

Eten en drinken op school

&

Trakteren



Beleidsplan 01-11-2016

|  |  |
| --- | --- |
| Inhoud |  |
| 1. Inleiding
 | Blz. 3 |
| 1. Traktatiebeleid2.1 Afspraken omtrent trakteren
 | Blz. 4 |
| 1. Voedingsbeleid pauzehap / overblijven
2. Water drinken
 | Blz. 5Blz. 6 |
| 1. Plan van aanpak
 | Blz. 7 |
| 1. Uitzonderingen
2. Smaaklessen
 | Blz. 8Blz. 8 |

1. *Inleiding*

Het aantal kinderen met overgewicht, en ook het aantal volwassenen, stijgt de laatste jaren onrustbarend o.a. als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico’s op latere leeftijd zoals diabetes, hart -en vaatziekten en een hoge bloeddruk. Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om aan preventie van overgewicht te doen. Natuurlijk samen met de opvoeders!

Wij willen als school graag medewerking van ouders/verzorgers aangaande het trakteren op school en de pauzes.

Samen met de MR van onze school en de leerlingenraad hebben we nu een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij wel dringend uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren).

Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt.

Er zijn grenzen in wat kinderen dus mee mogen nemen.

Wij zijn als school bezig om het vignet “gezonde school” inzake sport aan te vragen. Ook voeding is een belangrijk onderdeel in onze gezonde school. Verder is onze school vertegenwoordigd in het zogenaamde JOGG overleg. Op initiatief van onze GGD en gemeente wordt er een actief beleid gevoerd om kinderen met overgewicht te stimuleren tot gezonder te eten / leven en te bewegen.

In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en de pauze hap/overblijven.

Team, MR en kinderen

BS Het Mozaïek

1. *Traktatiebeleid*

Bs. Het Mozaïek heeft ervoor gekozen om per ingaande van het nieuwe schooljaar, 2017-2018, het trakteren af te schaffen.
Kindcentrum Het Mozaïek wil een “gezonde school” zijn. De teamleden van het kindcentrum zijn van mening dat trakteren geen meerwaarde is, zo ontstaat er ook geen onderscheid tussen de kinderen, het is kostenbesparend voor de ouders.
We zijn wel van mening dat de verjaardag van het kind gevierd moet worden en dat zal dan zeker ook gebeuren. Onderstaand staan de afspraken omtrent het vieren van een verjaardag.

*2.1 Afspraken omtrent de verjaardag van het kind.*

* Geen traktatie voor kinderen en leerkrachten.
* Verjaardag uitgebreid vieren, aandacht voor de jarige. Er wordt gezongen in de klas, (in de bovenbouw wanneer de leerling dit zelf nog wilt) kroon voor de jarige, de jarige wordt door de rest van de klas gefeliciteerd.
* De jarige mag met een kaart naar de rest van team gaan, om iets op de kaart te laten schrijven / sticker erop te plakken.
* Er zullen op school 2 grabbeltonnen gemaakt worden. Eén voor de onderbouw en de andere voor de midden- bovenbouw. Wanneer een leerling jarig is, mag het kind grabbelen uit de grabbelton. Zo krijgt de jarige een cadeautje.
* Voor de leerkrachten geldt natuurlijk hetzelfde beleid.
1. *Voedingsbeleid pauze hap/overblijven*

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauze hap is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is en niet teveel calorieën bevat.

Wanneer de school deelneemt aan “nationaal schoolgruit” dan krijgen de leerlingen 3x per week een stukje fruit/groente van school.
Waaraan kunt u zelf denken om uw kind mee te geven als gezond tussendoortje en lunch:

|  |  |
| --- | --- |
| **Wel** | **Niet** |
| Fruit: alle soorten (v.b. kiwi, appel, aardbeien, ananas) | Croissant  |
| Rauwkost (tomaat, komkommer, paprika e.d.) | Koekjes  |
| Brood ( bruin of volkoren) | Liga |
| Rijstwafel (naturel) | Noodle soep |
| Cracker (bruin of volkoren) | Cup à soup  |
| Volkoren knäckebröd |  |
| Mueslibrood |  |
| Mini mueslibol |  |
| Studentenhaver |  |
| Magere yoghurt |  |
| Magere of halfvolle Melk |  |
| Karnemelk |  |
| Water (met stukjes fruit) |  |

Voor de peuters geldt om 10 uur:

* Alleen fruit, thee en water.

Dit gaan school ook doortrekken naar groep 1 en dan door naar de andere groepen.
Water en thee zullen op school aangeboden worden in kannen.

|  |
| --- |
| Beleg: |
| * Halvarine of margarine uit een kuipje op elke boterham (dun smeren).
* Hartig mager beleg, zoals 20+ en 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, verse geitenkaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
* Notenpasta en pindakaas met 100% pinda’s of noten, zonder toegevoegd zout of suiker.
* Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei.
 |
|  |
| **Ander soorten beleg max 1x per dag.**  |
| * Vegetarische smeerworst, vleeswaar zoals kipfilet, of een plakje ham.
* Salades op brood zoals komkommersalade, farmersalade.
* Appelstroop, halvajam en honing, vruchtenhagel, hagelslag. Zoet beleg kan een alternatief zijn voor hartig. Geef bij voorkeur een product met minder suiker, zoals halvajam.
 |

Tips:

* Fruit heeft onze sterke voorkeur als pauzehap, een boterham is een prima alternatief.
* Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit!
* Eén persoonsverpakkingen melk of magere yoghurt, flesjes water zijn handig als u geen beker mee wilt geven. Een bidon met water is een goed alternatief.

Het team laat hierin een voorbeeld gedrag zien en houdt zich ook aan deze afspraken.

1. *Water drinken*

De GGD functioneert als ambassadeur in het “drink water” project.
*Wat houdt dit project precies in?*
**Drink Water** is een project voor en door jongeren rond 9 jaar. Het doel is dat we samen gezond drinken, kraanwater. En dat allemaal in aansluiting op meer bewegen en gezonde voeding. De uitvoering van **Drink Water** is al een hele poos op gang in de Maastrichtse regio. Het meest opvallend is de tekst op de shirts van de MVV-spelers. En op de reclameborden natuurlijk. Je kunt inmiddels ook T-shirts en bidons met het **Drink Water** beeldmerk tegenkomen.
Het project is een initiatief van de [Stichting SMPM](http://www.smpm.nl/) uit Maastricht. Deze stichting initieert nog een hele reeks maatschappelijke projecten, die allemaal bijdragen aan het vitaal, sociaal en gezond houden van de Maastrichtse samenleving. Met Drink Water hoopt de stichting optimale aansluiting te vinden met alle Limburgse jongeren, en daarmee een bijdrage te leveren in de strijd tegen obesitas en andere welvaartsziekten. SMPM werkt samen met onder meer het programma COACH Maastricht UMC+, JOGG Maastricht, GGD, Leger des Heils, Mosae Vita, Provincie Limburg, Stichting Elisabeth Strouven en vele andere partijen. De uitvoering van het Drink Water project wordt gecoördineerd door T36 Media.

Bs het Mozaïek start dit schooljaar, 2017-2018, met dit project. De leerlingen ontvangen de 1e schooldag allemaal een eigen bidon. Deze bidons staan in de klas en zullen elke dag van fris water worden voorzien. De bidons blijven op school zodat deze gebruikt kunnen worden in de kleine pauze, tijdens het overblijven en indien nodig tijdens de lessen. De leerlingen worden gestimuleerd om water te drinken. Tijdens het overblijven zal er ook thee geserveerd worden.
Het project zal tijdens de info-markt worden geïntroduceerd d.m.v. de fruitbar.(de kinderen-ouders krijgen hier tips over hoe ze water nog lekkerder kunnen maken d.m.v. fruit erbij te voegen) Tevens zal GGDZL en Gemeente Maastricht afdeling sport aanwezig zijn. Samen geven wij “de gezonde school” vorm.

1. *Plan van aanpak*

|  |  |
| --- | --- |
| **Wanneer** | **Activiteit** |
| November 2016 | * + Opstellen beleidsplan.
	+ Starten met water/thee aan te bieden tijdens het overblijven.
	+ Via de nieuwsbrief aankondigen dat we gaan starten met water/thee aan te bieden en dat we geen noodle soep meer willen.
	+ Gezonde tips via de nieuwsbrief en facebook verspreiden.
	+ Poster over gezonde voeding bij de GGD aanvragen.
	+ Peuteropvang gaan de adviezenboekjes aanpassen.
 |
| Mei 2017 | * + Aanpassen beleidsplan.
 |
| Juni 2017 | * + Het aangepaste beleidsplan bespreken met het team. Tijdens deze bespreking ook goed afspreken wat we doen op het moment dat een leerling ongezond eten bij zich heeft. Hoe gaan we controleren. Deze afspraken moeten dan nog in dit plan weggezet worden.
	+ Beleidsplan met de OR/MR bespreken.
 |
| Juli 2017 | * + Het nieuwe beleid naar buiten brengen / met ouders communiceren.
	+ Starten met het vignet “gezonde school / voeding” aanvragen.
 |
| September 2017 | * + De leerlingen krijgen allemaal een eigen bidon voor in de klas.
	+ Tijdens de info-markt het thema gezonde school presenteren. De fruitkar/bar wordt uitgenodigd om te laten zien wat je allemaal met water kan maken. Het “water drinken” wordt op deze manier geïntroduceerd en gepromoot.
	+ Afdeling sport van de Gemeente Maastricht zal het nieuwe vakwerkplan presenteren.
	+ Vignet verder aanvragen
 |
| Oktober – november……2017 | * + Evalueren van het project water drinken
	+ Evalueren pauzehap/ traktatiebeleid
 |
| December 2019 | Dit schooljaar hebben we de audit gehad betreffende voeding van de gezonde school. Daar is een actiepunt naar voren gekomen en dat is dat de smaaklessen een jaarlijks moment moeten krijgen op de planning. Als we dat zouden opnemen kregen we een positieve audit.**Dit hebben we opgepakt. We hebben nu op school een vakdocent voor bewegingsonderwijs. Vanuit haar expertise is nu jaarlijks ingepland dat de smaaklessen worden gegeven. De lessen worden nu gegeven door stagiaires van de hogeschool sportkunde in Eindhoven. Zij moeten deze lessen als opdracht voor school uitvoeren.****Onze vakdocent coördineert dit onderdeel.** |
| 7-11 juni 2021 | Extra aandacht Week van de gezonde jeugd!Coördinator gezonde school en vakdocent gym zullen dit coördineren. |

1. *Uitzonderingen.*

De school hanteert wel enkele uitzonderingen op dit beleid.
Over welke uitzonderingen praten we dan?

* Frietjes met carnaval.
* Traktatie / strooien met Sinterklaas.
* Tijdens schoolvieringen zal er dus wel met mate snoep / frisdrank worden getrakteerd.
1. *Smaaklessen.*

Binnen ons lesprogramma komen er ook smaaklessen aan bod. Hierbij besteden we aandacht aan: proeven, ruiken, horen, voelen en kijken van en naar het dagelijks eten.

Smaaklessen is een lesprogramma over eten en smaak voor groep 1 t/m 8 van de basisschool. Het beleven van voedsel staat centraal. Door Smaaklessen krijgen kinderen flink wat kennis over eten én ervaring met gezond en duurzaam kiezen. Wat is gezond en wat niet? Eten is kiezen! En we hebben veel te kiezen. Eten we vegetarisch of vlees? Neem ik een appel of koek mee naar school? Les ik mijn dorst met cola of water? Door middel van Smaaklessen wordt de nieuwsgierigheid en interesse van kinderen naar hun eten opgewekt. Weten waar je eten vandaan komt helpt om bewuste, gezonde keuzes te maken.

Binnen Smaaklessen komt het thema voeding breed onder de aandacht. De onderwerpen die aan bod komen zijn opgedeeld in vijf pijlers:

**1. Smaak**

Wat is smaak? Welke zintuigen heb je? Durf je nieuwe soorten eten te proeven?

**2. Gezond eten**

Waarom heb je eten en drinken nodig? Waarom heeft je lijf meer aan fruit en brood dan aan chips en roze koeken?

**3. Voedselproductie**

Welke weg heeft je eten afgelegd voor het op je bord terecht kwam? Hoe zit het met eten en duurzaamheid?

**4. Consumentenvaardigheden**

Wat kun je in de winkel kopen? Wat staat op het etiket?

**5. Koken**

Tijdens de laatste les koken de kinderen samen en leren ze dat bij eten ook sociale vaardigheden horen.

(In groep 7-8 worden ook kooklessen gegeven losstaande van de smaaklessen)

We maken voor de smaaklessen gebruik van de site smaaklessen.nl
Smaaklessen is hét lespakket over eten voor de basisschool, waarbij de leerkracht vooral vragen stelt. De leerlingen komen op het antwoord door zelf te proeven en te ervaren. Zo leren ze spelenderwijs alles over hun eten.

Elke leerkracht bekijkt in zijn jaarplanning wanneer deze lessen het beste gegeven kunnen worden. In de onderbouw wordt gewerkt met Speelplezier en zijn bekijken welk thema het beste aansluit. In de midden –en bovenbouwgroepen wordt gekeken bij welk thema van ArgusClou (WO) de smaaklessen passen. Wanneer dit niet lukt, dan wordt het als een los project aangeboden.
Maar door het schoolgruit project hebben we altijd een mooie aansluiting op de smaaklessen.

***Zie plan van aanpak voor de laatste wijzigingen omtrent dit onderdeel.***