



Voedings- en traktatiebeleid van de Meentschool te Winschoten

Ontbijt

De school gaat er vanuit dat wanneer het kind op school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Een goed ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor.

Het belang van een gezond ontbijt brengen we regelmatig bij de ouders en kinderen onder de aandacht.

Pauzehap

1. De kinderen eten tijdens de pauze gezonde tussendoortjes. Gezonde tussendoortjes zijn op de Meentschool: fruit, groente of brood.
2. De kinderen eten tijdens de pauze **geen** koek, snoep of chips.
3. Wij stimuleren de kinderen om water, thee of halfvolle melk te drinken. Frisdrank met prik, ijsthee en energiedrankjes zijn niet toegestaan.
4. Kinderen mogen gedurende de dag water drinken. In iedere klas zijn hiervoor bekers/ bidons en water aanwezig. Kinderen hebben minstens 1,5 liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 bekers.

Lunch

Door voldoende te lunchen zijn kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middaglessen.

De school wil daarom het volgende voor de lunch zien:

1. Een gezonde lunchtrommel bevat: brood (bij voorkeur volkoren), krentenbol, rauwkost en/of fruit.

- Geen** koek, snoep of chips; dit brengt de kinderen in de verleiding hun brood niet (helemaal) op te eten.
2. De kinderen drinken bij voorkeur thee, drinkbouillon, water of halfvolle melk. Drankjes met prik, ijsthee en energiedrankjes zijn niet toegestaan.
 3. Advies voor beleg: magere vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30+ kaas met sla, tomaat of komkommer, sandwichspread of groentespread. Zoet beleg: jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop en gestampte muisjes zijn beter dan pindakaas, chocoladehagel of chocoladepasta.

Educatie

De Meentschool besteedt voor de kinderen aandacht aan gezonde voeding door middel van het programma Smaaklessen. Ouders worden via deze schoolgids en themabrieven geattendeerd op het belang van gezonde voeding. Mochten de kinderen onverhoopt toch andere producten mee naar school nemen dan hierboven vermeld, dan spreekt de school de ouders en de kinderen hierop aan.

Traktaties

Verjaardag van de kinderen

Traktaties mogen feestelijk zijn en lekker. Tenslotte is een verjaardag een feestje.

- **Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is**

Elke keer als we iets eten of drinken, blijven er etensresten achter op het tandvlees en rond tanden en kiezen. Er wordt dan een wit-gelig laagje gevormd: tandplak. In tandplak zitten bacteriën die suiker omzetten in een zuur. Door deze zuurstoten kunnen gaatjes ontstaan. Als er voortdurend iets in de mond zit, kan het gebit onvoldoende herstellen. Als de traktatie niet te groot

of te veel is, kan het in één keer opgegeten worden. Dan is het maar één eetmoment. Grote hoeveelheden traktaties zijn ongewenst omdat de traktaties dan vaak teveel suiker, zout en/of vet bevatten. Bovendien remmen grote hoeveelheden de eetlust voor de lunch. Een traktatie is een extraatje en kan daarom niet te groot zijn.

- **Geef de traktatie tegelijk met het pauzehapje**

Op deze manier is er maar één eet- en drinkmoment en dus ook maar één zuurstoot.

- **Kies bij voorkeur een gezonde traktatie**

Een gezonde traktatie is een traktatie waar niet teveel vet en suiker in zit. Trakteer op 'verstandig snoep' bijvoorbeeld popcorn, fruit, groente (worteltjes, reepjes paprika), pepsels, rijstwafels en soepstengels. Kijk voor suggesties op:

www.gezondtrakteren.nl

www.voedingscentrum.nl

www.vanharte.nl

· **Denk ook eens aan niet eetbare traktaties**

Een traktatie hoeft niet altijd iets eetbaars te zijn. Je kunt kinderen ook blij maken met bijvoorbeeld een stuiterbal, stickers, kleurboekje, knickers, potloden en bellenblaas. Het gaat er vooral om dat de traktatie er leuk uit ziet. Kijk eens op: www.kidsfeestje.nl.

· **Geef de leerkrachten dezelfde traktatie als de kinderen**

In de praktijk komt het nog wel eens voor dat de kinderen een prikker met fruit krijgen en de leerkrachten een gevulde koek. Maak voor de leerkrachten geen uitzondering en geef ze dezelfde traktatie als de kinderen.

Verjaardag van de leerkrachten

Als een leerkracht zijn/haar verjaardag viert dan houdt hij/zij ook rekening met de uitgangspunten van dit voedingsbeleid. De leerkracht zorgt zelf voor verantwoorde traktaties.

De school zorgt voor alternatieve traktaties voor kinderen met een dieet. Dit wordt in een apart trommeltje bewaard.

Speciale gelegenheden

Het team van de Meentschool is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv. Schoolreisjes, thema's en feestdagen.

Omdat het voor een speciale gelegenheid is; zijn deze "extra dingen" speciaal. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden.