



## **Protocol voeding**

Voor u liggen de richtlijnen rondom eten & drinken op de Dr. E. Boekmanschool. Wij vinden het als school belangrijk dat alle kinderen gezond eten zodat zij optimaal kunnen leren, bewegen en lekker in hun vel zitten. Onze school verstrekt geen eten, maar kent wel richtlijnen voor welk eten op school genuttigd mag worden. Wij beseffen dat wij een voorbeeldfunctie hebben en nemen deze dan ook serieus.

### **De ochtendpauze**

- ✓ Fruit
- ✓ Rauwkost

Eventueel aangevuld met:

- ✓ Gedroogd fruit
- ✓ Drinken (zie kopje 'Drinken')

Om 10.30 uur hebben alle klassen het eerste pauzemoment 'de kleine pauze', 'tien-uurtje' of de 'fruitpauze'. Zoals de laatste omschrijving het al zegt, wordt er in deze pauze fruit gegeten. Dit mag ook rauwkost (wortel, komkommer, paprika, radijsjes, enzovoort) zijn of gedroogd fruit. De leerlingen zetten de fruithap en de beker drinken in de kist bij het aanrecht in de klaslokalen.

Een kleine wens van de kleuterleerkrachten:

Soms komen kinderen met fruit naar school dat zij niet zelf kunnen pellen of schillen (bijvoorbeeld een sinaasappel). Wij willen vragen of u dit fruit geschild en gepeld in een bakje mee wilt geven (graag de naam van uw kind vermelden).

Hoeveelheid: waar voor de jongste kinderen (groep 1 t/m 3) één stuk fruit genoeg is, kan het zijn dat de oudere kinderen behoefte hebben aan meer en mogen zij meer dan één stuk fruit mee nemen. Houd er rekening mee dat de kinderen 15 minuten hebben om te eten en te drinken.

### **De middagpauze**

- ✓ Boterhammen met beleg
- ✓ Ander graanproduct (zie toelichting hieronder)
- ✓ Drinken (zie kopje 'Drinken')

Ter aanvulling:

- ✓ Rauwkost
- ✓ Fruit
- ✓ Krentenbol
- ✓ Cracker/beschuitje/rijstwafel
- ✓ Een doosje rozijntjes
- ✓ Een blokje kaas

Om 12.15 uur hebben de groepen lunchpauze. De volgende afspraken gelden:

- De kinderen eten en drinken minimaal de helft van het meegebrachte eten en drinken op.
- De kinderen mogen géén eten weggooien.
- Indien een kind herhaaldelijk veel eten over heeft, meldt de overblijfskracht dit bij de leerkracht. De leerkrachten melden dit vervolgens aan de ouders.
- Het streven is om elke dag 2 vaste krachten per groep in te zetten.

Tijdens deze pauze wordt er (liefst bruin/volkoren) brood genuttigd. Met brood worden boterhammen bedoeld of een gebakken broodje zoals een pistolet. Croissants en andere vette broden (kaasbroodjes, saucijzenbroodjes) zijn vet en ongezond.

Soms zijn kinderen van huis uit gewend om tijdens de lunch (af en toe) andere graanproducten te eten, zoals bijvoorbeeld rijst met groenten, en eten deze producten ook op school.

### Drinken

- ✓ Water
- ✓ Halfvolle of magere melk
- ✓ Karnemelk
- ✓ (Lauwe) thee zonder suiker
- ✓ Vruchtensap
- ✓ Yoghurtdrank

Bij voorkeur meenemen in een beker of drinkflesje.

Niet oké: energy-dranken en koolzuurhoudende dranken (prik). Dit mag uw kind op school niet drinken.

In de ochtendpauze drinken alle kinderen (school)melk of water.

Onze voorkeur gaat uit naar het gebruik van bekertjes en flesjes omdat die hergebruikt kunnen worden. Een flesje of beker mag het kind gedurende de dag bijvullen bij de kraan in de klas.

### Traktaties

<b>Tijd voor een feestje!</b>	
Enkele voorbeelden van niet-eetbare traktaties: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leuk potlood met gum of puntenslijper</li> <li>✓ Vingerpopje</li> <li>✓ Klein speelgoeddiertje</li> <li>✓ Klein doosje potloodjes</li> <li>✓ Vingerlampje</li> </ul>	Enkele voorbeelden van gezonde eetbare traktaties: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Versierd fruit of groente (mandarijn met gezichtje, komkommerbootje etc.)</li> <li>✓ Fruitspiesje</li> <li>✓ Leuk ingepakt doosje rozijntjes</li> <li>✓ Rijstwafel versierd</li> <li>✓ Mini krentenbolletje met een vlaggetje erin</li> <li>✓ Versierd plakje ontbijtkoek</li> <li>✓ Versierde eierkoek</li> <li>✓ Zakje popcorn</li> </ul>

Er zijn verschillende momenten waarop er iets gevierd kan worden op school. Bijvoorbeeld omdat er iemand jarig is, in het kader van een feestdag, of een andere goede reden.

Bij alle vieringen staat het feest en het kind centraal en niet de traktatie op zich. Het gaat er namelijk om dat we stil staan bij een bijzonder moment met de daarbij horende vaste rituelen. Iedere klas geeft zijn eigen invulling aan deze momenten en rituelen. Vaak horen bij deze vieringen speciale liedjes, muziekinstrumentjes, een gezellig kringmoment, versierde muts of kroon, enzovoort. Om 10.30 uur mag een jarige job met twee kinderen de klassen rond met een verjaardagskaart. Overleg bijtijds even met de leerkracht wanneer u het feest op school wil vieren in verband met onze voorbereiding.

Er kan een eetbare traktatie en/of een niet-eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Dit geldt ook voor de traktaties waarmee uw kind de klassen rond mag gaan. De leerkrachten stellen namelijk ook een gezonde traktatie op prijs.

### **Vieringen**

Naast alle voorgaande afspraken zijn er natuurlijk ook momenten waarop bepaalde lekkere (en wat minder gezonde dingen) er nu eenmaal 'bij horen'. Dus zullen gewoon pepernoten uitgedeeld worden in de Sinterklaastijd, krijgen de kinderen een kerstkransje voor het kerstfeest en zoeken we chocolade-eieren met Pasen. Daarnaast zijn er nog meer vieringen. Denk maar aan het kerstdiner, de meester- en juffendag (gezamenlijke verjaardag van de meesters en juffen) en het eindfeest. Op die dagen zal de school, vaak in samenwerking met ouders, zorgen voor een lekker aanbod. Alle kinderen leren hierdoor dat lekker eten en samen iets vieren bij elkaar horen en genieten er dan ook extra van.

### **Kindermarketing**

Kinderen worden doorlopend blootgesteld aan marketing voor ongezond voedsel, zoals fris, koek, snoep, chips en ijsjes. Dit heeft grote gevolgen voor hun gezondheid. Nu én op latere leeftijd.

### *Kindermarketing voor ongezonde levensmiddelen*

Eén van de factoren die een rol spelen bij kinderen met overgewicht is de promotie van voedingsmiddelen die niet passen in een gezond voedingspatroon. Al in 2006 bracht de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) een rapport uit met de volgende conclusies:



Er vindt op zeer grote schaal promotie van voedingsmiddelen plaats, speciaal gericht op kinderen.

Kinderen waarderen deze promotie, en laten zich er door beïnvloeden.

- Deze promotie betreft voor het overgrote deel energiedichte, nutriëntarme voedingsmiddelen;
- Deze promotie ondermijnt de aanbevelingen voor een evenwichtig en gezond eetpatroon;
- Deze promotie heeft een schadelijk effect op de voedingskennis van kinderen, evenals op het aankoopgedrag en de consumptie van voeding.

Met andere woorden: kinderen groeien op in een omgeving die een ongezond eet- en leefpatroon bevordert. Kindermarketing draagt bij aan deze dikmakende omgeving door de consumptie van ongezonde voedingsmiddelen te stimuleren. Kindermarketing wordt zelfs genoemd als een van de belangrijkste maatschappelijke factoren in relatie tot het ontstaan van ongezonde eetgewoonten bij kinderen. Uit verschillende onderzoeken, onder andere van de Consumentenbond, blijkt keer op keer dat het bij kindermarketing vooral om voedingsmiddelen gaat met een hoog gehalte aan vetten, suikers en/of zout. Samengevat: kindermarketing beïnvloedt de voedingsvoorkeuren, het koopgedrag en de consumptie van ongezonde voedingsmiddelen. Kindermarketing draagt daarmee bij aan een dikmakende omgeving.



De consumentenbond strijdt hier al jaren tegen. Zie voor meer informatie:  
[www.consumentenbond.nl](http://www.consumentenbond.nl)

## Samenvatting

Wat eten en drinken wij op de Dr. E. Boekmanschool?

De ochtendpauze	De middagpauze	Drinken
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fruit</li><li>✓ Rauwkost</li></ul> Eventueel aangevuld met: <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Gedroogd fruit</li><li>✓ Drinken (zie rechts)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Boterhammen met beleg</li><li>✓ Ander graanproduct (bijvoorbeeld rijst met groenten)</li><li>✓ Drinken (zie rechts)</li></ul> Ter aanvulling: <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Rauwkost</li><li>✓ Fruit</li><li>✓ Krentenbol</li><li>✓ Cracker/beschuitje/ rijstwafel</li><li>✓ een doosje rozijntjes</li><li>✓ Een blokje kaas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Water</li><li>✓ Halfvolle of magere melk</li><li>✓ karnemelk</li><li>✓ (lauwe) thee zonder suiker</li><li>✓ Vruchtensap</li><li>✓ Yoghurtdrink</li></ul> Dit alles bij voorkeur in een beker of drinkflesje.

Traktaties	
Enkele voorbeelden van niet-eetbare traktaties: <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Leuk potlood met gum of puntenslijper</li><li>✓ Vingerpopje</li><li>✓ Klein speelgoeddiertje</li><li>✓ Klein doosje potloodjes</li><li>✓ Vingerlampje</li><li>✓ Of iets anders kleins</li></ul>	Enkele voorbeelden van gezonde eetbare traktaties: <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Versierd fruit of groente (mandarijn met gezichtje, komkommerbootje etc.)</li><li>✓ Fruitspiesje</li><li>✓ Leuk ingepakt doosje rozijntjes</li><li>✓ Versierde rijstwafel</li><li>✓ Mini krentenbolletje met een vlaggetje erin</li><li>✓ Versierd plakje ontbijtkoek</li><li>✓ Versierde eierkoek</li></ul>

### Liever niet:

- Koek
- Chips
- Snoep
- Croissants/kaasbroodjes/saucijzenbroodjes
- Koolzuurhoudende dranken(frisdrank) en energydranken