

Gezonde School

Obs de Posthoorn wil in schooljaar 2017-2018 het vignet Gezonde School behalen met het thema voeding. We willen gezond eten op school voor iedereen gemakkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We delen een aantal maanden fruit/groente uit in kader van het schoolgruitprogramma. We stimuleren ouders om een gezonde pauzehap mee te geven, o.a. door bij de nieuwsbrief tips vanuit EUSchoolfruit te geven.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.

Tip: koop seizoen groente en -fruit.



Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek en snoep in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in de broodtrommel is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - 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.



Drinken

We stimuleren kinderen water te drinken tijdens de ochtendpauze en tijdens de lunch water of dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



Aantal eetmomenten

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. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineer traktaties met de ochtendpauze hap.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein en gezond te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op het beleid

- Bij herhaaldelijk niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school gegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.

Overige pijlers

- Elk schooljaar wordt er binnen het lesaanbod aandacht besteed aan het thema voeding. De groepen 6 tot en met 8 volgen de lesmethode 'Ik Eet Het Beter'. Dit is door het Centrum Gezond Leven erkende lesmethode. Kinderen leren gezonde keuzes maken. Ook ontdekken en ervaren kinderen wat gezonde producten doen voor hun lijf. Zo worden ze zich bewust van wat ze dagelijks eten en drinken en leren op een speelse manier om te kiezen voor gezond. Bij het hele lesprogramma ligt de nadruk op samen doen en samen beleven. Gezond eten wordt vanzelf leuk en lekker!
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en 7.
- 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.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Originele en feestelijke ideeën voor de pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl