

Een beleid over eten en drinken op school

Inleiding

"Welke afspraken maken we op school over trakteren? "Mogen de kinderen in de pauzes snoepen?"
"Moeten ze hun handen wassen voor het eten?"

U wilt op school afspraken en regels maken om gezond eten te bevorderen. Dit boekje kan u daarbij helpen. Er staan een aantal regels en adviezen in, die u in uw schoolbeleid over gezond eten kunt gebruiken. U kunt daarbij zelf kiezen wat het beste past bij uw school.

Naast de regels en adviezen over eten vindt u in dit boekje ook informatie over hygiëne en veiligheid en de afspraken die u hierover kunt maken.

Veel kinderen hebben tegenwoordig overgewicht. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en voor later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, diabetes, hart en vaatziekten en een hoge bloeddruk. Overgewicht wordt onder andere veroorzaakt door te veel en te vet eten en te weinig bewegen. De basisschool is de plaats waar kinderen een groot deel van de week doorbrengen. Daarom is school een heel geschikte omgeving om iets aan de preventie van overgewicht te doen. Een schoolbeleid over voeding en bewegen kan hier een belangrijke bijdrage aan leveren. Voorwaarde is wel, dat het voltallige schoolteam achter het beleid staat en er dus ook naar handelt. Daarnaast is het belangrijk om de ouders goed te betrekken en te informeren over het beleid en de afspraken die gelden.

Wij wensen u veel succes toe. Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, dan kunt u altijd met contact opnemen met de GGD Hollands Noorden: 0224-720620

© maart 2009

Inhoud

Inleiding	pag.	1
1. Een schoolbeleid maken over eten en drinken op school	pag.	3
- Regels bij traktaties		
- Regels tijdens de pauzes		
- Regels voor het overblijven tussen de middag		
- Regels over hygiëne en veiligheid		
2. Aandacht blijven houden voor schoolregels	pag.	6
- Hulp nodig?		

1. Een schoolbeleid maken over eten en drinken op school

U besluit om een beleid te maken over eten op school. Dan is het belangrijk om de ouders en de kinderen hiervan op de hoogte te brengen. Zij moeten weten dat u als school regels en afspraken hanteert over bijvoorbeeld trakteren en eten en drinken tijdens de pauzes op school.

Dit kunt u doen door het beleid en de afspraken op te nemen in de schoolgids.

De regels en afspraken die u maakt over trakteren, eten en drinken op school gelden voor iedereen. Dus niet alleen voor de leerlingen, maar ook voor leerkrachten in de klassensituaties, ouders en anderen op school.

Bespreek de regels en afspraken met de leerlingen. U legt daarbij ook uit waarom de school deze regels gaat hanteren of hanteert.

Betrek de ouderraad bij het opstellen van de regels en het formuleren van het beleid. Op deze manier vergroot u het draagvlak onder de ouders.

1.1 Regels bij traktaties

Een traktatie is een extraatje dat hoort bij verjaardagen en vieringen. Een traktatie hoeft niet groot te zijn en moet ook niet al te veel calorieën bevatten. Als u rekening houdt met de grootte van de traktatie en het moment van uitdelen, is een zoete traktatie een prima keuze.

Juist hartige traktaties zoals chips, kaas en worst bevatten veel verzadigde vetten en calorieën.

1. De kinderen trakteren op 'verstandig' snoep.

Verstandig snoep kan zijn: popcorn, fruit, groente (worteltjes, reepjes paprika), zoute sticks, rijstwafel, een soepstengel, kaas (20 of 30% vet).

Een traktatie hoeft je niet altijd te kunnen eten. Een klein stukje speelgoed kan ook leuk zijn.

2. De traktaties worden vlak voor de pauze uitgedeeld.

Het moment van trakteren is belangrijk voor het gebit. Door niet de hele dag te eten en te drinken (maximaal zeven eet/drinkmomenten per dag) treedt minder snel tandbederf op. Deel daarom de traktaties vlak voor de pauze uit. Dan eten de kinderen toch al iets en geldt dit als één eetmoment. Nadeel kan zijn dat de kinderen hun meegenomen fruit niet opeten.

3. De kinderen nemen hun traktaties mee naar huis.

Ouders kunnen zo zelf beslissen wanneer hun kind de traktatie opeet, bijvoorbeeld op het moment dat het kind normaal ook een snoepje zou krijgen (direct na school).

4. Het schoolteam geeft zelf het goede voorbeeld.

1.2 Regels tijdens de pauzes

1. De kinderen eten tijdens de pauzes gezonde tussendoortjes.

Gezonde tussendoortjes zijn bijvoorbeeld fruit of een volkoren boterham met jam, kaas (20 of 30+) of ham.

2. De kinderen drinken op school melk, karnemelk, water, thee of ongezoet vruchtensap.

Melkdrankjes zoals yogidrink, chocolademelk en frisdrank bevatten veel suiker en worden daarom afgeraden.

3. Kinderen die geen drinken hebben meegenomen mogen water drinken.

Kinderen hebben minstens 1 ½ liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 bekertjes. De hele ochtend zonder drinken is te lang. Bij kinderen kan onvoldoende drinken snel leiden tot obstipatie (verstopping).

