

Tussendoortjes beleid en traktatie adviezen

Mei 2010

Vanuit de ouder- en leerling-enquête De Gezonde en Veilige school kwam tijdens de ouderavond als een van de wensen het gezonde tussendoortje beleid en de traktatie adviezen naar voren.

In twee ouderkamers en in de OR en de MR is dit onderwerp ter sprake gebracht, zijn er wensen en ideeën uitgewisseld die meegenomen zijn in dit beleid en advies omtrent respectievelijk tussendoortjes en traktaties. Daarmee is een zo breed mogelijk draagvlak ontstaan.

Het traktatie **advies** en het tussendoortjes **beleid** zal tevens opgenomen worden in de schoolgids en kunt u als naslagwerk lezen op de nieuwspagina van onze website www.bsedithstein.nl, onder het hoofdstuk Afspraken. Te zijner tijd zal de OR, tijdens een jaarvergadering, een gastspreker van de GGD uitnodigen om de naleving van het beleid en het advies, bij herhaling te verankeren en eventuele knelpunten te verhelpen. Voor het vormingsgebied "Bevorderen van gezond gedrag" zal de school in de tweede helft van het schooljaar 2010-2011 aandacht besteden aan de smaaklessen van GGD Hart voor Brabant.

Net als iedere ouder wilt u ook dat uw kind uitgroeit tot een gezonde volwassene die lekker in zijn of haar vel zit. De beste basis hiervoor is een gezonde leefstijl.

Hoe kunt u uw kind gezonde eetgewoontes aanleren? Welke producten zijn nu wel of niet een gezonde keuze? Door de enorme hoeveelheid informatie van alle kanten en de overvloed aan keuzes in de supermarkten, is soms niet meer te overzien waar je als ouder/verzorger op het gebied van gezonde voeding goed aan doet.

Om meer duidelijkheid te scheppen over gezonde voeding en mondgezondheid ten aanzien van tussendoortjes en traktaties hanteren we als schoolteam, vanaf start schooljaar 2010-2011 het tussendoortjesbeleid en geven we traktatie adviezen.

Deze afspraken en adviezen gelden voor leerkrachten, ouders/verzorgers, stagiaires en leerlingen.

Tussendoortjes die niet binnen dit beleid vallen, mogen door uw kind niet op school genuttigd worden en zullen mee terug naar huis gegeven worden.

In het tussendoortjes beleid en de traktatie-adviezen van de GGD wordt de nadruk gelegd op het beperken van het aantal eet- en drinkmomenten tot 7x per dag. Naast de drie hoofdmaaltijden kan er nog maximaal 4x iets tussendoor gegeten en/of gedronken worden. Dat is beter voor de gezondheid en het gebit.

De richtlijnen van de Schijf van Vijf zijn:

- Eet gevarieerd
- Eet niet teveel snoep en beweeg

- Eet minder verzadigd vet
- Eet veel groente, fruit en brood
- Ga veilig met voedsel om

Voeding heeft een sterke invloed op het functioneren van uw kind. Het overslaan van een ontbijt of een verkeerd voedingspatroon kan concentratie problemen veroorzaken. Dat is niet alleen nadelig voor de individuele schoolprestaties, maar kan tevens bepalend zijn voor het gedrag van de leerling. Wanneer een kind zich onrustig gedraagt, kunnen andere kinderen daar behoorlijk last van hebben. Kinderen die te weinig eten, krijgen last van een te laag bloedsuikergehalte. Ze worden hongerig, moe, misselijk en eetlust kan omslaan in afkeer van eten. Dat moet natuurlijk worden voorkomen en daarom is het belangrijk dat uw kind iets eet voordat het naar school gaat.

Trakteren

Een verjaardag is voor kinderen vaak compleet als er getrakteerd mag worden op school. Traktaties mogen feestelijk en lekker zijn. Tenslotte is een verjaardag een feestje. Het beste moment hiervoor is vlak voor de ochtendpauze. Het tussendoortje en de traktatie is dan minder belastend voor het gebit. Maar wat laat je je kind nu uitdelen? Dat is elk jaar weer iets waar je als ouder /verzorger over moet nadenken. Het moet iets bijzonders zijn, het mag niet te duur zijn, het moet goed te bewaren zijn en ga zo maar door. Maar het allerbelangrijkste is natuurlijk dat het gezond én vooral lekker is!

Er hoeft niet altijd gekozen te worden voor een traktatie waar helemaal geen suiker in zit, maar let wel op de plakkerigheid en de hoeveelheid. Het alternatief voor snoep is vaak kaas, worst of chips. Dit bevat echter veel vet wat natuurlijk niet goed is voor de gezondheid. Als de traktatie samenvalt met het drinken of fruit eten op school dan blijft dit maar één eetmoment! Zo kan het aantal eet- en drinkmomenten beperkt worden. In de groepen 1 en 2 wordt er echter al aan het begin van de ochtend de verjaardag van het kind gevierd en daarop aansluitend volgt de traktatie.

Hieronder een aantal adviezen t.a.v. traktaties:

- Zorg dat de traktatie niet te groot of teveel is
Grote hoeveelheden traktaties zijn ongewenst omdat de traktaties dan vaak teveel suiker, zout en/of vet bevatten. Bovendien remmen grote hoeveelheden ook de eetlust voor de lunch. Een traktatie is een extraatje en mag daarom niet te groot zijn.

- Kies bij voorkeur een gezonde traktatie

Info voor op de website:

Een gezonde traktatie is een traktatie waar niet teveel vet en suiker in zit. Trakteer op "verstandig snoep", bijvoorbeeld popcorn. Lekker en gezond zijn bijvoorbeeld fruit, groente (worteltjes, reepjes paprika), pepsels, rijstwafels en soepstengels. Kijk voor suggesties op: www.gezondtrakteren.nl en op www.voedingscentrum.nl

Op www.voedingscentrum.nl kunt u een bijzonder traktatieboek bestellen: *Ik deel uit!*

In dit boek staan gezond en lekker trakteren centraal. Een fruitcactus, appelschildpadden, spiesjes met poffertjes en aardbeien, mueslilolly's. etc. Dit boek bewijst dat leuk en lekker trakteren gezond en verantwoord kan zijn. Stuk voor stuk bevatten de traktaties niet teveel calorieën en niet teveel vet. Van fruit en groente tot zuivelproducten, hier en daar gecombineerd met snoep of zoutje. Weinig tijd of juist veel tijd? Al deze traktaties vind je in *Ik deel uit!* en laat zien dat een gezonde traktatie nog leuker uitdelen is.

Het NIGZ heeft een speciale multiculturele traktatiekalender uitgegeven met gezonde traktatietips. Zie www.nigz.nl

- **Denk ook eens aan niet eetbare traktaties**
Een traktatie hoeft niet altijd iets eetbaars te zijn. Je kunt kinderen (zeker in de onderbouw) blij maken met bijvoorbeeld een stuiterbal, stickers, kleurboekje, knikkers, potloden en bellenblaas. Het gaat er vooral om dat de traktatie er leuk uitziet. Neem eens een kijkje op www.kidsfeestje.nl en op www.genysoeteman.nl
- **Geef de leerkrachten dezelfde traktaties als de kinderen**
Maak voor de leerkrachten geen uitzondering.
- **Een traktatie mag best een beetje suiker bevatten**
De grootte en de plakkerigheid van een traktatie is slechter voor het gebit en gezondheid dan een kleinere traktatie waar een beetje suiker in zit.
- **We geven de traktaties vlak vóór de pauze** (m.u.v. groep 1 en 2)
- **De leerkracht geeft bij een verjaardag het goede voorbeeld wat betreft het trakteren in de groep**

Wat mag ik mijn kind meegeven als tussendoortje?

Iedere ochtend mogen kinderen iets **eten en/of drinken** in de pauze. Maar een pauzehapje (tussendoortje) is **niet** bedoeld als een hele maaltijd!

De maandag t/m donderdag zijn fruit/groente dagen. **Op deze dagen mag er alleen groente of fruit worden gegeten.**

Op vrijdag mag uw kind naar eigen keuze een tussendoortje meebrengen. Hiervoor geven we de volgende adviezen, met de nadruk op iets kleins:

- Een mini eierkoek of een mini krentenbol
- Eén evergreen, sultana of volkorenbiscuitje i.p.v. het hele pakje
- Geen producten die plakkerig zijn voor het gebit
- Een bruine boterham

Kinderen hebben vaak dorst, maar wanneer ze elke keer van frisdranken, vruchtensappen, yoghurt dranken of chocolademelk drinken, wordt de eetlust geremd. De maag zit al vol van het drinken. Teveel tussendoortjes remmen de eetlust.

Kijk eens op de verpakking van een product hoeveel calorieën erin zitten.

Een geschikt drankje is bijvoorbeeld:

- Halfvolle of magere melk (een thermosbeker houdt het koel)
- Ongezoet vruchtensap
- Aanmaaklimonade
- Water (komt gewoon uit de kraan op school en mag de hele dag!)

Geen pakjes i.v.m. milieu aspecten. Plastic (pet)flesjes mogen wel meegegeven worden, deze kunnen meerdere malen gebruikt worden en nemen de kinderen mee terug naar huis.

En...

Voor een goede gezondheid van uw kind zijn voldoende beweging en een uitgebalanceerde voeding van groot belang. Voor een gezond gebit blijft een goede mondverzorging natuurlijk belangrijk, dus laat uw kind in ieder geval minimaal twee keer per dag goed de tanden poetsen en poets tot 10 jaar dagelijks na. Denk hierbij ook aan de juiste tandpasta. **Vanaf 5 jaar** moet er gepeetst worden met junior of volwassen tandpasta.

Enkele tips voor gezonde eet- en drinkgewoontes:

- Voeg niet overal klakkeloos suiker aan toe
- Smaken verschillen, maar smaak wordt ook gevormd
- Let op de zuren van frisdranken, vruchtensappen en sportdranken
- Drink en eet thuis niet de gehele dag door
- Een kind uit de onderbouw kan tussen de middag 1 á 2 sneetjes bruin of volkorenbrood gebruiken, een kind uit de bovenbouw 3 a 4 sneetjes
- Smeer de boterham bij voorkeur met halvarine (minder vet maar wel met de benodigde vitamine A en D)
- Sla, tomaat of plakjes komkommer op het beleg, op het brood zijn gezond en drogen het brood minder uit
- Variëren van beleg is belangrijk voor de smaakontwikkeling
- Gaat het om zoet beleg, kies dan voor vruchtenhagel i.p.v. chocoladehagel

Goedgekeurd MR: 02-06-2010
Team: 14-07-2010