

Schooljaar  
2016-2017

10 mei 2017

## Inhoud:

### Blz. 1:

- Schoolbeleid: Eten en drinken op school en trakteren

### Blz. 2:

- Vervolg schoolbeleid

### Blz. 3:

- Vervolg schoolbeleid
- Agenda mei



## Schoolbeleid: Eten en drinken op school

Gezondheid vinden wij belangrijk op onze school. Op allerlei manieren willen wij bijdragen aan het ontwikkelen van gezond gedrag van onze leerlingen. Daarom doen wij mee aan het JOGGproject (Jongeren Op Gezond Gewicht) van de gemeente Doetinchem en bevorderen wij zoveel mogelijk bewegen, o.a. met het programma Beweegwijs. We willen ook graag een Gezonde School zijn op het gebied van voeding, daarom doen wij al o.a. mee aan "Ik eet het beter" in diverse groepen.

Kinderen brengen een groot deel van de week op school door waardoor dit een geschikte omgeving is om samen met de opvoeders gezond gedrag te bevorderen. Wij willen als school graag medewerking van ouder(s)/verzorger(s) aangaande het trakteren op school en de pauzes.

Samen met de OR en MR van onze school hebben een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld. Hierbij vragen wij uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren).

Het is de keuze van ouder(s)/ verzorger(s) wat zij hun kinderen 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.

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

### Trakteren

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Wij willen het uitdelen van een gezonde traktatie graag stimuleren.

Op de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) staan allerlei voorbeelden van traktaties die lekker en niet te groot zijn.

### Afspraken:

- De leerkracht ontvangt graag dezelfde traktatie als de leerlingen.
- De traktatie wordt uitgedeeld en tijdens de 10 uur pauze opgegeten (op die manier creëren we geen extra eetmoment).
- Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is, houd het bij één bescheiden eetbaar product of kies voor een niet-eetbare traktatie (potlood, sleutelhanger of iets dergelijks).



### Voorbeelden:

- Fruit/groente (bijv. snoeptomaatjes, komkommer, mandarijntjes)
- Zoute krakelingen
- Popcorn
- Krentenbolletje
- Zoute stokjes of soepstengels
- Klein (rozijnen) koekje
- Handje gedroogd fruit (bijv. rozijnen)
- Handje ongezouten nootjes
- Waterijsje
- Klein cadeautje

### Feestelijke gelegenheden op school

Bij sommige gelegenheden op school krijgen kinderen vanuit school eten of drinken aangeboden. Hiervoor hanteren wij een aantal uitgangspunten. De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet in de voeding wordt zoveel mogelijk beperkt. Deze uitgangspunten zijn ook van toepassing op eten en drinken dat door ouders wordt verzorgd. Bij speciale gelegenheden biedt de school zeer incidenteel snoep of koek aan: pepernoten bij Sinterklaas, een kerstkransje bij kerst, een paaseitje bij Pasen een ijsje bij een schoolreisje e.d. Kinderen krijgen op school geen koolzuurhoudende dranken of te gezoete dranken aangeboden.

### Ochtendpauze (rond 10 uur)

**Bij voorkeur fruit of groente. Een evergreen of volkorenkoek kan ook**

In de ochtendpauze zien wij liever geen:

- (chocolade) koeken
- Snoep
- Repen

Water is de beste dorstlesser. Daarom willen wij adviseren om uw kind als tussendoordrank water mee te geven. Melk of karnemelk kan ook.

Zie: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx>

### Gezonde lunch

Een gezonde lunch bestaat bijvoorbeeld uit boterhammen, met daarbij (eventueel) wat fruit of groente. De gezondste keuze is een bruine of volkoren boterham, besmeerd met halvarine en beleg. Als drinken adviseren wij water of ongezoete zuivelproducten.





### Tips voor de broodtrommel

- Brood (liefst volkoren of bruin), volkoren knäckebröd of een mueslibolletje dun besmeerd met zachte margarine of halvarine
- Dun belegd met zoet en/of hartig (bijv. ei, kaas, pindakaas, smeerkaas, zuivelspread, notenpasta (zonder toegevoegd zout of suiker)
- Aangevuld met fruit of groente (zoals komkommer, cherrytomaatjes, radijsjes, worteltjes, reepjes paprika etc.)
- Drinken, liefst melk, karnemelk of water.

Voor of na de lunch spelen alle kinderen 15 minuten op het plein.

### Schoolreisjes

Het schoolreisje is voor veel kinderen één van de hoogtepunten van het jaar. Natuurlijk is het leuk om dan iets lekkers mee te nemen. Wij willen u vragen de hoeveelheid beperkt te houden en ook te denken aan de gezondere keuzes, zoals bijvoorbeeld snoeptomaatjes of een appel.

### Agenda mei

Donderdag	11-05	Kleuters naar voorstelling "Ei"
Woensdag	17-05	Hoofdluiscontrole
Donderdag	18-05	Inlooppreekuur buurtcoach Janine Maatkamp
Maandag	22-05	Inlooppreekuur jeugdverpleegkundige Annet Heyn
Donderdag en Vrijdag	25-05 en 26-05	Hemelvaartvakantie
Woensdagmiddag	31-05	Bedankmiddag van 12.45 - 14.00 uur



De volgende nieuwsbrief komt uit op woensdag 24 mei 2017