4. De kinderen eten tijdens de pauze geen koek en snoep.

5. Kinderen nemen hun drinken mee in bekertjes. Lege pakjes drinken zorgen voor een hoge afvalberg.

1.3 Regels voor het overblijven tussen de middag

Tijdens het overblijven kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten. Dan zijn ze 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middaglessen. De school kan de ouders adviezen geven.

1. Een gezonde lunchtrommel bevat: brood, krentenbol, ontbijtkoek, rauwkost en fruit. Geen koek of snoep, dit brengt de kinderen in de verleiding hun brood niet (helemaal) op te eten.

2. Drinken: laat de kinderen kiezen tussen halfvolle melk, karnemelk, ongezoet vruchtensap, water of thee.

3. Houdbaarheid etenswaren: als het warm is op school worden bederfelijke vleeswaren afgeraden (ook in de winter wanneer de verwarming aan staat). Een goed sluitend broodtrommel houdt het brood langer lekker en voorkomt uitdrogen.

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

1.4 Regels over hygiëne en veiligheid

Als er gegeten wordt of als er eten wordt klaargemaakt is het belangrijk om ook aandacht te besteden aan hygiëne en veiligheid. Voor het schoolbeleid zijn een aantal regels belangrijk.

1. Bewaar eten en drinken in een goed werkende koelkast. De temperatuur in de koelkast moet tussen de 4 en 7 graden Celsius zijn.

2. De kinderen en leerkrachten wassen na elk toiletbezoek hun handen met vloeibare zeep. Ze drogen hun handen af met papieren handdoekjes. Als in de klas een doosje met papieren handdoekjes staat, kunnen de kinderen er een aantal meenemen naar het toilet.

3. Was voor het klaarmaken van voedsel altijd de handen met vloeibare zeep en droog ze af met papieren handdoekjes. Dit gebeurt niet in de toiletruimte.

4. De kinderen drinken water bij de aanwezige gootsteentjes uit (recyclebare) wegwerpbekertjes.

5. Vaatdoeken en handdoeken worden 2 keer per dag vervangen.

Dit zijn de minimale eisen waaraan een school zou moeten voldoen als het gaat om hygiëne en veiligheid van voedsel. Wanneer uw school overweegt buitenschoolse kinderopvang te organiseren gelden andere, strengere wettelijke bepalingen (HACCP). Hierover kunt u meer informatie krijgen via de website: www.voedingscentrum.nl

2. Aandacht blijven houden voor de schoolregels

Beleid en regels afspreken is een. Blijven handelen naar deze regels is twee. Daarom is het belangrijk om de ouders/verzorgers regelmatig te informeren over de afspraken op school.

Dit kunt u doen op de volgende manieren:

1. in de nieuwsbrief voor ouders of in de schoolkrant;
2. tijdens de kennismaking tussen ouders en leerkrachten aan het begin van het schooljaar;
3. tijdens een ouderbijeenkomst;
4. door een ouderavond over voeding, bewegen en het schoolbeleid te organiseren.

2.1 Hulp nodig?

Het Voedingscentrum is gestart met de campagne 'Gezond eten en bewegen met kinderen – voorkom overgewicht'. Voor deze campagne zijn allerlei materialen ontwikkeld die handige en praktische tips bieden. Voor scholen zijn er bovendien kant en klare schoolkrantartikelen geschreven. Zo kunt u via de schoolkrant of via de nieuwsbrief de ouders heel gemakkelijk informeren over gezond eten en bewegen. Voor de kinderen staat er bij elk artikel een tekst of een puzzel. Een greep uit de onderwerpen: de pauzehap, de broodtrommel, het vervoer naar school, ontbijten, trakteren. U kunt de artikelen en de puzzels downloaden via de website van het Voedingscentrum(www.voedingscentrum.nl).

De Nederlandse Hartstichting heeft twee verschillende ouderavonden. Eén ouderavond gaat over het voorkomen van overgewicht bij kinderen door gezond leven en regelmatig bewegen. De avond is speciaal bedoeld voor ouders met kinderen tussen 4 en 12 jaar.

De andere ouderavond heet "Vette verleiders" en gaat over de invloed van reclame op het eetgedrag van kinderen.

Beide ouderavonden kunt u aanvragen bij de Hartstichting via het secretariaat van de afdeling Preventie en Voorlichting, 070- 3155572 of via ouderavond@hartstichting.nl.

U kunt op school de Traktatieposter van het Voedingscentrum gebruiken of maak een Traktatiemap (www.voedingscentrum.nl).

Via www.nigz.nl kunt u de multiculturele verjaardagskalender met recepten van traktaties uit verschillende culturen bestellen.

De GGD Hollands Noorden leent gratis lespakketten uit over voeding en bewegen voor groep 1 tot en met 8. U kunt hiervoor contact opnemen met de GGD Hollands Noorden, tel. 0224-720620 of kijk op onze website: www.ggdhollandсноorden.nl .

Bron: met dank aan GGD Zuidoost-Brabant.