

## Kwaliteitskaart Gezonde school – gezonde voeding



	Gezonde school – gezonde voeding
Verantwoordelijke	Schoolleider
Geëvalueerd	Januari 2024

<b>Doel:</b>	<p>We willen gezond eten op school bevorderen om zo bij te dragen aan een goede leefstijl van de leerlingen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Gezonde voeding helpt leerlingen om elke dag voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen om te kunnen leren en spelen. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.</p>
<b>Inhoud:</b>	<p><b>Eten en drinken in de ochtendpauze</b> De leerlingen eten elke dag iets gezonds tijdens de pauze. Denk hierbij aan fruit, snackgroente (worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes), een belegde cracker of bruine boterham. Voor het drinken geven we de voorkeur aan water, halfvolle melk of karnemelk.</p> <p><b>Eten tijdens de lunch</b> De leerlingen eten dagelijks een gezonde lunch, bestaande uit een bruine/volkoren boterham, knäckebröd of mueslibol met gezond beleg, eventueel wat fruit of snackgroente en wat te drinken zoals water, halvolle melk of karnemelk. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten. Maximaal één keer per week zal het eten gecombineerd worden met het kijken naar een onderwijs gerelateerd programma zoals Jeugdjournaal of Nieuws uit de natuur. Voor het drinken geven we de voorkeur aan water, halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.</p> <p><b>Traktaties</b> Jarig zijn en dat vieren in de klas is een belangrijk moment voor de meeste kinderen. Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Wij vragen ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Zoals bijvoorbeeld een doosje rozijnen, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes. Niet eetbare cadeautjes, zoals een potlood of een stuiterbal kunnen natuurlijk ook. Als we de traktatie van de leerling qua hoeveelheid te veel vinden, kan de leerkracht besluiten om de traktatie (of een deel daarvan) mee naar huis te geven. Ouders kunnen dan zelf beslissen of ze het geschikt vinden voor hun kind. We hanteren de 70-30 norm; 70% gezond en 30% minder gezond. Dit hanteren wij ook met schoolfeesten en activiteiten.</p> <p><b>Gezonde traktatie challenge: stuur ons jouw traktatietopper!</b> Omdat we een gezonde school zijn, willen wij ook gezonde traktaties stimuleren. Daar hebben wij jullie hulp bij nodig. Want we zien dat er nog wel eens ongezond of snoep wordt getrakteerd en dat willen we graag veranderen. Maar dat vergt iets van ons allemaal. We begrijpen ook echt wel dat het lastig kan zijn om gezond te trakteren als 'alle andere kinderen in de klas wel gezond mogen trakteren'.</p>

	<p>Daarom willen we jullie uitdagen om met z'n allen wel te zorgen voor gezonde traktaties! Ga daarbij uit van de 70-30 regel, dus voor tenminste 70% (meer mag ook) bestaat de traktatie uit iets gezonds (groente of fruit) en voor 30% mag de traktatie ook wat ongezonder zijn.</p> <p>We reiken per schoolperiode 3 traktatie-toppers uit. Aan het eind van een periode worden uit alle inzendingen de 3 meest creatieve, gezonde en lekkerste traktatie-toppers verkozen door de leerlingenraad. Een periode loopt van vakantie tot vakantie. Dus: herfstvakantie tot kerstvakantie, kerstvakantie tot voorjaarsvakantie, voorjaarsvakantie tot de zomervakantie, zomervakantie tot herfstvakantie. De 3 winnende traktatietoppers worden uitgelicht in school en in de Aloweetjes. De klas met de meeste traktatietoppers wint aan het eind van het jaar een prijs. Foto's van de traktaties (met of zonder kind) kunnen worden gestuurd naar: <a href="mailto:a.mulder@kpoa.nl">a.mulder@kpoa.nl</a> o.v.v. 'traktatietopper'. Graag de naam van het kind en de groep erbij vermelden.</p> <p><b>Eten en drinken tijdens feestdagen/uitjes</b> Tijdens deze schoolactiviteiten zal er veelal vanuit de oudervereniging/school voor iets lekkers worden gezorgd met de 70-30 norm. Ook dan wordt er rekening gehouden met gezond eten en drinken.</p> <p><b>Aantal eetmomenten</b> Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan vier keer per dag iets tussendoor eet. Niet alleen wat kinderen eten is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling, maar ook hoe vaak. Veel gebitsproblemen worden veroorzaakt omdat kinderen te veel eetmomenten hebben op een dag. Daarom zullen we de traktaties met het eetmoment in de ochtendpauze combineren.</p> <p><b>Het goede voorbeeld</b> Bij ons op school geven leerkrachten het goede voorbeeld. Gezond eten en drinken geldt voor ons allemaal. Dat betekent dat ook zij iets gezonds nemen in de ochtendpauze.</p> <p><b>Alcohol en rookvrije school</b> Ouders, verzorgers en scholen hebben een voorbeeldfunctie waar het gaat om roken en drinken. In het kader van 'gezonde school' zijn we een rookvrije school en staan wij er als school voor om geen alcohol te schenken in het bijzijn van kinderen.</p>
<p><b>Organisatie:</b></p>	<p><b>Toezicht op gezond eten en drinken</b> Bij het regelmatig meenemen van eten of drinken dat niet bij ons gezonde beleid past, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.</p> <p><b>Overige pijlers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor kunnen wij gebruik maken van verschillende lespakketten.</li> <li>• We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.</li> <li>• We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.</li> <li>• Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar. Buiten op het plein staat een watertappunt.</li> </ul>

**Tips:**

- Voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)
- Voor traktaties op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) en [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)
- Op [www.pinterest.nl](http://www.pinterest.nl) zie traktaties en gezonde tussendoortjes
- Meer info voor jong leren eten vind je hier: <https://www.jonglereneten.nl/>