

# Een gezonde Parkenschool

Informatie over eten en drinken op school

Januari 2025



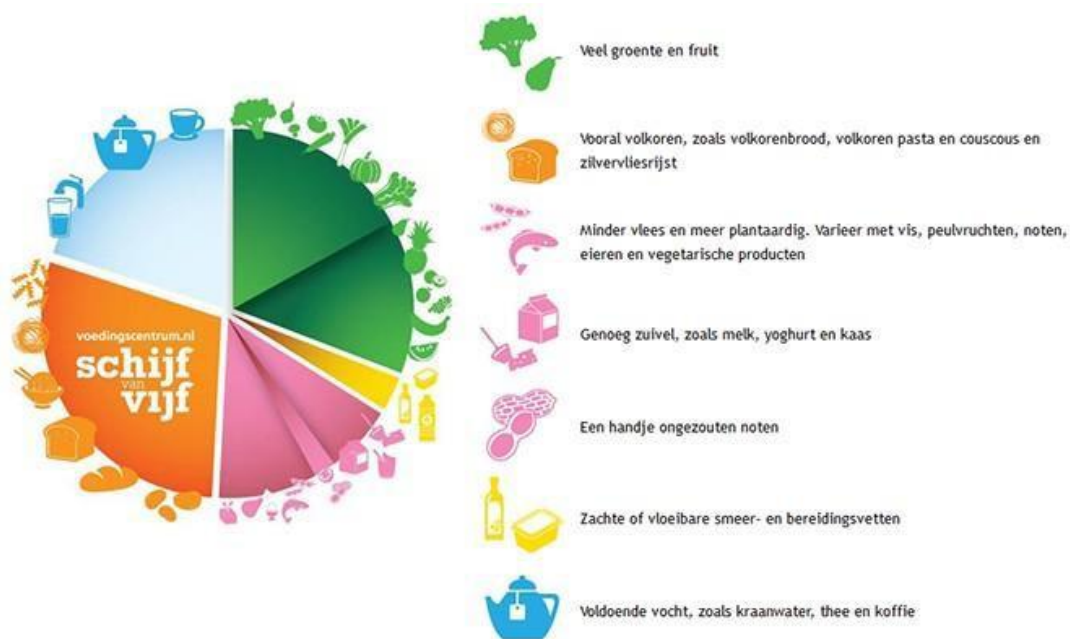
## Gezonde Parkenschool

Op de Parkenschool creëren we voorwaarden voor een gezonde ontwikkeling van alle kinderen. We zorgen voor een leeromgeving waarin elk kind zich optimaal kan ontwikkelen op cognitief gebied en op sociaal-emotioneel gebied, maar ook op het gebied van de fysieke gezondheid. Zo stimuleren we beweging, gaan we regelmatig naar buiten en hechten we belang aan gezonde voeding. Een lange schooldag vraagt energie van kinderen en die haal je nu eenmaal niet uit suiker. Met voldoende energie, beweging en ontspanning kunnen de kinderen zo goed mogelijk leren in en om de school.

Wij hanteren per klas vaste eetmomenten. Een duidelijk dagritme geeft rust en houvast aan kinderen. We eten gezellig samen aan tafel, zowel tussen de middag als tijdens de ochtendpauze.

We nemen voldoende tijd voor de eetmomenten, zodat kinderen rustig kunnen eten en drinken. De leerkracht kan ervoor kiezen om voor te lezen tijdens het eten en drinken rondom de ochtendpauze. Televisie of speelgoed leidt teveel af en dat kan ervoor zorgen dat kinderen niet in de gaten hebben hoeveel ze eten. Dit doen we dus in principe niet, maar een uitzondering hierop is mogelijk.

Naast gezond eten, drinken we ook 'gezond'. Uitgangspunt is dat we alleen water drinken op school. De kinderen kunnen een hervulbare fles meenemen en die bijvullen als ze meer water willen drinken. Melk of thee zonder suiker is een prima alternatief voor wie variatie wil op water.



## Tienuurtje

In lijn met het voedingscentrum gaan wij uit van groente, fruit of noten als ochtendsnack. Dit kan en mag elke dag vanwege de hoeveelheid vezels en vitaminen.

## Lunch

De lunchpauze is een rustmoment en geschikt om nieuwe energie op te doen. Een gezonde en duurzame schoollunch bestaat **het liefst** vooral uit Schijf van Vijf-producten.

Denk aan:

- Volkoren of bruin brood, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol. Besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje.

Gezond beleg is bijvoorbeeld:

- (smeer)kaas, vleeswaren, 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!)

Ander beleg kan natuurlijk ook, maar is minder gezond en voedzaam.



## Snoep op school

Snoep, koek, chips en frisdrank worden niet op school genuttigd. We maken daarbij geen onderscheid tussen 'gezonde' en 'ongezonde' koeken. Mueslirepen en Evergreenkoeken bevatten veel suiker en zien wij ook als koek. We snappen dat het leuk is om rond de feestdagen een pepernoot of paasei mee te geven, maar gezien de hoeveelheid suiker zien wij dit liever niet.

Bij de vieringen op school kan wel een traktatie uitgedeeld worden die bij het thema past, maar met mate. Zo zal er soms een waterijsje bij een warme activiteit worden uitgedeeld en een chocolaatje met Pasen. In overleg met de AC kijken we naar de versnaperingen bij de verschillende activiteiten gedurende het schooljaar en zoeken daarbij naar een mooie balans in feestelijk en gezond. Ook kan er bijvoorbeeld incidenteel een taartenbakwedstrijd gehouden worden of er wordt een pannenkoeken- of appeltaartles gegeven. We blijven bij het 'snoepen' op school afwegen of de traktatie past in een gezond eetpatroon.

## Traktatie

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we leuk! Ook bij traktaties willen wij jullie vragen om voor gezond te kiezen, zoals traktaties met groente en fruit. Er zijn leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren). En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn.

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

Van ongezonde traktaties geef je het liefst een kleine portie, zoals naturel popcorn, een dun plakje ontbijtboek, een doosje yoghurtzrijven of een klein zakje met snoepjes.



Het team van De Parkenschool feliciteert de jarige leerling graag en schrijft een persoonlijk bericht op een grote verjaardagskaart. De teamleden hoeven geen traktatie. Hoe lekker en mooi veel traktaties ook zijn, voor een gemiddeld teamlid zijn dat al snel 200 traktaties per jaar en dat is erg veel.

## **Allergieën en dieetwensen**

We houden rekening met kinderen met allergieën of dieetwensen in verband met een bepaalde (geloofs)overtuiging. Denk aan notenallergie, coeliakie en aan halalvoeding. Hierover maken we individuele afspraken met ouders, en indien nodig communiceren we die naar andere ouders.

## **Toezicht op beleid**

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons voedingsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een vriendelijke manier.

Als we vaker snoep, cake, koek, chips of frisdrank in een broodtrommel vinden, dan zal de leerkracht u hierover berichten via Parro en u vragen om de richtlijnen van De Gezonde School beter op te volgen.

Als we een traktatie zien die niet bij het beleid van onze school past, dan geven we de traktatie (deels) met de kinderen mee naar huis. Dit vinden wij als leerkracht, m.n. voor het jarige kind zelf, niet fijn om te doen. Wij hopen dan ook dat het in de praktijk niet nodig is.

Zo zorgen we samen dat gezond eten op school de norm is en blijft!

## **Tot slot**

Nuttige websites met meer informatie en tips over gezond eten en drinken op school:

[www.trommelzonderrommel.nl](http://www.trommelzonderrommel.nl)

[www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)