



GEZONDE
SCHOOL

Voedingsbeleid Olivijn



eerlijk over eten
Voedingscentrum

A horizontal bar composed of small, colorful squares in various colors including red, yellow, green, blue, and black.

Inleiding

1. Introductie.....	blz.2
2.Traktaties.....	blz.3
3. Pauzes.....	blz.4
4. Pauzes.....	blz.5
4. Voedingslessen.....	blz.5
5. Toezicht op het beleid.....	blz.6

Bijlage

1. Suiker in pakje drinken.....	blz.7
2. Advies eten en drinken.....	blz.8

Introductie

Het aantal kinderen en het aantal volwassenen met overgewicht stijgt de laatste jaren onrustbarend o.a. als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om aan preventie van overgewicht te doen. Natuurlijk samen met de opvoeders! Wij willen als school graag medewerking van ouders/verzorgers aangaande het trakteren op school en de pauzes. Samen met de MR van onze school en de ouderraad hebben we nu een voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij wel dringend uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren). Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven, maar wij willen u dringend advieseren om zich aan de richtlijnen die wij hebben opgesteld te houden. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Er zijn grenzen in wat kinderen dus mee mogen nemen. In het kader van de Gezonde school hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en de pauzehap.

Team Olivijn



Traktaties

Leerlingen krijgen per schooljaar meerdere traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is een feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Traktatie tips:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.
- Kijk ook eens op www.voedingscentrum.nl/trakteren voor vrolijke traktaties.



Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Wij laten daarom leerlingen niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineren de traktaties met het 10-uurtje of de lunch.

Speciale gelegenheden

Het team van Olivijn is van mening dat bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. voeding. Onder speciale gelegenheden verstaan we feestdagen als: sinterklaas, kerst, suikerfeest, olivijnfestijn en kamp.

Kleine pauze

De leerlingen hebben rond 10.00uur 15minuten pauze om buiten te spelen. Vooraf of aansluitend wordt er in de klas fruit gegeten en iets gedronken. Geef uw kind het fruit mee zoals u wilt dat het gegeten wordt, dus in stukjes, zonder schil of een halve appel etc.

Tips om mee te geven:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.



Drinken

Koolzuurhoudende dranken en energiedrankten zijn op school niet toegestaan. Vruchtensappen en pakjes drinken bevatten veel suikers, wij adviseren u om deze reden om (fruit)water, thee of (half)volle melk mee te geven aan uw kind. In de bijlage (blz.7) ziet u een overzicht over hoeveel suiker erin pakjes drinken zit.

Tips om mee te geven:

- Water
- Fruitwater: stop een citroenschijfje, limoenschijfje, mint, blauwe bessen of komkommer in het water
- (Half) volle melk
- Karne melk
- (lauwe) thee



Grote pauze

De leerlingen eten dagelijks rond 12.00uur een gezonde lunch. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. De leerkracht of assistent houdt een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten. Geef uw kind de lunch mee zoals u wilt dat het gegeten wordt, met/zonder korst, twee of meer broodjes etc.

Er mag geen koek, snoep of chips in de broodtrommel meegegeven worden.

Tips om mee te geven:

- (Volkoren/bruin)brood, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol
- Lekker als beleg of voor erbij: tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.
- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool



Lessen

Wij willen ook dat de leerlingen leren wat gezond eten is. Dit doen we door elk schooljaar smaaklessen aan te bieden. Daarnaast schrijven wij ons elk jaar in om deel te nemen aan het EU-schoolfruitprogramma, waaruit de nieuwsbrief gebruikt wordt om het gezonde fruit en groente te promoten.



Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken neemt de leerkracht telefonisch contact met u op.
- Als het telefonisch contact niet voldoende verbetering oplevert, wordt er tijdens de oudergesprekken het dringende advies gegeven om zich aan de richtlijnen van het voedingsbeleid te houden.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.
- Niet toegestane dranken worden meegegeven naar huis en leerlingen krijgen water van school.
- Er kunnen individuele afspraken gemaakt worden met leerkracht, wegens speciaal dieet of medicatie. De leerkracht heeft de eindverantwoordelijkheid, eventueel met overleg directie.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen, hiervoor gebruiken wij de smaaklessen. Ter aanvulling wordt er gebruik gemaakt van de EU-schoolfruit lessen die online worden aangeboden.
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) onderzoekt de jonge kinderen uit de onderbouw en de oudere kinderen één keer in de bovenbouwperiode.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Bijlage

Hoeveel suiker zit er nu eigenlijk in pakjes drinken (bron: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/wat-geef-ik-mijn-kind-te-drinken-4-13-jaar-.aspx>).

Suiker in vruchten sappen



Suiker in frisdranken



Suiker in zuiveldranken



Advies eten en drinken

Do's en don'ts van brood en beleg



Doen

Waarom?

Volkorenbrood of bruinbrood

Hier zitten lekker veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.

Zachte margarine en vanaf 4 jaar margarine of halvarine.

Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje margarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten. In halvarine zitten ook de goede vetten, maar het bevat minder calorieën.

