat is net zo leuk.



### 7. Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we regelmatig tips hierover met ouders/verzorgers. Zoals:

- X Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- X Voorkom voedselverspilling door geen eten en drinken mee te geven dat niet opgaat.
- X Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker.

### 8. Toezicht op beleid

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. We zullen ons voedingsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is;

- X Vinden we een keer snoep, cake, grote koeken, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan doen we er een briefje in voor de ouders. Op dit briefje staat een vriendelijke herinnering om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.
- X We stimuleren ouders en kinderen zoveel mogelijk om gezond te trakteren. Indien er niet gezond getrakteerd wordt, gaat de traktatie met de uitdeler mee naar huis.

💡 tip: Ga naar [www.voedingscentrum.nl/basisonderwijs](http://www.voedingscentrum.nl/basisonderwijs) om voorbeeldbriefjes te bekijken.

### En we doen nog meer...

- X Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij Smaaklessen. Daarnaast doen we aanvullende activiteiten, zoals moestuinlessen, herfst10uurtje, schoolontbijt en gezonde educatie.
- X We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- X Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we deze in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij.
- X We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.

