

Gezonde voeding is essentieel voor de groei, ontwikkeling en het welzijn van kinderen. We streven ernaar op school een omgeving te creëren waarin gezonde keuzes worden gestimuleerd.

Uitgangspunten

- Kinderen zijn volop in de groei en in ontwikkeling. Gezonde voeding zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen om lekker te spelen en te leren.
- Wat uw kind eet en drinkt als tussendoortje heeft invloed op de concentratie in de klas. Snoep en andere suikerrijke snacks geven een korte energieboost, maar zorgen daarna voor een dip. Dit maakt kinderen moe, hangerig en minder scherp.
- Vezels en goede voedingsstoffen zorgen voor gelijkmatige energie, een vol gevoel, sterke tanden en een gezond gewicht.
- Suikerrijke tussendoortjes vergroten het risico op gaatjes en overgewicht.

Wat doet school

- We moedigen ouders aan om een gezond 10-uurtje en lunch mee te geven naar school.
- We besteden in de klas met regelmaat aandacht aan het fruit en de groente die de kinderen mee hebben.
- We nemen voldoende tijd voor de eetmomenten, zodat kinderen rustig kunnen eten en drinken. We eten met aandacht, zonder afleiding. Tijdens de ochtendpauze wordt er voorgelezen. Televisie of speelgoed leidt af en dat kan ervoor zorgen dat kinderen niet in de gaten hebben hoeveel ze eten. Daardoor kunnen ze te veel of te weinig eten.
- In groep 2 en 7 komt de schoolverpleegkundige van de GGD op school om leerlingen te meten en te wegen en de ogen te checken. Hieruit kan een advies voor een bezoek aan de (GGD- of oog-)arts voortkomen.
- Eén keer in de week kunnen ouders voor hun kinderen een gezonde warme groentelunch bestellen bij Tommy Tomato.
- Een groep huisartsen (en ouders van school) vraagt aandacht voor gezonde voeding in de nieuwsbrief.

Wat verwachten we van ouders

- Tijdens het **10-uurtje** eten de kinderen groente en/of fruit en drinken ze water (uit een hervulbare fles).
- Kinderen krijgen een gezonde **lunch** mee: fruit, groenten, volkoren boterhammen/crackers/wraps met voedzaam beleg. Er wordt water gedronken. Een gezonde en duurzame schoollunch bestaat het liefst vooral uit Schijf van Vijf-producten.
- Als **verjaardagstraktatie** wordt gekozen voor een klein snoepje of iets gezonders (traktaties met groente of fruit, fruitspiesjes, volkoren muffins, etc.). Geen zakken snoep of meerdere snoepverpakkingen (en liever geen plastic speeltjes). Een kleine traktatie die we tijdens de ochtendpauze kunnen nuttigen is voldoende.

- Als de traktatie te groot is wordt deze mee naar huis gegeven.

Voorbeelden gezonde voeding	Niet toegestaan
• Een handje noten (zonder zout), een stukje kaas. • Fruit en groente. • Volkoren boterhammen/crackers/wraps. • Gezond beleg zoals hummus of mager vlees, 20+ en 30+ (smeer)kaas, hüttenkäse en light zuivelspread, 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker). • Vers fruit zoals een appel of een banaan. • Een bakje met gesneden groenten (wortels, komkommer, paprika).	• Suikerrijke snacks zoals koek, snoep, chips, chocolade. • Frisdranken, sportdranken, en vruchtensappen met toegevoegde suikers.

 Tips

- Bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.
- Er zijn leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op www.voedingscentrum.nl/trakteren.

