



Beleidsplan gezond eten en drinken.  
Openbare Daltonschool Aldoende 2022

## **Inhoudsopgave**

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>1. Gezond eten</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>2. Uitzonderingen</b>               | <b>7</b>  |
| 2.1 Traktaties                         | 7         |
| 2.2 Bijzondere gelegenheden            | 8         |
| <b>3. Handhaving</b>                   | <b>9</b>  |
| <b>4. Voorbeeldfunctie en educatie</b> | <b>10</b> |

## **Voorwoord**

Dit beleidsplan is tot stand gekomen in samenwerking met de GGD Amsterdam en het team van Aldoende. Er is beschreven op welke wijze wij vorm geven aan het beleid en hoe wij handhaven.

**Ons beleid:**

- **Drinken:** op school drinken we water
- **Eten:** op school nemen we een gezonde broodtrommel mee (zie figuur 2)
- **Uitzonderingen:** tijdens bijzondere gelegenheden (zie hoofdstuk 2)

**1. Gezond eten**

De GGD adviseert aan ouders en kinderen hiervan kleine porties te consumeren en kinderen niet te vaak te laten snoepen. Wij als school staan alleen zoetigheden en snacks toe bij een traktatie. Verder is het niet toegestaan om dit op dagelijkse basis aan de kinderen mee te geven.



figuur 1: gezonde leefstijlpiramide

In het voorwoord staat beschreven dat wij, wat betreft het dagelijkse eten en drinken, slechts een adviserende en stimulerende rol hebben als school en dat de eindverantwoordelijkheid bij de opvoeder ligt. Wij adviseren de ouders om hun kinderen dagelijks gezond eten en drinken mee te geven om de volgende redenen:

- Op dit moment is zo'n 14% van de Nederlandse jongeren te zwaar.
- Ook steeds meer kinderen en jongeren zijn veel te zwaar (obees).
- Gezonde scholen presteren beter; een gezonde leerling of student heeft meer kans op goede schoolprestaties en verzuimt minder.
- Gezonder kiezen en meer bewegen zorgen voor een betere gezondheid, een gezond gewicht, minder vermoeidheid en minder sombere gevoelens.

In figuur 2 ziet u een voorbeeld van een gezonde broodtrommel voor de gehele schooldag.  
In deze broodtrommel zit:

- Volkorenbrood
- Fruit en groente
- Water



Figuur 2: Een voorbeeld van een gezonde broodtrommel

In figuur 3 ziet u een voorbeeld van een broodtrommel waarvan wij als school afraden een dergelijke broodtrommel mee te geven aan uw kinderen. Leerlingen kunnen elkaar negatief beïnvloeden.



Figuur 3: Een voorbeeld van een ongezonde broodtrommel.

Om u als ouder en als leerkracht meer houvast te geven over een dag op school met betrekking tot eten en drinken eruit kan zien, ziet u in figuur 4 een weergave van een mogelijke dagplanning. Ook zijn de traktaties en bijzondere gelegenheden opgenomen.



- Drinken
  - Water, melk, thee (ongezoet)
- 10 uur
  - Groente, fruit (evt. bruin brood)
- Lunch
  - Brood (bruin/ volkoren) evt. aangevuld met groente en/of fruit. Evt. een andere gezonde maaltijd.
- Trakteren
  - Er wordt verantwoord getrakteerd volgens een beleid m.b.t. de aard / samenstelling / omvang van de traktatie.
- ☐ Uitzonderingen:
  - Sinterklaas
  - Kerst
  - Kamp/schoolreisje



Figuur 4: Voorbeeld dagplanning eten en drinken.

## 2. Uitzonderingen

### 2.1 Traktaties

Vanuit het team en de directie is gebleken dat wij vinden dat wij als school regels en grenzen mogen stellen aan de traktaties die de kinderen meebrengen. Het argument hiervoor is dat traktaties niet alleen de jarige aangaan maar ook de overige kinderen in de klas. Wij vinden het daarom onze taak te zorgen voor een gezond en duidelijk traktatiebeleid.

De traktaties moeten daarom aan de volgende eisen voldoen:

- Het liefst gezond
- Klein gehouden
- Eén eetbare of één niet eetbare traktatie per kind
- Geen traktatie voor de leerkrachten
- De leerlingen van Aldoende 2 gaan niet de klassen rond

Wij als school begrijpen dat de verjaardag van uw kind een feestdag is, voor u en uw kind. Om ervoor te zorgen dat u genoeg inspiratie heeft voor feestelijke en verantwoorde traktaties ligt er in iedere klas een boekje met feestelijke suggesties. Spreek de betreffende leerkracht aan om het te mogen inzien. Om u alvast een indruk te geven van wat er mogelijk is, zie figuur 5 en 6.



Figuur 5: Voorbeelden gezonde traktaties.



Figuur 6: Voorbeeld kleine traktatie (max 75 kcal).

## *2.2 Bijzondere gelegenheden*

### Sinterklaas

Bij het vieren van het Sinterklaasfeest zijn er Pieten die strooien met strooigoed. In de klas wordt chocolademelk uitgedeeld.

### Kerst

Bij het kerstdiner hangen de leerkrachten lijsten op waarop onderscheid gemaakt wordt tussen zoetigheden, hartigheden, (fruit) salades en drinken.

### Schoolreisje/ kamp

Op schoolreisje of kamp willen wij niet dat de leerlingen eigen snoep meenemen. Dit mag gezien worden als een 'normale' schooldag op het gebied van eten en drinken. Wij adviseren u om uw kind een gezonde broodtrommel mee te geven.

### Suikerziekte (of overige aandoeningen)

Kinderen die een bepaalde hoeveelheid suiker nodig hebben op doktersadvies zijn natuurlijk uitzondering op de regel. Wij verzoeken u dergelijke informatie te delen met de betreffende leerkracht.

### Geboorte

Bij de geboorte van een broertje of zusje in de klas kan het zijn dat er getrakteerd wordt met beschuit met muisjes.

### **3. Handhaving**

Wij doen een beroep op het beoordelingsvermogen van de leerkrachten en ouders. Leerkrachten hebben een adviserende rol wat betreft de gezonde broodtrommels, wanneer de broodtrommel niet gezond blijkt kan de leerkracht contact opnemen met de ouders.

Drinken wat niet binnen ons beleid past wordt mee teruggegeven naar huis. De leerling krijgt water.

Wanneer een traktatie niet aan de eisen voldoet wordt het verkleind of weer mee teruggegeven naar huis.

#### **4. Voorbeeldfunctie en educatie**

Als leerkrachten geven wij het goede voorbeeld in de klas. Wij houden ons aan dezelfde regels als de kinderen onder schooltijd.

Gedurende het schooljaar wordt gezond leven bij verschillende vakken besproken.

Tijdens de gymlessen komen jaarlijks de thema's gezond bewegen, gezond eten/drinken en gezond rusten aan bod. Kortom wat is een gezonde leefstijl?