



basisschool
Zonnebloem
Zundert

Voedingsbeleid

Basisschool Zonnebloem

‘Gezond eten en drinken op Zonnebloem’
(versie 13 maart 2024)



Inleiding

Voeding en bewegen heeft een sterke invloed op ons functioneren. We zien dit terug bij kinderen op school in de mate van het kunnen concentreren, de leerprestaties en het gedrag. Helaas zien we dat door het huidige “computer- en televisietijdperk” onze kinderen lichamelijk steeds minder actief zijn. Ouderwets buitenspelen is er voor veel kinderen bijna niet meer bij.

De school heeft dit protocol samengesteld in overleg met leerkrachten en de M.R. De richtlijnen van het voedingscentrum (voedingscentrum.nl) vormen het uitgangspunt.

KIES IK GEZOND?'- APP

Het Voedingscentrum heeft een app waarmee je direct kunt zien of je gezond eet. Deze 'Kies Ik Gezond?'- app kun je downloaden in de playstore.



De ochtendpauze

De ochtendpauze is een kort eet- en drinkmoment dat plaatsvindt net voor- of na de pauze. De school gaat er daarbij vanuit dat de kinderen in de ochtend thuis al een gezond ontbijt hebben gegeten. Je kunt hierbij denken aan een van onderstaande suggesties¹:

- (Seizoens)fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei of mandarijn.
- (Seizoens)groente zoals worteltjes, komkommer, paprika of snoeptomaatjes.
- 1 boterham, mueslibol, roggebrood of rijst wafel.
- Water of zelfgemaakte ijsthee in een flesje bidon (voeg eventueel een schijfje vers fruit of een blokje ijs met fruit toe om het een smaakje te geven). Kinderen mogen gedurende de dag altijd kunnen drinken middels een drinkfles of beker.

Wilt u uw kind(eren) in ieder geval **geen koek of snoep** meegeven. Geef het eten in trommeltjes mee. Alles blijft dan langer lekker en het helpt tegen uitdrogen. Ook voorkomt dit afval.

Wist u dat:

Vanaf 9 jaar mag je 200 gram fruit per dag. Een kind tussen de 4 en 8 jaar heeft aan 150 gram voldoende. Een banaan is bijvoorbeeld 100 gram en 2 kiwi's samen ook.

¹ De lijst geeft suggesties voor verantwoorde voeding. De lijst is geen gebod- of verbod maar geeft handvatten. Andere producten kunnen ook geschikt zijn voor uw kind, zolang ze maar gezond en verantwoord zijn. De uiteindelijke beslissing hierover ligt bij de leerkracht en wordt (indien nodig), met de ouder(s) besproken.

De lunch

De lunch is een belangrijk eetmoment op school. Op basisschool Zonnebloem eten de kinderen samen met hun klasgenootjes deze lunch in het klaslokaal voor- of nadat ze naar buiten gaan. Dit is in het bijzijn van de eigen leerkracht. Tijdens dit moment kan de leerkracht ervoor kiezen om een filmpje op te zetten (jeugdjournaal, klokhuis o.i.d.) of een stukje voor te lezen zodat uw kind in alle rust deze lunch kan nuttigen.

Wat zien wij op basisschool Zonnebloem als een gezonde lunch²:

- Boterham met beleg.
- Fruit, rauwkost.
- Krentenbol, mueslibol, rijstwafel of ontbijtkoek.
- Yoghurt met muesli.
- Water of zelfgemaakte ijsthee in een flesje bidon (voeg eventueel een schijfje vers fruit of een blokje ijs met fruit toe om het een smaakje te geven) of melk.

Ook nu geldt: geen koek (donut, worstenbroodje of iets dergelijks) of snoep meegeven voor de lunch!



Wist u dat:

Kinderen tussen de 4 en 13 jaar dagelijks 1 tot 1,5 liter vocht nodig hebben! Dit zijn 7 tot 10 bekers (van ongeveer 150 ml.) Een groot deel van ons lichaam bestaat uit water, we kunnen niet zonder. Als je te lang niets drinkt, kan je kind suf worden en kan het niet goed opletten in de klas. Water zorgt ervoor dat ons lichaam blijft werken. Water is gezond en goedkoop.

² De lijst geeft suggesties voor verantwoorde voeding. De lijst is geen gebod- of verbod maar geeft handvatten. Andere producten kunnen ook geschikt zijn voor uw kind, zolang ze maar gezond en verantwoord zijn. De uiteindelijke beslissing hierover ligt bij de leerkracht en wordt (indien nodig), met de ouder(s) besproken.

In veel andere drankjes zit suiker. Een kind dat vaak frisdrank, gezoete yoghurtdrank, sap, aanmaaklimonade of chocolademelk drinkt heeft meer kans op overgewicht! Ook zijn deze dranken niet goed voor de tanden. Kijk op www.voedingscentrum.nl/drinkenkind en kijk hoeveel suiker er in pakjes drinken zit!



