

Voedingsadvies PBS

Op onze school willen we iedereen stimuleren om gezond te eten. Want gezond eten is goed voor je. Goed eten en drinken helpt bij de ontwikkeling van kinderen. Het geeft ze de mogelijkheden om zich goed te concentreren en zich fijn te voelen, waardoor het spelen en ontwikkelen wordt gestimuleerd. Om dit voor elkaar te krijgen, hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouder(s)/verzorger(s) en de leraren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen en leraren met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Met dit voedingsadvies laten we zien hoe we dat doen.

1. Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. Het is goed om de dag gelijk te beginnen met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. We stimuleren ouders om een gezonde pauzehap mee te geven, en koek, snoep en chips thuis te laten.

Voorbeelden van gezonde pauzehappen:

Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.

Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels.

Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.

Kijk voor geschikt beleg in de tabel 'Voorbeelden van een gezonde lunch'.

Tip: kies voor groente en fruit uit het seizoen. Bekijk [voorbeelden van seizoensgroente en -fruit](#).

2. Eten tijdens de overblijf

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch. Samen eten geeft ruimte voor verbondenheid. We houden hierbij rekening met diëten, voorkeuren en (geloofs)overtuiging. We stimuleren ouders/verzorgers om een verantwoorde lunch mee te geven. Het eten van een verantwoorde lunch draagt bij aan de goede ontwikkeling van kinderen. Aan de ene kant omdat goede voeding belangrijk is voor de lichamelijke ontwikkeling, aan de andere kant omdat juiste voedingsstoffen –in combinatie met voldoende beweging- zorgen voor helpende energie en het verkrijgen van nieuwe concentratie.

Voorbeelden van een gezonde lunch:

Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.

Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.

Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld:

20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.

100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).

Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!

Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.

3. Drinken

We stimuleren kinderen op onze school om vooral water te drinken. We vragen ouders om matig te zijn met het meegeven van limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen, omdat die vaak veel suiker bevatten. Kinderen hebben deze extra suikers helemaal niet nodig. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Het vullen van de beker kan in het klaslokaal.

Voorbeelden van gezonde dranken:

Kraanwater.

Halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt met maximaal 6 gram suiker per 100 gram.

Thee zonder suiker.

4. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we erg leuk! We stimuleren het uitdelen van gezonde traktaties bijvoorbeeld met groente of fruit. Voor kinderen, maar ook voor leraren. Er zijn ontzettend

veel leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op internet. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn.

Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:

Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.

Deel kleine porties van producten uit die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, klein bekertje naturel popcorn, klein koekje of minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.

Iets anders dan eten kan ook, zoals stickers, bellenblaas, stoepkrijt of klei.

Tip: kijk op www.gezondtrakteren.nl of www.voedingscentrum.nl/trakteren voor lekkere inspiratie!

5. Aantal eetmomenten

Op school hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. Dat doen we omdat het beter is voor het gebit van kinderen. Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 4 keer iets tussendoor te eten over de gehele dag (dus ook 's avonds). Hier houden we op onze school rekening mee. Eten op vaste momenten heeft ook een ander voordeel. Daardoor weten kinderen precies wat ze kunnen verwachten.

6. Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als leraren bijvoorbeeld fruit of groente nemen als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven. Bijvoorbeeld een zelfbedachte, gezonde traktatie of een klein, niet-eetbaar cadeautje voor de leraar aan het eind van het schooljaar. Want dat is net zo leuk.

7. Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we regelmatig tips hierover met ouders/verzorgers. Zoals:

Kies voor groente en fruit uit het seizoen.

Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan je kind op kan.

Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker.

8. Toezicht op de stimulans

We hechten er waarde aan dat jonger en ouder ernaar streven om zo verantwoord mogelijk te eten. Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons voedingsadvies onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een vriendelijke manier.

Vinden we regelmatig snoep, cake, grote koeken, chips of frisdrank in een brodtrommel, dan doen we er een briefje in voor de ouders. Op dit briefje staat een vriendelijke herinnering om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.

bron: www.voedingscentrum.nl