

## Gezond voedingsbeleid op De Zandloper



Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van kinderen. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school. En daarvoor hebben we de hulp van de ouders en verzorgers nodig! Dat betekent onder andere dat wij vragen:

- een gezonde pauzehap mee te geven.
- gezond eten voor tijdens de overblijf in de broodtrommel te doen.
- Geen pakjes en flesjes frisdranken en vruchtensappen mee te geven. Deze bevatten namelijk erg veel suiker. Traktaties klein en niet te calorierijk te maken. Niet-eetbare traktaties vinden we een leuk alternatief.

Het beleid geldt natuurlijk niet alleen voor de kinderen, maar ook voor de leerkrachten

### Ochtendpauze:

We willen gezond eten op school, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten tijdens de ochtendpauze. De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. Heeft uw kind aan fruit en/of groente alleen niet genoeg dan kan uw kind daarnaast natuurlijk een (volkoren) boterham, cracker of rijstwafel eten.

#### Voorbeelden van een geschikte pauzehap:

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



### Gezonde lunch:

We zijn een gezonde school met o.a. het vignet "Voeding". Gezond eten tijdens de pauzes, gezonde traktaties en gezond eten tijdens het overblijven.

**Wij verzoeken de ouders om hun kinderen een gezonde lunchtrommel en drinken mee te geven.**

#### Voorbeelden van een geschikte lunch:

##### Uit de Schijf van vijf:

- Volkoren brood, volkoren Knäckebröd, Roggebrood, Mueslibol, Matze volkoren, Cracotte volkoren
- 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, Hüttenkäse, light zuivelspread
- Notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker
- Pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker

- Kipfilet
- Appelstroop
- Fruit, tomaat, komkommer
- Drinken:**
- Water ,thee zonder suiker, magere en halfvolle melk, Karnemelk, Optimel

**Indien uw kind graag thee drinkt, wordt dit door de overblijfouders verzorgd.**



### **Trakteren:**

Wanneer een leerling jarig is, mag hij/zij trakteren in de groep en aan de leerkrachten. Meestal gebeurt dat vooraf aan de ochtendpauze. Wij verwachten gezonde traktaties. Op school is het **boek 'Feest'** met voorbeelden van gezonde traktaties aanwezig die u kunt lenen. In het kader van de gezonde school waarderen wij het zeer als u voor een gezonde traktatie zorgt en rekening houdt met de portiegrootte. Hierbij kunt u denken aan een combinatie van iets dat eetbaar is met iets dat niet eetbaar is.

De jarige krijgt van zijn/haar leerkracht een kleurplaat waarmee ze de andere leerkrachten bezoeken voor een verjaardagssticker. Iedere leerkracht schrijft een verjaardagswens bij de sticker



Uitgangspunt is dat een traktatie een extraatje is.

**Voorbeelden van traktaties zijn:** een doosje rozijnen, zoute sticks, waterijsjes, (volkoren)biscuitjes, lange vingers, soepstengels, rijstwafels, ongezoete popcorn, groentezakjes, 30+kaas (beperkte hoeveelheid), worst (beperkte hoeveelheid), stukjes komkommer, worteltjes of cherrytomaatjes