



## Voedingsbeleid OBS Sterrendonk





### **Introductie**

Op onze school besteden we aandacht aan het stimuleren van gezonde voeding. We zetten ons ervoor in om ouders te betrekken bij het meegeven van een gezond pauzehapje en een gezonde, verantwoorde lunch en traktatie. De nadruk ligt op het stimuleren, bespreken, herhalen en het geven van het goede voorbeeld. De verantwoordelijkheid voor het meegeven van de pauzehap, lunch en traktatie blijft echter bij de ouder.

Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

**eerlijk over eten**  
**Voedingscentrum**

### Eten tijdens de ochtendpauze

De kinderen mogen een pauzehapje meebrengen. We stimuleren het meebrengen van een gezonde pauzehap, bij voorkeur fruit. We vragen ouders om geen koek mee te geven. Snoep of chips is als pauzehap niet toegestaan. Op de Voorschool brengen alle peuters fruit mee. Vanaf groep 1 stimuleren we de ouders om fruit mee 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.
- We vragen de ouders vooral niet te veel mee te geven, een klein hapje is genoeg.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



### Eten tijdens de lunch

Bij het continu-rooster lunchen alle kinderen op school in de klas bij de eigen leerkracht. We stimuleren de ouders hun kind(eren) een gezonde lunch mee te geven. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

### Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- 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 en licht 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 vinden het belangrijk dat kinderen minimaal twee keer gedurende de schooldag drinken. In elk geval in de ochtendpauze en bij de lunch. Zij mogen zelf iets te drinken meebrengen, maar er is ook de mogelijkheid om water te drinken uit de kraan. We stimuleren ouders om dranken mee te geven zonder toegevoegde suikers en geven advies hierover. We stimuleren het drinken van water en op warme dagen laten we de kinderen extra water drinken.

### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater of water met een stukje fruit of groente.
- Koude thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
- Eventueel een beetje vruchtensap, aangelengd met water om de suikers te verminderen.



### Traktaties

Kinderen die jarig zijn mogen trakteren op school. We geven tips en adviezen voor gezonde traktaties. Het liefst iets van fruit, maar iets hartigs of zoets wat klein is mag ook. De traktatie wordt op school opgegeten. Wanneer er toch veel snoep wordt getrakteerd, dan gaat de traktatie met de kinderen mee naar huis.

Traktaties voor de leerkrachten kunnen hetzelfde zijn als voor de kinderen, ook hier wordt een gezonde traktatie op prijs gesteld.

### 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, een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes, een klein zakje chips.
- Een klein koekje, klein cakeje, minikrentenbolletje, mini-eierkoekje, soepstengel.



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

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

## **Het goede voorbeeld**

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Leraren geven met hun eetgewoontes en traktaties het goede voorbeeld.

## **Toezicht op beleid**

*Op verschillende manieren wordt het beleid op OBS Sterrendonk geborgd:*

- Het beleid "Gezonde voeding" is opgenomen als borgingsdocument in het: Handboek Sterrendonk.
- In de schoolgids wordt aangegeven wat de school verstaat onder een gezonde pauzehap, lunch en drinken.
- In het informatiegidsje van de voorschool staat het beleid vermeld.
- Tijdens het intakegesprek met nieuwe ouders komen de beleidsafspraken aan de orde.
- Ouders van jonge kinderen (voorschool en groep 1-2) die op korte termijn jarig zijn ontvangen een brief van de leerkracht met een toelichting op de traktatie.
- In de nieuwsbrief van school staan regelmatig berichtjes, reminders die wijzen op het meegeven van een gezonde voeding en traktaties.
- Wanneer ouders regelmatig zoete koek, snoepgoed of chips meegeven als pauze of lunch, worden zij daar persoonlijk op aangesproken door de leerkracht.
- Ongewenste traktaties (bijvoorbeeld grote hoeveelheden snoep) worden aan de kinderen mee naar huis gegeven en niet op school opgegeten.
- Er is periodiek overleg met de GGD over het gevoerde beleid.

## **Overige pijlers**

- Schoolbreed nemen we jaarlijks deel aan:
  - \* Het Nationaal Schoolontbijt
  - \* De EU Schoolfruitactie
- Onderbouw: Elk schooljaar komt het onderwerp: "Gezonde voeding" ter sprake tijdens een project (voorschool en groep 1-2) of lesthema (groep 3 en 4).
- Elk schooljaar volgen we de projecten: "Ik eet het beter"
  - \*groep 5 t/m 8: De week van de pauzehap
  - \*groep 6: Over de Tong
  - \*groep 7: Testlab
  - \*groep 8: Klassenlunch.
- De GGD voert een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op de mogelijkheid om advies in te winnen bij de jeugdverpleegkundige. Zo kunnen zij op het spoor worden gezet van gespecialiseerde trajecten. De leerkracht

kan hierbij desgewenst een bemiddelende rol spelen. De verantwoordelijkheid voor het volgen van deze trajecten ligt bij de ouders.

- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- We werken samen met de ouderraad om gezonde traktaties bij feestelijke activiteiten te bevorderen.
- Bij de ontwikkeling van een Kindcentrum werken we de komende tijd met SKO aan een gezamenlijk beleid ten aanzien van gezonde voeding.

Beleid "Gezonde voeding " OBS Sterrendonk, vastgesteld in oktober 2016