



Voedingsadvies jenaplan basisschool De Zevensprong

Ons voedingsadvies

Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de kinderen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de groepsleerkrachten. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Met dit voedingsadvies hopen wij u hierin mee te nemen.

Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezond 10-uurtje, bijvoorbeeld groente of fruit. We stimuleren ouders om een gezond 10-uurtje mee te geven, en koek, snoep en chips thuis te laten.

Wellicht ten overvloede:

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](#).

Eten tijdens de overblijf

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch. Kinderen die wat meer aandacht vragen of speciale dieetwensen of eetgewoontes hebben, helpen we.

Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol
- 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!

Drinken

De kinderen op onze school drinken vooral water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker

bevatten. Daarom stimuleren we dat alle kinderen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Het vullen van de beker kan in de groep.

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Water
- Halfvolle melk of karnemelk
- Thee zonder suiker.

Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. We stimuleren het uitdelen van gezonde traktaties. Denk aan een zelfgebakken koekje, fruit of een groente-spiesje, gewone popcorn, rijstwafels, een waterijsje of een pannenkoekje. Voor kinderen, maar ook voor groepsleerkrachten. 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.
- Deel kleine porties van producten uit die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijnendoosje of een klein bekertje naturel popcorn
- Geen cadeautjes



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

Aantal eetmomenten

Op school hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. 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.

Uitzonderingen bij vieringen

Er is een aantal vieringen per schooljaar (bijvoorbeeld Sint, Pasen, Suikerfeest (Eid-al-Fitr), projecten) waar we een uitzondering maken en een bewuste keuze maken om met de kinderen koekjes of zoutjes te eten.

Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen.

- 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 lunchtrommel en drinkbeker.
- Denk ook aan het milieu bij traktaties. Geen toetertjes, stuiterballen en ander klein plastic speelgoed.

Advies

- We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsadvies zoveel mogelijk wordt opgevolgd. Snoep, cake, grote koeken, chips, vette snacks of frisdrank eten we echt of liever niet in de groepen, dus geven we dit weer mee naar huis.
- We stimuleren ouders en kinderen zoveel mogelijk om gezond te trakteren. Als een traktatie niet bij ons advies past, dan zullen we deze in de tassen van de kinderen stoppen om mee naar huis te nemen. De ouders kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven.

En we doen nog meer

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we dit in het ondersteuningsteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij.
- We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.

Met vriendelijke groet,

Team Zevensprong

Bron: Stichting Voedingscentrum Nederland