



# CBS De Rank

Waar uw kind "thuis" is.

## *Voedingsbeleid*

## Introductie

CBS de Rank wil gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Daarnaast vinden wij dat een gezonde voeding bijdraagt aan een energieke houding gedurende de schooldag. Om deze reden hebben we een aantal schoolafspraken over gezonde voeding. Samen met ouders en verzorgers zorgen wij voor zo gezond mogelijk eten en drinken tijdens de ochtendpauze, tijdens de lunch en bij traktaties. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

## Ontbijt

In de ochtend is het belangrijk om weer op gang te komen, dit geldt zeker voor de spijsvertering. Voor een kind aan de dag begint, behoort het ontbeten te hebben. Dit zorgt voor een uitstel van trek en neigt minder naar een ongezond tussendoortje. Daarbij zorgt de vulling van het ontbijt voor een verzadigend gevoel gedurende de gehele ochtend en zal een klein tussendoortje in de ochtendpauze voldoende zijn om de tijd naar de lunch te overbruggen. Het ontbijt geeft steeds een beetje energie vrij om een goede concentratie tot stand te kunnen brengen en stimuleert een gezond gewicht.

## Eten in de ochtendpauze

### Schoolgruiten

Op woensdag, donderdag en vrijdag eten wij in alle groepen fruit of groente in de ochtendpauze. Het eten van fruit en groente draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van kinderen. Daarnaast zorgt het eten van fruit en groente op school ervoor dat kinderen ook thuis vaker fruit en groente eten. Soms heeft een kind niet voldoende aan een stuk fruit of groente, hiervoor kan er een extra stuk fruit of groente worden meegegeven.

Wanneer een kind geen fruit of groente mee heeft op gruitdag, zorgt de school voor vervangend fruit en wordt het tussendoortje mee naar huis gegeven. Wanneer het kind drie keer zonder fruit of groente op gruitdagen op school komt, worden de ouders hierover geïnformeerd. Hier is een standaard brief voor.

### Tussendoortjes

Wij zien graag dat de kinderen tijdens de ochtendpauze een gezond en klein tussendoortje eten. We vragen ouders dan ook om geen koek, snoep of chips mee te geven. Hieronder vindt u een aantal ideeën:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, sinaasappel en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Een handje ongezouten noten of een paar stukjes gedroogd fruit (dadels of abrikozen).
- Een volkoren boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of een mueslibol.



*Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal.*

De maandag en dinsdag zijn momenteel nog geen gruitdagen. Op deze dagen zien wij echter wel graag een gezond tussendoortje, maar mag er ook een koekje worden gegeten. Het is niet de bedoeling dat er chips of snoep wordt gegeten. Wanneer een kind een dergelijk ongezond tussendoortje mee heeft, wordt dit terug in de tas gedaan en mee naar huis gegeven. Het voornemen is wel om ook de maandag en dinsdag in de loop der jaren om te zetten in een gruitdag.

## Drinken

De kinderen drinken in de pauze op school. We vragen ouders geen dranken met toegevoegde suikers mee te geven, zoals limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen. Water is de beste dorstlesser. Daarom mogen kinderen hun flesje/beker altijd met water vullen. Melk en karnemelk zijn ook gezonde dranken voor tussendoor.

Wanneer een kind een ongezonde drank, zoals frisdrank, sportdrank of energiedrank, mee naar school neemt, gaat dit mee naar huis en wordt voor het kind een beker water ingeschonken.

Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar. In elke klas is een hygiënische waterkraan te vinden en ook bij de gemeenschappelijke ruimtes zijn waterkranen dichtbij. Een kind mag onbeperkt zijn flesje/beker bij de waterkraan vullen.

## Energiedranken

Energiedranken zoals Red Bull, Burn, Monster en Bullit zijn dranken met veel suiker, cafeïne en andere opwekkende stoffen. Daar energiedranken gepaard kunnen gaan met overgewicht, rusteloosheid, concentratieproblemen en slaapproblemen zijn energiedranken op het schoolterrein niet toegestaan.

Wanneer een kind een energiedrank mee naar school heeft, zal dit direct teruggaan in de tas en mee naar huis worden gegeven.

## Eten tijdens de lunch

De kinderen nuttigen in de lunchpauze hun meegebrachte gezonde lunch in de klas. Een gezonde lunch vinden wij op school belangrijk. We vragen ouders om geen koekjes, snoep, cake en chips in de broodtrommel te doen.

Tips voor in de broodtrommel:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine.
  - o 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, light zuivelspread, hummus, kipfilet, notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Wanneer kinderen een ongezonde lunch mee hebben, wordt er een briefje in de broodtrommel mee naar huis gegeven dat dit niet de bedoeling is. Bij een tweede keer wordt het ongezonde deel mee terug naar huis gegeven en wordt door school een boterham aangeboden.



## Traktaties

Wanneer kinderen jarig zijn dan is het feest! Kinderen worden toegezongen en mogen een traktatie uitdelen aan hun klasgenoten. Het is handig als ouders even aan de leerkracht vragen of er kinderen zijn met een allergie waardoor ze bepaalde traktaties niet mogen hebben.

Bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. De mogelijkheid blijft ook om een klein cadeautje te geven in plaats van iets eetbaars.

Kinderen kijken ook naar wat de leraren eten. Daarom willen we u vragen om ook de traktaties voor de leerkrachten klein en gezond te houden.

Geschikt voor traktaties:

- Een gezonde traktatie, zoals fruit of groente in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijnendoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een mini rolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, gummen, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.

Op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) en op [www.eetgroente.nl](http://www.eetgroente.nl) staan leuke voorbeelden van gezonde en kleine traktaties.

Wanneer een traktatie te groot of ongezond is, dan krijgen de kinderen de (gedeeltelijke) traktatie mee naar huis om daar verder op te eten. In de ouderavond aan het begin van het schooljaar zal het traktatiebeleid worden benoemd.



Kleine traktatie vs. te grote traktatie



### Ouders

Zoals eerder vermeld zal er na 3 keer bij niet toegestaan eten of drinken een brief naar de ouders worden gestuurd. Op het moment dat de leerkracht geen positieve verandering ziet in de volgende periode van vier weken, wordt er direct (telefonisch) contact gezocht met de ouders.

In de nieuwsbrief wordt regelmatig aandacht besteed aan gezonde voeding of gezonde voedings projecten. De nieuwsbrief komt elke twee weken uit, maar er wordt één keer per kwartaal aandacht besteed aan de gezonde school. Hierbij worden ouders betrokken bij de voeding op school en kunnen zij initiatief nemen om de school te helpen.

Dit beleid wordt zichtbaar voor de ouders op de website en er wordt kort aandacht aan besteed in de schoolgids. Daarnaast wordt het visueel zichtbaar gemaakt in de verschillende bouwen.

### Educatie

Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket 'smaaklessen'. Elke bouw heeft drie lessen per jaar omtrent gezonde voeding vanuit de methode smaaklessen. Daarnaast wordt er ondersteuning gezocht bij de methode 'Lekker Fit' en 'Lekker werk'. In een project in de middenbouw wordt ook aandacht besteed aan gezonde recepten die kinderen zelf kunnen maken. Hier komt ook een les uit voort. Zo wordt er elke kwartaal in ieder geval één voedingsles gegeven in elke klas. Dit zal leiden tot een voortgaande lijn door de schoolcarrière.

### Signalering

- 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.

De verwijzing wordt altijd uitgevoerd door de intern begeleider of ouders naar aanleiding van een overleg met ouders/verzorgers en de leerkracht.