Groente en fruit, geprakt of in kleine stukjes.

Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels. Groente of fruit op brood is een gezond alternatief voor zoet beleg. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel, peer, tomaat, komkommer of paprika, of een eigengemaakte groentespread. Of geef eens een groentesoep als lunch.

Hartig mager beleg

Denk aan ei, hüttenkäse, zuivelspread, notenpasta of pindakaas met 100% noten of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, vis, zelfgemaakte hummus of bonenspread zonder zout.

Met mate	Waarom?
Zoet beleg, zoals vruchtenhagel, appelstroop en (halva)jam.	Zoet beleg staat niet in de Schijf van Vijf. Hierin zit veel (toegevoegd) suiker. Honing geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst en kalkoenfilet.	Vleeswaren zijn bewerkt vlees en staan niet in de Schijf van Vijf. Magere en minder vette vleeswaren hebben de voorkeur boven vettere en zoutere varianten.
Niet doen	Waarom?
Zoet beleg met veel toegevoegde suikers en/of veel verzadigd vet. Met name de chocolade varianten, zoals chocoladepasta.	Dit type zoet beleg levert veel suiker en ongezond verzadigd vet. En deze inname willen we juist beperken.
(Smeer)leverworst.	(Smeer)leverworst bevat veel vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen. Een te grote inname kan bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Bij kinderen jonger dan 4 jaar raden we daarom af om (smeer)leverworst en paté op de boterham te geven. Voor kinderen boven de 12 jaar en volwassenen zijn (smeer)leverworst en paté weekkeuzes. De veilige hoeveelheid per dag loopt langzaam op naar de veilige hoeveelheid voor volwassenen (3.000 microgram per dag).
Producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Rauwe of voorverpakte gerookte vis.	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Gewone (smeer)kaas.	Gewone (smeer)kaas bevat te veel zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Hüttenkäse en zuivelspread kan wel worden gegeven.

Do's en don'ts van drinken



Doen

Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangelengde lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

Melk tijdens ontbijt en lunch: magere -, halfvolle-of karnemelk (voor kinderen vanaf 1 jaar). Magere- of halfvolle yoghurt (ook voor kinderen tussen de 6 maanden en 1 jaar, een beetje naast de borstvoeding of opvolgmelk).

Waarom?

In water en thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers! In gewone (zwarte) thee en in groene thee zit wel cafeïne. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 kopjes zwarte thee of 4 kopjes groene thee. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet kun je het iets vaker geven.

Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaaltje halfvolle yoghurt.

Niet doen!

Alle zoet smakende drankjes.

Waarom?

Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap nemen. Bovendien bevatten de meeste zoet-smakende drankjes veel calorieën. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter.

Extra aandachtspunten	Waarom?
Diksap en aanmaaklimonade.	Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. Daarom is ook aanmaaklimonade geen goede keus. Help de kinderen een gezond gewicht te behouden en geef ze iets anders te drinken, zoals water of lauwe thee.
Light-dranken.	Ook bij light-drank wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drank is wel een betere keuze dan gewone frisdrank, limonade en sap, want daarin zitten veel calorieën.
Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.	Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegd suiker daardoor ook veel calorieën. Geef daarom deze dranken alleen bij uitzondering.
Zoete dranken met extra vitamines.	Extra vitamines (met uitzondering van vitamine D) hebben kinderen niet nodig als ze verder gezond eten. Laat je dus niet misleiden: als op een zoet drankje bijvoorbeeld 'met extra vitamine C' staat, is dit niet automatisch een gezond product.
Niet nodig	Waarom?
Speciale peuter- groei- of dreumesmelk of pyjama papjes	Het is niet slecht voor ze, maar bij een gevarieerde voeding krijgen kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnen. Ze hebben het dus niet nodig. Meer informatie over dit onderwerp.

Do's en don'ts van de tussendoortjes



Doen

Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, rettich of radijsjes. Of blancheer stukjes groente die je niet rauw kunt eten, zoals courgette of broccoli.

Waarom?

Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Het eten tussendoor is een perfect moment om daar aan bij te dragen.

Met mate

Rijstwafel, volkoren knäckebröd, volkoren crackertjes, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, volkorenbiscuitje, eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.

Waarom?

Jonge kinderen hebben geen tussendoortjes nodig. Geef als je een keer iets wil geven iets kleins. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!

Niet doen

Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.

Waarom?

Let er op dat je kinderen iets geeft dat past bij hun leeftijd. Een stroopwafel bijvoorbeeld is qua calorieën een maaltijd voor een dreumes, maar levert te weinig goede voedingsstoffen. Speciale kinderkoekjes zijn vaak per 2 verpakt, geef er dan toch gewoon 1 en geef de andere de dag erna. Als je bijvoorbeeld chips, cake of koekjes geeft, geef dan een heel klein beetje, zoals 3 chipjes of een kwart koekje.

Bron: <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar/ondersteuning-kinderopvang/do-s-en-don-ts-wat-geef-je-wel-en-niet.aspx>