

# **Voedings- en traktatiebeleid Prins Willem-Alexanderschool Echteld**



**2021-2022**

# **Voedings- en traktatiebeleid van de Prins Willem-Alexanderschool in Echteld**

## **Introductie**

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs-) overtuiging.

## **Ontbijt**

De school gaat er vanuit dat, wanneer het kind naar 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 wij regelmatig bij ouders en kinderen onder de aandacht.

## **Pauzehap**

De kinderen eten tijdens de pauze gezonde tussendoortjes. Geschikt voor de pauzehap vinden wij bijvoorbeeld:

Fruit (appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim, mandarijn), groenten (worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes) of brood.

Om kinderen en hun ouders hierbij te helpen, schrijven we ons jaarlijks in voor het programma EU-schoolfruit, waarbij op 3 vaste dagen in de week fruit en/of groente op school wordt aangeboden.

De kinderen drinken voorafgaand aan de pauze water (eventueel aangelengd met een siroop), of hun meegebrachte (karne-)melk of yoghurt (naturel). Frisdrank met prik en energiedrankjes zijn niet toegestaan. In toch voorkomende gevallen worden ouders hier op aangesproken.

Kinderen die geen drinken hebben meegenomen mogen water drinken. (Kinderen hebben per dag minstens 1½ liter vocht nodig!)

Onze gemeente Neder-Betuwe is een JOGG gemeente (Jongeren Op Gezond Gewicht) en heeft alle scholen een 20 liter watertank geschonken om het drinken van water te bevorderen.

## **Lunch**

Tijdens het pauze kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten. De kinderen eten gezamenlijk in de klas, onder leiding van de leerkracht.

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

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

brood (bij voorkeur volkoren, uiteraard geen zoete broodjes zoals suikerbrood, puddingbrood enz.), rauwkost, groente en/of fruit. (zie ook de pauzehap).

Ons advies voor beleg: sandwichspread of groentespread, magere vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30+ kaas met sla, tomaat of komkommer. Zoet beleg: jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop en gestampte muisjes zijn beter dan pindakaas, chocoladehagel of chocoladepasta.

De kinderen nemen zelf hun drinken mee. Ons advies is water, (karne-)melk of yoghurt (naturel).

Als de kinderen op school komen mogen zij hun lunchpakketje en drinken al in de koelkast zetten.

Wij zijn een Gezonde school en daarom stimuleren wij een gezonde lunch.

Indien de meegebrachte pauzehap, de lunch of het drinken niet voldoet aan ons voedingsbeleid, dan gaat dit weer in de tas mee naar huis en spreken we de ouders hier persoonlijk op aan.

## **Educatie**

De PWA-school besteedt voor de kinderen aandacht aan gezonde voeding door middel van de methode Smaaklessen ([www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)) en de methode Lekker Fit!. Daarnaast kijken we of we door het jaar heen gebruik kunnen maken van gastlessen. Dit schooljaar krijgen alle groepen een kookworkshop en wordt er een begin gemaakt met een moestuin.

Ouders worden via de schoolgids en nieuwsbrieven geattendeerd op het belang van gezonde voeding. Mochten kinderen onverhoopt toch andere producten mee naar school nemen dan hierboven vermeld, dan mogen de kinderen die niet opeten. De leerkracht zal contact opnemen met de ouders van het kind.

## **Traktaties**

### 1. Verjaardag van de kinderen

Vaak leeft een kind al maanden toe naar zijn/haar verjaardag en is dit voor hem/haar het hoogtepunt van het jaar. De PWA-school is van mening dat op deze dag de jarige centraal staat en niet de traktatie. Daarom geven wij richtlijnen voor leuke en gezonde traktaties. In iedere klas is een map met suggesties voor leuke traktaties aanwezig. Kinderen kunnen deze enkele dagen voor hun verjaardag mee naar huis nemen om samen met hun ouders deze gezonde traktaties te bereiden. De leerkrachten maken de ouders van de jarige attent op de aanwezigheid van leerlingen met een voedselallergie.

Indien de jarige toch een ongezonde traktatie trakteert, dan wordt deze niet op school gegeten, maar nemen de kinderen de traktatie mee naar huis.

### 2. Verjaardag van de leerkrachten

De leerkrachten van de PWA-school vieren individueel hun verjaardag. Tijdens hun verjaardag houden zij ook rekening met de uitgangspunten van dit voedingsbeleid. Ook houden zij rekening met de aanwezigheid van kinderen met een voedselallergie.

### 3. Speciale gelegenheden

Het team van de PWA-school is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan wij bijvoorbeeld schoolreisjes, thema's en feestdagen.

## **Handhaving**

In onze Nieuwsbrief zullen gezonde voeding, schoolfruit en traktaties regelmatig aan de orde gesteld worden.

*Voor de leerkrachten geldt: Goed voorbeeld doet goed volgen!*