



katholieke basisschool

Voedingsbeleid op De Triangel

Inhoudsopgave:

- 1.1 Een gezonde introductie voor onze ouders
- 1.2 Een schooldag op De Triangel
- 1.3 Er is er 1 jarig, hoera, hoera: de traktatie in de klas
- 1.4 Activiteiten buiten de klas: de rol van de oudercommissie
- 1.5 Sportieve activiteiten
- 1.6 Een jarige juf of meester
- 1.7 Waar vindt u extra informatie over gezonde voeding?

Opgesteld: maart 2016
Door: Theo Bestman



1.1 Een gezonde introductie voor onze ouders:

Wat een kind eet, is natuurlijk de verantwoordelijkheid van de ouders of verzorgers. Onze school ziet het echter ook als taak om bij te dragen aan een gezonde leefstijl en de ouders hierover te informeren. Spelenderwijs ontdekken de kinderen dan ook meer over waar ons eten vandaan komt en over de invloed van voedsel op het lichaam. Die vorm van leren door ervaren werkt goed. U, als ouder, plukt daar overigens ook thuis de vruchten van. Uit onderzoek blijkt dat schoolfruitdagen ervoor zorgen dat kinderen ook na school vaker fruit en groente eten. Wij hebben daarom de woensdag tot fruitdag uitgeroepen. Op de woensdag stimuleren wij dan ook actief het eten van fruit.

Wat u hieronder leest is door u vrijblijvend toe te passen. Wij geven tips, die wij natuurlijk graag zoveel mogelijk in de dagelijkse praktijk terug zien. Gezondheid gaat boven alles!

1.2 Een schooldag op De Triangel:

Het eerste eet-moment: het tussendoortje.

Elke ochtend is er in alle groepen een korte pauze, waarin de kinderen meegebracht eten en drinken kunnen nuttigen.

Tijdens dit moment zien wij liever geen ongezonde etenswaren en drankjes. Fruit of groente kan daarentegen altijd!

Wat gezond of ongezond is kunt u vinden op diverse voedingsites. Wij bevelen u bijvoorbeeld www.voedingscentrum.nl aan.

Een pauzehapje is een tussendoortje en is niet bedoeld als een hele maaltijd. Geeft u dus a.u.b. niet teveel mee.

Woensdag, fruitdag. Wat kunt u meegeven?

Zoals u eerder heeft kunnen lezen is woensdag onze fruitdag.

Op deze dag vragen wij u om uw kind altijd fruit of groente mee te geven. Variatie is leuk, lekker en goed voor de smaakontwikkeling van uw kind.

Water, de beste dorstlesser.

Water is de beste dorstlesser. Wij willen u adviseren om uw kind als tussendoordrank een flesje met water mee te geven.

Energie dranken, zoals AA-drank, en vruchtendranken, zoals Wicky en Taxi, bevatten veel suiker en kunnen klachten als rusteloosheid, concentratieproblemen en slaapproblemen veroorzaken. Iets dat wij in het onderwijs nu juist niet nodig hebben.

Het tweede gezonde moment: de lunch, thuis en op school

Een gezonde lunch bestaat uit boterhammen, met daarbij (eventueel) wat fruit of groente. Ook hiervoor kunt u suggesties vinden op

www.voedingscentrum.nl

1.3 Er is er één jarig, hoera, hoera: de traktatie in de klas

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Wij willen het uitdelen van een gezonde traktatie graag stimuleren. Op www.gezondtrakteren.nl staan allerlei voorbeelden van traktaties die lekker en niet té groot zijn. Chips zien we liever niet als traktatie.

Wij vragen op dit punt met klem uw medewerking om de volgende reden: Soms nemen kinderen ongezonde traktaties mee. De leerkracht wil de kinderen natuurlijk graag laten trakteren. Om pedagogische redenen, willen wij een kind het trakteren niet verbieden als het een ongezonde traktatie bij zich heeft. Dit is voor leerkrachten altijd een dilemma. Helpt u mee dit te voorkomen? Alvast heel hartelijk bedankt!

Neem bij het bedenken van traktaties de volgende punten mee:

- Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is;
- Hartige traktaties bevatten vaak veel vet, wat ook niet goed is voor de gezondheid.

1.4 Activiteiten buiten de klas: de rol van de oudercommissie.

Onze oudercommissie (OC) organiseert de meeste buitengewone activiteiten op onze school.

Bij traditionele feesten, zoals Sinterklaas, Kerst, en Pasen, horen ook de traditionele lekkernijen, zoals pepernoten, kerstkransjes, en paaseitjes. Die worden dan ook, bij wijze van uitzondering, uitgedeeld op onze school.

Iedere twee jaar gaan alle kinderen een dag op schoolreis. Natuurlijk is het leuk om dan iets lekkers mee te nemen. We willen u dan wel vragen de hoeveelheid beperkt te houden en ook te denken aan de gezondere keuzes, zoals bijvoorbeeld snoeptomaatjes, een appel, of een banaan. Ook de organisatie van dit evenement, vanuit de OC, deelt pakketjes uit welke ook geen overdaad aan zoetheid zal bevatten.

1.5 Sportieve activiteiten

Iedere twee jaar organiseert de school een sportdag. Soms zijn er ook andere sportieve activiteiten tussen door. Voor kinderen is het meedoen aan zulke sportactiviteiten een hele prestatie en een tussendoortje en/of een beloning hoort daar bij. Ook hier geldt ons devies: gezond eten en drinken mee.

1.6 Een jarige juf of meester

Als de juf of meester jarig is, is het feest in de klas. Kinderen kijken uit naar dit soort momenten in het schooljaar. Op die dag zal de leerkracht iets lekkers willen uitdelen aan de kinderen. Dat hoort er bij. Ook dan willen wij het uitdelen van een gezonde traktatie graag stimuleren.

1.7 Waar vindt u extra informatie over gezonde voeding?

www.voedingscentrum.nl

www.gezondtrakteren.nl