

# **Voedings-/traktatiebeleid OBS Da Vinci Arnhem**



## Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. We vinden het prettig als er zo gezond mogelijk getrakteerd wordt. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Dit plan is niet bedoeld om u ergens toe te verplichten, wel om te motiveren.

## Eten in de ochtendpauze

We vinden het belangrijk dat kinderen iedere dag een gezonde pauzehap eten. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

### Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



## Eten tijdens de lunch

We vinden het belangrijk dat kinderen dagelijks gezond eten. We eten gezamenlijk: met de kinderen en leerkrachten. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. Kinderen vanaf groep 4 hebben 15 minuten de tijd om te eten, de onderbouw 20 tot 30 minuten. De leerkrachten houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten. Wat niet op is na de eettijd, gaat mee naar huis.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

### Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
  - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
  - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Let op: Vanzelfsprekend bevat zoet beleg veel suikers.



### Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken, bij voorkeur zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders in ieder geval geen frisdranken en sportdranken mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

#### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater (eventueel met een klein scheutje siroop).
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.

Let op: Pakjes zoals Taxi, Capri Sonne, sinaasappelsap bevatten veel suikers en zuren. Er zijn gezondere varianten te koop.



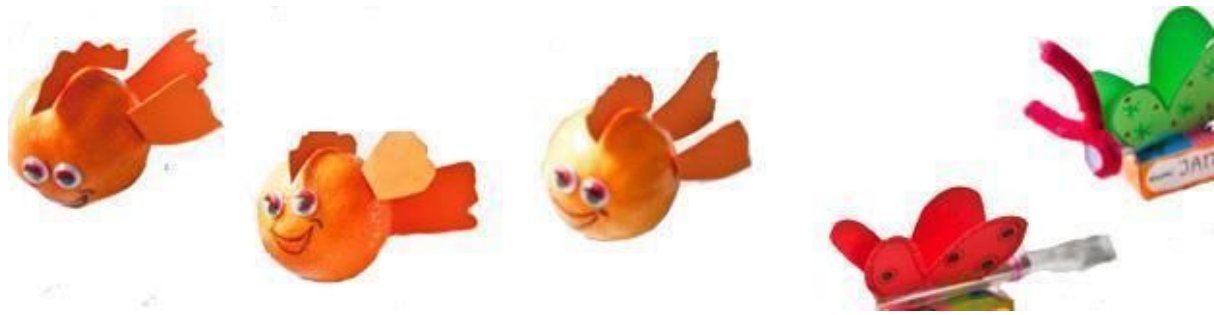
Indien we met regelmaat zien dat een kind ongezond eten en drinken meeneemt, kan het zijn dat de leerkracht met u hierover in gesprek gaat.

### Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. We verplichten u tot niets maar promoten het wel. Ook wijzen we u graag op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

#### Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



### Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen u daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden (bij voorkeur dezelfde traktatie als voor de kinderen). Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Indien we echt vinden dat een kind onverantwoord trakteert (bijvoorbeeld een zak snoep, lolly's), kan het zijn dat we een traktatie wel laten uitdelen maar daarna met de kinderen mee naar huis geven.

### Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten (vanuit IB/schoolarts).
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- We nemen op school deel aan Eu-fruit en het Nationaal Schoolontbijt.
- Op onze school is er altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

### Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)
- Vrolijke traktaties op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) en [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) en <http://www.littleslist.nl/voeding/top-9-gezonde-kindertraktatie/>



aardbeienspiesjes



druivenrupsjes



piepmuis la vache qui rit