

Voedings- en traktatiebeleid Brede School De Dukendonck

Het team van Brede School De Dukendonck vindt het belangrijk dat kinderen zich gezond ontwikkelen. Gezonde kinderen leren gemakkelijker en zijn gelukkiger, daar gaan we voor. We stimuleren daarom de kinderen én hun ouders om na te denken over hun eten en drinken. Balans denken is de helpende aanpak. Het nut van balans denken is dat de kinderen er voor de rest van hun leven plezier van hebben!

Hoe gaan we aan de slag met balans denken?

Gedragsafspraken

We hebben met elkaar een aantal gedragsafspraken gemaakt.

- Leerkrachten geven het goede voorbeeld: zij drinken water, thee of koffie en eten fruit in de kleine pauze.
- Met de lunch sluit hun lunch aan bij de uitgangspunten van gezonde voeding. Hierbij gaan we uit van de website van het [voedingscentrum](#) en van de gezamenlijke [huisartsen](#).
- Ieder kind krijgt een dopper bij de start van schoolloopbaan zodat er altijd water mee naar school genomen kan worden.
- Traktaties zijn zoveel mogelijk gezond. Er mag één ongezonde traktatie uitgedeeld worden.
- Ook de traktaties van de leerkrachten zijn zoveel mogelijk gezond.
- Bij vieringen zoals Sinterklaas, Kerst en Carnaval maken we een uitzondering en mag er ook ongezond gegeten worden.
- Ouders worden aangesproken op hetgeen kinderen mee naar school nemen, als dit niet aansluit bij de afspraken van dit beleid.

Lesaanbod en activiteiten

Elk jaar houdt de werkgroep Sportieve Gezonde School zich bezig met gezondheid in voeding en beweging.

We hebben een vakdocent gym die tevens onze gezonde school coördinator is en zich bezighoudt met activiteiten omtrent gezond gewicht.

In onze methode Natuurzaken komen veel zaken over voeding aan de orde. We zijn aan het overstappen op Wetenswaardig, ook daar komt veel over voeding in terug, zie checklist eigen educatiemateriaal.

Bij het schoolfruit zitten soms ook activiteiten over voeding, koken en voedingswaarden en staat het proeven van alle soorten groente en fruit dat wordt aangeboden, centraal.

Bij ons cultuurtje (creatieve activiteiten, klasoverstijgend aanbod) staat gezonde voeding en koken ook altijd op het programma.

Daarnaast worden er activiteiten georganiseerd door onze partners, SOOS (tso) en Bindkracht 10 (naschools aanbod) die te maken hebben met gezonde voeding en gezond gewicht.

Deze activiteiten komen jaarlijks terug en worden in de werkgroep Sportieve Gezonde School geëvalueerd en waar nodig bijgesteld. Ook kiezen we elk jaar een nieuw thema waar we extra de aandacht op richten. Daarnaast wordt het beleid tot en met schooljaar 2025-2026 aangepast op

het onderdeel tussendoortjes. De uitzonderingen op groenten en fruit zullen telkens een leerjaar opschuiven tot het uit de school is gegaan.

Voor schooljaar 2023-2024 is dat fruit en groenten eten in de kleine pauze. Daarnaast onderhouden we de woensdag waterdag.

Drinken

De kinderen op onze school drinken vooral water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Light frisdranken bevatten vaak geen suiker, maar wel zuren die de tanden kunnen aantasten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen hun dopper van school meenemen naar school voor water. Leerlingen kunnen hun beker op school bijvullen met water.

Mocht uw kind echt geen water lusten, dan mag u ook thee, (karne)melk of een klein beetje ranje meegeven.

Al het drinken in pakjes is niet toegestaan.

Op woensdag is het waterdag en drinken we allemaal water.

Tussendoortjes

In de ochtend is eten en drinken van belang voor de concentratie maar ook voor het plezier. Daarom leren wij de kinderen dat een gezond tussendoortje belangrijk is.

Daarom eten de kinderen bij ons op school groente of fruit in de kleine pauze en drinken ze water, thee of ranja.

U kunt denken aan:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een handje abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Een handje ongezouten noten*, zoals walnoten, pinda's of hazelnoten.

Vanaf schooljaar 2023-2024 doen we mee aan het schoolfruit programma; onze school krijgt elke week (van november tot april) fruit en groenten voor alle kinderen voor in de kleine pauze. Als er overblijft, gaat dit naar Bindkracht 10.

Lunch

Voor de lunch volgen wij de richtlijnen van het voedingscentrum en de gezamenlijke huisartsen zoals hierboven beschreven. Voor in de broodtrommel kunt u denken aan:

- Volkoren of bruin brood, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje.
- Gezond beleg is bijvoorbeeld:
- 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
- 100% notenpasta of pindakaas.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!

Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.

Zoete extraatjes (waaronder ook snoep) hoort niet thuis in de broodtrommel.

Voor ouders met een kleinere beurs doen wij mee aan het schoolmaaltijden programma. Ouders krijgen een boodschappen tegokaart waarmee ze een gezonde maaltijd kunnen kopen voor hun

kinderen.

Traktatiebeleid:

Bij het vieren van verjaardagen staat het jarige kind centraal. We vieren een feestje in de klas. Na zoveel gezonde tussendoortjes vinden wij dat de kinderen van de onderbouw en bovenbouw mogen trakteren op hun verjaardag. Het vieren van je verjaardag is een feestje en daarbij hoort natuurlijk iets lekkers.

We hebben als school gekozen voor een gezonde traktatie. Het is ook toegestaan om te kiezen voor iets lekkers. Het gaat dan om één ding, bijvoorbeeld: zakje chips, zakje popcorn, cupcake. Het is niet toegestaan om zakken snoep of meerdere dingen te trakteren.

Het wordt niet geaccepteerd dat u cadeautjes uitdeelt als traktatie. Niet iedereen kan dat betalen. Hierdoor brengt u andere kinderen in verlegenheid.

Voor groep 1 t/m 4 geldt dat u als ouder een afspraak maakt met de leerkracht. U bespreekt welke traktatie u wilt geven en wanneer. Vanaf groep 5 mogen ook de kinderen deze afspraak maken met de leerkracht.

Wat betreft de leerkrachten:

De leerkrachten graag dezelfde traktatie als de kinderen geven.

Traktatie om mee rond te gaan langs leerkrachten is niet nodig. Het is voldoende wanneer de kinderen met hun verjaardagskaart langskomen. Ook wij als medewerkers willen hierin een voorbeeld geven.

Leuke ideetjes voor traktaties:

www.gezondtrakteren.nl

www.party-kids.nl

www.schoolgruiten.nl.