



Protocol voeding en traktaties

De Gezonde School



School: basisschool Den Omgang
NAW: Bossestraat 8b, 5374 HT Schaijk
Directeur: Jeroen van Erp / Bart Könings
Datum: 27-09-2022



1 Inhoud

1	Inhoud	1
2	Inleiding.....	2
3	Voeding op school.....	3
	Het tussendoortje (eerste pauze)	3
	Voorbeelden van gezonde tussendoortjes:.....	3
	Lunch (tweede pauze)	3
	Voorbeelden van gezonde broodproducten:	3
	Voorbeelden van gezond broodbeleg voor je kind:	4
	Drinken	4
	Voorbeelden van gezonde dranken:	4
	Traktaties.....	4
4	Taken verantwoordelijkheden.....	5
	De directie	5
	De leerkracht	5
	De ouders	5
	De leerlingen.....	6



2 Inleiding

Den Omgang beschikt sinds over het vignet Voeding en daaraan gerelateerde items worden met grote regelmaat behandeld in de lesmethodes die op Den Omgang gebruikt worden van groep 1 t/m 8.

Dit vinden wij belangrijk!

Dit houdt in dat de leerlingen op twee momenten eten en drinken dat van thuis wordt meegebracht op school nuttigen. Dit betreft het tussendoortje voor de ochtendpauze (van 10.05 uur tot 10.15 uur) en de lunch (van 12.00 uur tot 12.15 uur).

In het kader van De Gezonde School vinden we het onze taak dat we onze leerlingen leren dat gezonde voeding belangrijk is, zowel voor de lichamelijke gezondheid als voor de prestaties op school.

Bij de totstandkoming van dit protocol, in 2014, heeft de medezeggenschapsraad (MR) van Den Omgang namens de ouders een belangrijke inbreng gehad. Om te komen tot een goed onderbouwd protocol is de destijds hulp ingeroepen van de GGD Hart voor Brabant. Er is door José Heijnen namens de GGD een presentatie aan de MR gegeven. Vervolgens heeft de MR een interactieve informatieavond voor alle ouders georganiseerd. Tijdens deze avond is er een discussie geweest over gezonde voeding op school en de rol van school daarbij. De opbrengst van die avond is mede richtinggevend geweest bij het opstellen van dit protocol.

Tussentijds wordt het protocol tegen het licht gehouden en aangepast aan eventuele nieuwe inzichten in gezonde voeding, traktaties en drinken. We volgen hierin de richtlijnen van het Voedingscentrum ([Eten meegeven naar de basisschool | Voedingscentrum](#))

In september 2022 is het protocol opnieuw aangepast en besproken in het team en de MR.

3 Voeding op school

Het tussendoortje (eerste pauze)

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. In het verleden zagen we een grote verscheidenheid aan tussendoortjes. In de winkels worden veel 'schoolkoeken' verkocht, kinderen blijken wat dat betreft ook erg gevoelig te zijn voor wat andere kinderen uit de klas meebrengen. Deze koeken zijn vaak duur, bovendien zit er veel suiker in waardoor kinderen na een korte piek een energierterugval krijgen wanneer ze na de pauze weer terug in de klas komen.

Wij willen daarom alleen nog maar fruit of snackgroente zien als tussendoortje.

Voorbeelden van gezonde tussendoortjes:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes

Tip: kies voor groente en fruit uit het seizoen [Wat zijn de seizoensgroenten? En welk seizoensfruit is er? | Voedingscentrum](#)

Lunch (tweede pauze)

Ook tijdens de lunch kiezen we natuurlijk voor gezond! We verwachten we van onze leerlingen dat ze een 'broodproduct' eten. Hieronder staat een opsomming van wat we onder een gezond 'broodproduct' verstaan ([Eten meegeven naar de basisschool | Voedingscentrum](#)).

We vragen ouders om goed in de gaten te houden hoeveel het kind eet. Het eten dat overblijft, gaat mee terug naar huis, zodat ouders kunnen zien hoeveel er gegeten is.

