

# Protocol

# Voeding & Traktaties



## Inhoud

1. Jump-in school .....	2
2. Eetmomenten op school .....	2
3. Richtlijnen pauzehapje, lunch en traktaties .....	3
3.1 Pauzehapje (10-uurtje) .....	3
3.2 Lunch .....	4
3.3 Traktaties .....	5
4. Voorkeurslijsten pauzehapje, lunch en traktaties .....	6
5. Tot slot .....	9

## **1. Jump-in school**

De IJpleinschool is een sportactieve school. Wij zijn als school bezig om een officiële Jump-in school te worden. Het scholenprogramma Jump-in helpt Amsterdamse basisscholen om kinderen meer te laten bewegen en gezonder te laten eten. Er vinden veel sportieve activiteiten tijdens en na schooltijd plaats. Er is sprake van nauwe samenwerking met de gemeente Amsterdam.

Het aantal kinderen met overgewicht, en ook het aantal volwassenen, stijgt de laatste jaren onrustbarend o.a. als gevolg van verkeerde eetgewoonten en te weinig beweging. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. 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 en daarom hanteren wij het Jump-in beleid en vragen wij uw medewerking hiervoor.

## **2. Eetmomenten op school**

Kinderen die gezond eten en drinken kunnen zich beter concentreren en beter leren op school. Gezond eten begint met een gezond ontbijt. We gaan ervan uit dat uw kind thuis heeft ontbeten voordat het naar school komt.

Er kunnen drie eetmomenten zijn tijdens een schooldag:

1. Het pauzehapje, ook wel 10-uurtje genoemd;
2. De lunch
3. Een traktatie door leerlingen tijdens een verjaardag of een feestelijke gebeurtenis.

### **3. Richtlijnen pauzehapje, lunch en traktaties**

De richtlijnen zijn opgesteld om tegemoet te komen aan een gezonde en verantwoorde voeding binnen onze school. Het is bedoeld om ouders en leerkrachten te ondersteunen bij het bevorderen van bewust eten en het tegengaan van overgewicht bij leerlingen. Het kan voor leerkrachten aanleiding zijn om ouders en leerlingen te wijzen op een ongezond eetpatroon. De school heeft de richtlijnen samengesteld met ouders, medezeggenschapsraad (MR) en leerkrachten. De richtlijnen van 'Jump-in' en het Voedingscentrum vormen het uitgangspunt.

#### **3.1 Pauzehapje / 10-uurtje**

Rond 10 uur hebben we op school een kleine pauze. We eten dan gezamenlijk fruit of groenten en we drinken water. We vragen ouders om hun kind elke dag een stuk fruit of groente mee te geven. Heeft uw kind hier niet genoeg aan dan mag hij/zij naast het fruit nog één bruine (het liefst) volkoren boterham eten. Kinderen krijgen op school water uit de kraan. Ouders hoeven dus geen drinken van thuis mee te geven. Deze afspraken maken deel uit van het Jump-in beleid. Pakjes drinken, koeken, crackers, snoep en chips en dergelijke geven we mee terug naar huis.

#### Richtlijnen:

- Zorg dat uw kind een gezond ontbijt eet voordat het naar school gaat;
- Tijdens de ochtendpauze wordt er groente of fruit gegeten. De kinderen mogen tijdens dit pauzemoment ook water drinken.
- Kinderen die regelmatig ongezonde producten meenemen, krijgen de richtlijnen nogmaals mee naar huis met de vraag aan de ouders om voortaan wel producten van de voorkeurslijst mee te geven.

## 3.2 De lunch

De lunch is voor veel leerlingen het belangrijkste eetmoment op school. De leerlingen hebben op dit tijdstip van de dag behoefte aan voedzaam eten. We vragen ouders om hiervoor een gezonde lunch mee te geven. Een gezonde lunch bestaat bijvoorbeeld uit volkoren of bruin brood. We adviseren deze boterhammen gevarieerd en niet te dik te beleggen. Een maaltijd met bijvoorbeeld quinoa, volkorenpasta, couscous, zilvervliesrijst, aardappel of een omelet is een gezond alternatief voor brood.

Fruit en groenten zijn een goede aanvulling op de lunch. Kinderen drinken net als in de ochtend pauze water. Pakjes drinken, koeken, crackertjes, croissantjes, snoep en chips en dergelijke zijn geen onderdeel van een gezonde lunch en geven we daarom mee terug naar huis.

### Richtlijnen:

- Geef eten en drinken mee uit de voorkeurslijst;
- Kinderen die regelmatig ongezonde producten meenemen, krijgen de richtlijnen nogmaals mee naar huis met de vraag aan de ouders om voortaan wel producten van de voorkeurslijst mee te geven.

### 3.3 Traktaties

Het vieren van de verjaardag is elk jaar een belangrijke gebeurtenis voor ieder kind. Daar hoort het uitdelen van een traktatie natuurlijk bij. Maar in de klas van uw kind zitten misschien ook kinderen met een voedsel- of kleurstofallergie en ook kinderen die vanwege hun geloof bepaalde traktaties niet mogen eten. Het leukste is wanneer iedereen mee kan genieten van een traktatie.

