

## Kwaliteitskaart Ouders Gezonde voeding op school

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| Kaart 6.05        | Ouders       |
| Deelgebied        | Communicatie |
| Verantwoordelijke | MT           |
| Geëvalueerd       | Juli 2022    |



### Inleiding

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk 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.

### Doel

Voor onze leerlingen een zo gezond mogelijk tussendoortje, lunch en verjaardag traktatie verzorgen, waarbij de ouders op de hoogte zijn gebracht hoe zij daarvoor kunnen zorgen.

### Afspraken

#### Ontbijt

Wij verwachten dat de kinderen thuis een ontbijt eten voordat ze naar school komen. Dat kan bijvoorbeeld bruin brood, kwark, fruit of magere yoghurt zijn.

#### Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezond tussendoortje. We vragen ouders om **geen** koek, snoep, croissants, kaasstengels of chips mee te geven.

#### Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, dadels, 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'.
- Ongezouten noten

#### Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten, en is er zo min mogelijk afleiding. De docenten houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

We vragen ouders om geen koek, snoep, croissants, kaasstengels 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.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
  - Geschikt beleg voor in het trommeltje is kaas, smeerkaas, ei, vleeswaren (zoals ham, kipfilet), tahin zuivelspread.
  - Pindakaas, appelstroop, jam, honing chocolade hagelslag of vlokken
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Salade

## Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch 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.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank 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.

### 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 miniroletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- 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 het tussendoortje.

## 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 te houden.

## Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- 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.

## Informatie aan de ouders/verzorgers

Alle afspraken uit deze kwaliteitskaart worden gedeeld met de ouders/verzorgers bij aanmelding van hun kind en via onze website. Alle leerkrachten zien erop toe dat de ouders de afspraken nakomen.