

Schoolbeleid

Eten, drinken & trakteren op school



Schooljaar 2022-2023

Inleiding

Kinderen spelen, leren en groeien. Door goed te eten en te drinken, krijgen kinderen de energie die ze daarvoor nodig hebben.

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Daarnaast kennen we natuurlijk de gezondheidsrisico's op latere leeftijd.

Kinderen zijn een groot gedeelte van de week op school, daarom willen we ze hier bewust maken van goede eet- en drinkgewoontes. Daarom geven we in de onderbouw, middenbouw en bovenbouw elk jaar een aantal voedingslessen. Het is belangrijk dat kinderen op school leren, zien en proeven dat gezond en lekker prima samen gaan! En dat zij bewuster leren kiezen. Dit kunnen we alleen in samenwerking met ouders/opvoeders. Daarom vragen we dan ook als school om uw medewerking wat het trakteren op school betreft en wat er meegegeven wordt voor de kleine pauze en lunch. Natuurlijk is het de keuze van ouders/verzorgers wat er meegegeven wordt. In het kader van 'Gezonde School' hebben we hier een aantal afspraken voor opgesteld. Er zijn dus grenzen in wat kinderen mee mogen nemen.

Oktober 2022
Team CBS de Reinbôge
Tjerkwerd

Kleine pauze

Tijdens de ochtendpauze kunnen de kinderen even iets eten en drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze, maar de pauze hap is natuurlijk niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is.

Dit schooljaar doen wij opnieuw mee met EU schoolfruit. Drie dagen per week krijgen de kinderen groente en/of fruit van school. We zien dit als een mooie stimulans. We starten in september 2022 met het schoolfruit en het eindigt in februari 2023.

Het beste is om uw kind iedere dag groenten en/of fruit mee te geven naar school.

Voor de overige dagen:

Fruit: zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn	Mueslibolletje
Groente: zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes	Roggebrood
Brood (bruin/volkoren boterham)	Knäckebröd

Afspraken:

- Fruit heeft onze sterke voorkeur als pauzehap.
- Een boterham is een prima alternatief.

Lunch

Tussen de middag eten alle kinderen bij de eigen leerkracht in hun eigen lokaal. Een aantal keren per jaar mogen er tosti's (in de bovenbouw) gebakken worden. Dit wordt op tijd met de ouders gecommuniceerd. Kinderen mogen dan brood met kaas en/of ham meenemen. Door Corona zijn een aantal activiteiten niet doorgedaan. Deze pakken we dit schooljaar op. Zo komt Foodtruck Mama Mascha twee keer bij ons langs voor een activiteit. We gaan onder andere een gezonde lunch met elkaar maken. Tevens gaan wij dit schooljaar extra meedoen aan sportactiviteiten in de omgeving. We willen kinderen graag laten kennismaken met andere sporten zoals karate.

Geschikt voor de lunch:

Volkoren of bruin brood	Knäckebröd
Roggebrood	Mueslibol of krentenbol
Beleg: bv. kaas, vleeswaren, pindakaas, sandwichspread, ei, tomaat, komkommer, ...	

Tip:

- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei is ook lekker als beleg. Maar ook lekker voor bij de lunch.



Drinken

Uit cijfers van de gezondheidsmonitor (2018) blijkt dat 52% van de kinderen in de gemeente Súdwest-Fryslân minimaal twee glazen water drinkt per dag. In onze school plaats, Tjerkwerd, wordt significant minder water gedronken. We willen hier draagvlak voor creëren door het water drinken te stimuleren. Dit in combinatie met (extra) bewegingsactiviteiten en gezond eten. In september 2019 zijn we gestart met het thema water. Kinderen hebben ervaren hoeveel suiker er in drinken zit, wat het verschil is met water, maar ook hebben we extra wateractiviteiten (bewegingsactiviteiten) gepland. Tijdens de les mogen de kinderen een bidon / beker op tafel zetten. Iedere leerling heeft zijn of haar eigen bidon / beker. We vragen ouders/verzorgers geen gezoete limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten. Ook doen we mee met de nationale kraanwaterdag.

Geschikt drinken:

Water	Melk	Karnemelk
Thee zonder suiker	Yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers	

Tip:

- Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig en het is goed voor het gebit!



Traktatiebeleid

Trakteren is een feest op zich voor een kind. De traktatie is een extraatje en wordt naast de kleine pauze hap opgegeten. Daarom hoeft de traktatie niet groot te zijn!

Het hoeft ook niet altijd iets eetbaars te zijn, een klein cadeautje mag ook. Bijv. een pen/potlood, gum, notitieboekje o.i.d.

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

Traktatievoorbeelden:

Fruit/groente	Zoute krakelingen	Popcorn
Krentenbolletje	Zoute stokjes	Soepstengels
Kaas/worst	Gedroogd fruit (bv rozijnen)	Ongezouten nootjes
Waterijsje	Klein cadeautje	

Afspraken:

- Maak traktaties niet te groot.
- Traktatie wordt tijdens de 10.00 uur pauze opgegeten. (Geen extra eetmoment)
- Uitgebreide traktatie worden wel uitgedeeld maar meegenomen naar huis.



Algemene afspraken:

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen door gebruik te maken van de smaaklessen en van 'Chef' op www.voedseleducatie.nl.
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) komt bij ons langs in groep 2.
- 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 onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Voeding is een thema wat gedurende het gehele schooljaar terugkomt. Het zit verweven in de lessen.
- Het beleid geldt ook voor de leerkrachten, zij hebben een voorbeeld functie.
- We doen mee met de nationale kraanwaterdag in september.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar!