

## Protocol Voeding en drinken

### Algemeen, tussendoortje, lunch en traktaties

#### Algemeen

Onderstaande omschrijft wat op de Polsstok wordt verstaan onder gezonde, verantwoorde voeding. Het is bedoeld als ondersteuning aan ouders en leerkrachten bij het bevorderen van bewust eten en het tegengaan van overgewicht bij leerlingen. Het is een onderdeel van ons beleid gericht op verantwoorde voeding op school. Het kan voor leerkrachten aanleiding zijn om ouders en leerlingen te wijzen op een ongezond eetpatroon, of om aangeboden traktaties te weigeren als deze niet in overeenstemming zijn met de richtlijnen in dit protocol.

De school heeft het protocol samengesteld in overleg met Leerkrachten, Jump IN Amsterdam, Gezonde School en de GGD. De richtlijnen van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) vormen het uitgangspunt.

#### De eetmomenten tijdens de schooldag

1. De ochtendpauze (het tussendoortje ofwel gezonde snack)
2. Lunch
3. Traktaties door leerlingen tijdens verjaardagen of vergelijkbare feestelijke gebeurtenissen

#### 1. De ochtendpauze (het tussendoortje ofwel gezonde snack)

De ochtendpauze is een kort eet- en drinkmoment dat plaatsvindt net voor of na het speelkwartier. De school gaat er daarbij vanuit dat de kinderen 's ochtends thuis een gezond ontbijt hebben gegeten. Het is daarom de bedoeling dat kinderen op dit moment van de dag fruit of groente eten.

##### Enkele richtlijnen

- Zorg ervoor dat uw kind een gezond ontbijt eet voordat het naar school gaat;
- Tijdens de ochtendpauze wordt fruit en/of groente gegeten;
- Kinderen die regelmatig ongezonde producten meenemen, krijgen het protocol nogmaals mee naar huis met de vraag aan de ouders om voortaan wel producten van de voorkeurslijst mee te geven. Er wordt contact met de ouders opgenomen.

#### 2. Lunch

De lunch is een belangrijk eetmoment op school. De Polsstok heeft er met invoering van het continuooster voor gekozen dat leerlingen in het eigen klaslokaal lunchen. Dit in het bijzijn van de leerkracht. Leerlingen hebben op deze tijd van de dag behoefte aan een voedzaam lunchpakket. Voor of na de lunch gaan de kinderen onder begeleiding buitenspelen.

##### Enkele richtlijnen:

- Geef eten en/of drinken mee in overeenstemming met de voorkeurslijst (onderaan dit protocol);
- Kinderen die regelmatig ongezonde producten meenemen, krijgen het protocol nogmaals mee naar huis met de vraag aan de ouders om voortaan wel producten van de voorkeurslijst mee te geven. Er wordt contact met de ouders opgenomen.

#### 3. Traktaties

Het vieren van een verjaardag is een feestelijke gebeurtenis, ook op de gezonde school de Polsstok. Het kan elk jaar weer een belangrijke gebeurtenis zijn voor een kind, tegelijkertijd is uw kind onderdeel van een klas met een diversiteit aan kinderen.

Daar hoort het uitdelen van een traktatie natuurlijk ook bij. Er zijn bijvoorbeeld kinderen met een voedsel- of kleurstofallergie, terwijl andere kinderen door hun geloofsachtergrond bepaalde traktaties niet mogen eten. Om de festiviteit niet uitsluitend afhankelijk te maken van de leerkracht en om grote verschillen te voorkomen, willen we deze afspraak vanaf heden school breed inzetten. Onderstaande richtlijnen bieden voldoende ruimte voor ideeën en creativiteit van de leerkracht en ouder.

### **Voor de hele school geldt:**

- Een jarige wordt vermeld op het bord
- Een jarige mag tussen 13:45-14:15 de groepen langs in de eigen unit. Hij/zij mag maximaal twee klasgenootjes meenemen.
- Een jarige ontvangt bij de rondgang van de administratie een verjaardagskaart
- Er wordt alleen in de klas gesnoept en niet tijdens de rondgang
- Uitnodigingen: Eventuele uitnodigingen voor een partijtje kunnen pas na schooltijd op het plein worden meegegeven aan degenen die op een feestje of partijtje mogen komen. Niet onder schooltijd.

### **Richtlijnen traktaties (in de Klassentrommel):**

- Eén gezonde fruit/groentetraktatie of één snoepje of koekje wordt in de uitdeeltrommel van de klas gedaan.
- Graag rekening houden met kleurstoffen, allergieën en/of intolerantie bij de kinderen.
- Vriendjes, broertjes, zusjes en overige familieleden in een andere klas krijgen bij het bezoeken van de andere groepen in de unit geen traktatie. Dit is niet eerlijk tegenover hun klasgenootjes;
- Als het gaat om een eetbare traktatie bestaat deze uit verantwoorde producten die aansluiten bij de voorbeeldlijst hieronder (zie voor tips ook: google);
- De leerkrachten geven het goede voorbeeld en delen dus gewoon mee in de traktatie. (Een traktatie voor de leerkracht mag maar is niet verplicht/ noodzakelijk).
- Als de meegebrachte traktatie te veel is (meer dan één ding), kiest de leerkracht er één ding uit. De overgebleven traktaties worden weer mee naar huis gegeven;
- Traktaties die niet aansluiten op de richtlijnen uit dit protocol, kunnen door de leerkracht geweigerd worden. De traktatie wordt dan weer meegegeven naar huis en kan niet op school worden achtergelaten.

### **Tenslotte**

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

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!

Met suggesties, opmerkingen en/of klachten over dit protocol kunt u zich wenden tot de directie of tot de MR.

## Voorkeurslijsten traktaties, lunch en tussendoortjes

De lijst hieronder geeft suggesties voor verantwoorde voeding en traktaties. Daarbij is het uitgangspunt dat de producten niet teveel vet, suiker, zout of andere ongezonde stoffen bevatten. De lijst is geen gebod- en verbod, maar geeft handvatten. Andere producten kunnen dus 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. Twijfelt u of de traktatie die u wilt maken gezond genoeg is, vraag het dan vooraf aan de leerkracht.

### Voorkeurslijst voor eten tijdens de ochtend pauze

- Fruit
- Gedroogd fruit
- Rauwkost (tomaatjes, komkommer, wortel etcetera)
- Rijstwafel naturel

### Voorkeurslijst voor eten tijdens lunch

- Bruine of volkoren boterham of broodje
- Hartig beleg
- Fruit
- Rauwkost
- Krentenbol
- Mueslibol
- Rijstwafel naturel
- Ontbijtkoek
- Yoghurt met muesli

### Voorkeurslijst voor het drinken

- Water
- Melk

### Suggesties ingrediënten voor kleine traktaties

- Fruit
- Ontbijtkoek
- Eierkoek
- Waterijsjes
- Rozijnen

### NB:

Ideeën opdoen voor leuke gezonde traktaties, kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of zoek via Google. Op internet vind je vaak makkelijke, leuke en gezonde traktaties.