Het is natuurlijk niet verplicht iets uit te delen als je jarig bent. Als u ervoor kiest om iets uit te delen, hoeft dit niet eetbaar te zijn. Een alternatief kan zijn een klein cadeautje zoals stuiterballen, een pen, stoepkrijt, kleurplaat of iets anders kleins.

Mocht u ervoor kiezen iets eetbaars uit te delen, dan geldt hierbij ook het uitgangspunt van het Jump-in beleid: een feestelijke, gezonde traktatie, die ook rekening houdt met de medeleerlingen en de leerkrachten. In elke klas ligt een traktatiewaaijer met veel voorbeelden van gezonde traktaties. Deze waaier ligt ook bij de administratie op school. Bij twijfel kunt u overleggen met de leerkracht.

#### **Traktatie aan leerkrachten**

Jarigen mogen ook de klassen rond om iets te trakteren aan de leerkrachten. Dit is bij voorkeur dezelfde traktatie die de leerlingen ook krijgen. In ieder geval gelden hiervoor dezelfde richtlijnen. Wij zijn erg blij met alle gezonde traktaties die wij voorbij hebben zien komen! Voorbeelden van leerlingen van afgelopen jaar zijn bijvoorbeeld een traktatieprikker voor de leerkrachten met o.a. een blokje kaas, augurk etc. Het is natuurlijk niet verplicht iets eetbaars uit te delen. Denk bijvoorbeeld aan een pen of een zakje thee.

#### Richtlijnen:

- De traktaties worden uitgedeeld aan het begin van de ochtendpauze;
- De kinderen hebben de keuze of zij de traktatie en/of hun pauzehapje opeten;
- Geef traktaties mee die op de voorkeurslijst staan;
- De leerkrachten geven het goede voorbeeld en houden van een gezonde traktatie. Dit is belangrijk om te onthouden omdat er door het jaar heen heel vaak getrakteerd wordt. Leerkrachten krijgen soms meerdere traktaties op een dag;
- Voor traktaties geldt: houd het klein en beperk het tot één product. Het gaat om het trakteren en niet om de hoeveelheid. Uitgangspunt hierbij is dat traktaties niet meer dan 75 kcal bevatten;
- Traktaties die niet aansluiten op de richtlijnen zullen met de ouders besproken worden en mee terug worden gegeven naar huis.

## 4. Voorkeurslijsten pauzehapje, traktaties, en traktaties

Onderstaande voorkeurslijsten geven suggesties voor verantwoorde voeding en traktaties. Hierbij is het uitgangspunt dat de producten vezels bevatten en bijv. niet te veel vet, suiker en/of zout bevatten. Het zijn voorkeurslijsten maar andere producten kunnen dus ook geschikt zijn voor uw kind, zolang ze maar gezond en verantwoord zijn. De uiteindelijke beslissing ligt bij de leerkracht en wordt, indien nodig, met de ouder(s) besproken.

### Voorkeurslijst pauzehapje / 10-uurtje



*Fruit, rauwkost (tomaatjes, komkommer, wortel etc.), yoghurt met vers fruit*



*Croissants, donuts, ontbijtkoek, crackertjes, danoontje/Breaker, eierkoek, krentenbol, mueslibol, toastjes, rijstwafel, cheesedippers*

## Voorkeurslijst voor eten tijdens de pauze



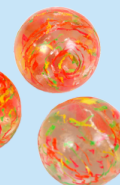
- Bruine volkoren boterhammen, hartig beleg: kaas, vleeswaren, sandwich (groenten)spread, smeerkaas, plakjes ei, et cetera. Beleg boterhammen gevarieerd en niet te dik.
- Zilvervliesrijst, volkorenpasta, couscous, volkorentortilla, quinoa of aardappel is een gezond alternatief voor brood.
- Rauwkost, sla, gekookt ei, omelet, (gedroogd) fruit, yoghurt met vers fruit, havermout.



Wit brood, croissants, donuts, ontbijtkoek, crackertjes, danoontje/Breaker, eierkoek, krentenbol, mueslibol, toastjes, rijstwafel, cheesedippers



## Voorkeurslijst voor kleine traktatie



- Kleine, niet eetbare traktaties zoals een grappig potlood, blocnote of stuiterbal. Beperk het tot één product.
  - Voorbeelden uit de traktatiewaaier: versierde rijstwafel, bakje neutrale popcorn, een spies met twee aardbeien of banaan, blokje kaas, komkommertje, tomaatje, augurkje
  - In de zomer: een suikervrije ijsje
  - Voor meer leuke ideeën kunt u kijken naar:
    - de traktatiewaaier (ligt in elke klas)
    - [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)
    - voedingscentrum site
- <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Mijn%20kind%20en%20ik/Naar%20school/Traktatieboekje2018.pdf>



Zakjes chips, snoepzakjes, koek, taart, chocolade

## 5. Tot slot

Bij inschrijving op school worden de richtlijnen met de ouders besproken en meegegeven. U kunt de richtlijnen op de website van de school terugvinden. Uiteraard handelen de leerkrachten en de vrijwilligers van de pauze van de school volgens bovenstaande richtlijnen, maar wij verwachten ook van ouders dat ze zorg dragen 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 schooldirectie.