Voorbeelden van gezonde broodproducten:

- Volkorenbrood en volkoren bolletjes/broodjes
- Bruinbrood en bruine bolletjes/broodjes
- Volkoren knäckebröd
- Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood
- Roggebrood
- Meergranenbrood
- Volkoren wraps

Voorbeelden van gezond broodbeleg voor je kind:

- Halvarine of margarine uit een kuipje op elke boterham.
- Hartig mager beleg. Bijvoorbeeld 20+ en 30+ (smeer)kaas, verse geitenkaas, ei, hüttenkäse en licht zuivelspread.
- Notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten (zonder toegevoegd zout of suiker).
- Hummus zonder zout.
- Vis, zoals makreel, haring, zalm, heilbot, bokking en sardines.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!

Drinken

We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat die vaak veel suiker bevatten.

In het kader van het milieubewustzijn gaat onze voorkeur uit naar drinken in een drinkbeker/-bidon i.p.v. pakjes drinken. Het voordeel van een drinkbeker is ook dat het drinken koel blijft (thermosdrinkbeker).

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater
- Halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt (met maximaal 6 gram suiker per 100 gram)
- Thee zonder suiker

Traktaties

Een traktatie hoort bij een feestmoment. Anders dan bij het tussendoortje en de lunch willen we hierin als school geen voorschrijvende maar een adviserende rol innemen. We adviseren ouders om een gezonde traktatie te verzorgen bij de verjaardag van hun kind. Daarbij denken we vooral aan fruit, snackgroente e.d.

Het Voedingscentrum heeft een leuk boekje gemaakt met 16 gezonde traktaties voor school of thuis, [download de traktaties \(pdf\)](#) Verder zijn op internet meer dan genoeg leuke ideeën te vinden voor een gezonde, leuke traktatie.

4 Taken verantwoordelijkheden

De directie

- is eindverantwoordelijk voor de uitvoering van het protocol
- stelt zich via ouders (bijv. MR), leerlingen (bijv. leerlingenraad) en de leerkrachten op de hoogte van de gang van zaken rondom het eten op school en evalueert dit met alle betrokkenen
- doet aanpassingen en verbeteringen aan het protocol en legt deze voor aan de MR

De leerkracht

- is op de hoogte van eventueel medicijngebruik, allergieën en andere relevante bijzonderheden van kinderen
- draagt verantwoording voor een goed verloop van de eetmomenten in de klas
- zorgt ervoor dat voor het eten rust gecreëerd wordt in de groep
- staat tijdens het eten een rustige activiteit toe, zoals voorlezen, muziek luisteren, zachtjes praten
- zorgt ervoor dat het klaslokaal netjes blijft
- houdt in de gaten dat alle kinderen daadwerkelijk eten, dat er geen eten wordt weggegooid (wat over is gaat mee naar huis), dat er geen eten geruild wordt
- maakt ouders attent op het meegeven van ongezonde voeding
- zorgt ervoor dat het belang van gezonde voeding regelmatig aan bod komt

De ouders

- melden eventueel medicijngebruik, allergieën en andere relevante bijzonderheden bij de leerkracht van het kind
- zorgen ervoor dat het eten dat is meegegeven voldoet aan de voorschriften van de school en is afgestemd op de eetlust van het kind
- maken een keuze voor het drinken: alleen producten uit de lijst meegeven in een afgesloten beker of pakje, of water (op school). Wanneer een kind water drinkt zorgt het voor een eigen beker. Zorg voor een naam op de beker of pakje!
- geven brood en eventueel fruit of snackgroente in een afgesloten trommel mee. Ook hier: zorg voor de naam op de trommel!
- zijn eindverantwoordelijk voor wat er wordt meegegeven en dat dit klopt met het protocol

De leerlingen

- zitten als het eten begint op hun eigen plek en blijven daar rustig zitten totdat de leerkracht zegt dat ze van hun plaats af mogen
- wassen hun handen voor het eten
- ruimen na de lunch de klas samen netjes op
- eten hun eigen eten op, ook als dat van een ander er misschien lekkerder uitziet
- doen het eten dat over is terug in de trommel en nemen die mee naar huis