Gezonde traktaties

Op school kennen we diverse feestelijke gelegenheden. De verjaardag van een kind is er een van. Als kinderen jarig zijn willen ze graag trakteren. In het algemeen vinden ook wij dat bij een verjaardag iets lekkers hoort. Als school hebben we daar begrip voor. Daarom, het trakteren van iets lekkers moet kunnen, want het is tenslotte feest. Laten we het wel klein houden: Een zakje chips, een klein waterijsje (géén magnums en ook géén hele zakken snoep of pepernoten).

Fruit, een stukje kaas, worst (op een prikker), toast en dergelijke mag uiteraard ook. Voorbeelden kunt u vinden op www.gezondtrakteren.nl Traktaties voor eventuele broertjes en zusjes van de jarige kunnen in de pauze op de speelplaats uitgedeeld worden. Jarigen mogen ook de leerkrachten trakteren, en die willen dan graag met de gezonde traktatie meedoen. Dit is echter geenszins verplicht. We denken op een duidelijke verantwoorde wijze invulling te geven aan het trakteren bij een verjaardag van zowel kinderen als leerkrachten.



**Inspiratie nodig?
Lees hier alle traktatie tips van
het Voedingscentrum.**

Tenslotte

Bij inschrijving wordt het protocol besproken en meegegeven aan de ouder(s). U kunt het protocol terugvinden op de website van onze school.

Uiteraard handelen de leerkrachten van de school volgens bovenstaande richtlijnen, maar wij verwachten ook van ouders dat ze zorgdragen voor gezonde voeding. Alleen samen kunnen we succesvol werken aan een gezonde school!

Net suggesties of opmerkingen over dit protocol kunt u zich wenden tot de directie of tot de M.R.



Bijlage 1: voedingssuggesties voor kinderen op Zonnebloem

DRINKEN:

- Water (kraanwater) in een flesje bidon (voeg eventueel een schijfje vers fruit of een blokje ijs met fruit toe om het een smaakje te geven).
- Zelfgemaakte ijsthee/ vruchtenthee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
- **Let op: geen frisdrank, energydrank of ranja!**
- Kinderen mogen gedurende de dag altijd kunnen drinken middels een drinkfles of beker.

PAUZEHAP:

- (Seizoens)fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei of mandarijn.
- (Seizoens)groente zoals worteltjes, komkommer, paprika of snoeptomaatjes.
- Een boterham, mueslibol, roggebrood of rijst wafel.
- Water of zelfgemaakte ijsthee in een flesje bidon (voeg eventueel een schijfje vers fruit of een blokje ijs met fruit toe om het een smaakje te geven).
- **Let op: geen koek of snoep!**

LUNCH:

- Boterham met beleg.
- Fruit, rauwkost.
- Krentenbol, mueslibol, rijstwafel of ontbijtkoek.
- Yoghurt met muesli.
- Water of zelfgemaakte ijsthee in een flesje bidon (voeg eventueel een schijfje vers fruit of een blokje ijs met fruit toe om het een smaakje te geven) of melk.
- **Ook nu geldt: geen koek (donut, worstenbroodje of iets dergelijks) of snoep meegeven voor de lunch!**

LET OP:

De lijst geeft suggesties voor verantwoorde voeding. De lijst is geen gebod- of verbod maar geeft handvatten. Andere producten kunnen ook geschikt zijn voor uw kind, zolang ze maar gezond en verantwoord zijn. De uiteindelijke beslissing hierover ligt bij de leerkracht en wordt (indien nodig), met de ouder(s) besproken.



Bijlage 2: gemiddelde hoeveelheden

In onderstaande tabel van het Voedingscentrum vind je de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep. Deze tabel kun je gebruiken als hulpmiddel. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen we aan op de behoeften van elk kind; elk kind zit anders in elkaar.

Heeft het kind thuis al veel gegeten waardoor het tussen de middag niet veel honger heeft? Of is het een heel actief kind dat juist veel energie uit zijn voeding moet halen? Maak je je zorgen over het eetgedrag van een kind? Bespreek dit dan met de ouders.

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	
	Jongen en meisje	Jongen en meisje	Jongen	Meisje
Gram groente	50 - 100	100 - 150	150 - 200	150 - 200
Porties fruit	1,5	1,5	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	2 - 3	2 - 4	5	4 - 5
Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1 - 2	2 - 3	4 - 5	3 - 5
Porties vis, peulvruchten of vlees	1	1	1	1
Gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15	15	25	25
Portie zuivel	2	2	3	3
Gram kaas	-	20	20	20
Gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	45
Liter vocht	1	1 - 1,5	1 - 1,5	1 - 1,5

Bijlage 3: Meer informatie en tips

Apps

- Kies ik gezond
- OK-gezond

Websites

- Ondersteuning voor de kinderopvang | Voedingscentrum
- Wat is gezond en lekker broodbeleg? | Voedingscentrum
- Smaakspel | Smaaklessen
- Smaakplezier op de BSO | Smaaklessen
- Koken met kinderen (4-12 jaar) | Voedingscentrum

Documenten

- Trommel zonder Rommel 'Gezond eten en drinken mee naar school'