

Eten en drinken op school

&

Trakteren



Beleidsplan 01-11-2016

|  |  |
| --- | --- |
| Inhoud |  |
| 1. Inleiding | Blz. 3 |
| 1. Traktatiebeleid 2.1 Afspraken omtrent trakteren | Blz. 4 |
| 1. Voedingsbeleid pauzehap / overblijven | Blz. 5 |
| 1. Plan van aanpak | Blz. 7 |
| 1. Uitzonderingen | Blz. 7 |

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. *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. |

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.