



**Protocol Gezonde voeding en traktaties**  
*(opgesteld 10 juli 2014 aangepast dec 2018)*

Bossestraat 8b 5374 HT Schaijk

Postbus 111 5374 ZJ Schaijk

e-mail: [dir.denomgang@optimusonderwijs.nl](mailto:dir.denomgang@optimusonderwijs.nl)

tel: 0486-461283

# **1. Inhoud**

**1. Inhoud**

**2. Inleiding**

**3. Voeding op school**

**4. Taken en verantwoordelijkheden**

## 2. Inleiding

### **Een protocol voeding en traktaties**

Met ingang van schooljaar 2014-2015, werkt Den Omgang met het vijf gelijke dagenmodel.

Dit houdt in dat de leerlingen voortaan op twee momenten eten dat van thuis wordt meegebracht mogen nuttigen: het tussendoortje voor de ochtendpauze (van 10:05 tot 10:15) en de lunch (van 12:00 tot 12:15).

In het kader van De Gezonde School vinden we het onze taak dat we de leerlingen leren dat gezonde voeding belangrijk is, zowel voor de lichamelijke gezondheid als voor de prestaties op school.

Bij de totstandkoming van dit protocol heeft de Medezeggenschapsraad (MR) van Den Omgang namens de ouders een belangrijke inbreng gehad.

Omdat we als school niet zelf de kennis in huis hebben om tot een goed onderbouwd protocol te komen, hebben we hulp ingeroepen van de GGD Hart voor Brabant. José Heijnen heeft namens de GGD een presentatie aan de MR gegeven en vervolgens heeft de MR een interactieve informatieavond voor alle ouders georganiseerd. Tijdens deze avond heeft José Heijnen een presentatie over gezonde voeding gegeven en is er een discussie geweest over gezonde voeding op school en de rol van de school daarbij. De opbrengst van die avond is mede richtinggevend geweest bij het opstellen van dit protocol. Het protocol is onlangs aangepast en besproken in het team en de MR.

### 3. Voeding op school

#### **Tussendoortje (Eerste pauze)**

In het verleden zagen we een grote verscheidenheid aan tussendoortjes. In de winkels worden veel 'schoolkoeken' verkocht, kinderen blijken wat dat betreft ook erg gevoelig te zijn voor wat de andere kinderen uit de klas meebrengen. Deze koeken zijn vaak duur, bovendien zit er veel te veel suiker in waardoor kinderen na een korte piek een energierugval krijgen, als ze na de pauze weer terug in de klas komen. Hetzelfde geldt voor de pakjes drinken die ze meebrengen (nog afgezien van de berg afval die deze opleveren). We willen daarom alleen nog maar fruit of snackgroente zien als tussendoortje. Daarbij mogen de kinderen melk (of een melkproduct), ranja, vruchtensiroop of water drinken.

#### **Lunch (Tweede pauze)**

Tijdens de lunch verwachten we van onze leerlingen dat ze een broodproduct eten. Hieronder staat een opsomming van wat we onder 'broodproduct' verstaan (advies voedingscentrum – [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

**Tarwebrood, krentenbol, croissant, roggebrood, rozijnenbrood, volkoren knäckebröd witbrood, volkoren brood, beschuit, volkoren krentenbrood, meergranenbrood en wraps.**

Vanuit de GGD is t.a.v. het broodbeleg het advies gegeven om het brood te besmeren met halvarine en te beleggen met vlees, kaas of zoet. We vragen de ouders om goed in de gaten te houden hoeveel het kind eet. Het eten dat overblijft, gaat mee terug naar huis, zodat ouders kunnen zien hoeveel er gegeten is.

Voor wat betreft het drinken bij de lunch geldt het onderstaande overzicht:

**Water, vruchtensap, halfvolle chocolademelk, halfvolle melk, ranja, vruchtensiroop, karnemelk Optimel en thee. In het kader van milieubewust gaat onze voorkeur gaat uit naar drinken in een drinkbeker i.p.v. pakjes drinken. Het voordeel van een drinkbeker is ook dat het koel blijft (thermosdrinkbeker).**

#### **Traktaties**

Een traktatie hoort bij een feestmoment. Anders dan bij het tussendoortje en de lunch willen we hierin als school geen voorschrijvende maar een adviserende rol innemen. We adviseren ouders om een gezonde traktatie te verzorgen bij de verjaardag van hun kind. Daarbij denken we vooral aan fruit, snackgroente e.d. Op het internet zijn meer dan genoeg leuke ideeën te vinden voor een gezonde, leuke traktatie.

Wij zijn een school, geen specialist in voeding. Dit protocol is samen met de GGD opgesteld. Als uw kind iets niet lust of mag eten, neemt u dan contact op met de GGD Hart voor Brabant ([www.ggdhvb.nl](http://www.ggdhvb.nl)) of met een voedingsdeskundige. Bijv. [www.zin-vol.nl](http://www.zin-vol.nl) [info@zin-vol.nl](mailto:info@zin-vol.nl).

U kunt deze dan om advies vragen en met dit advies contact opnemen met de leerkracht van de school.

## 4. Taken en verantwoordelijkheden.

### **Directie**

- De directie is eindverantwoordelijk voor uitvoering van het protocol.
- Stelt zich via ouders (b.v. MR), leerlingen (b.v. LR) en de leerkrachten op de hoogte van de gang van zaken rondom het eten op school en evalueert dit met alle betrokkenen.
- Doet aanpassingen en verbeteringen aan het protocol en legt deze voor aan de MR.

### **Leerkracht**

- Is op de hoogte van eventueel medicijngebruik, allergieën en andere relevante bijzonderheden van de kinderen.
- Draagt verantwoording voor een goed verloop van de eetmomenten in de klas.
- Zorgt ervoor dat voor het eten rust gecreëerd wordt in de groep.
- Staat tijdens het eten een rustige activiteit toe, zoals voorlezen, muziek luisteren, zachtjes praten.
- Zorgt ervoor dat het klaslokaal netjes blijft.
- Houdt in de gaten dat alle kinderen daadwerkelijk eten, dat er geen eten wordt weggegooid (wat over is gaat mee naar huis), dat er geen eten geruild wordt.
- Maakt ouders attent op het meegeven van ongezonde voeding.
- Zorgt ervoor dat het belang van gezonde voeding regelmatig (projectmatig) aan bod komt.

## **Ouders**

- Melden van eventueel medicijngebruik, allergieën en andere relevante bijzonderheden bij de leerkracht van het kind.
- Zorgen ervoor dat het eten dat is meegegeven voldoet aan de voorschriften van de school en is afgestemd op de eetlust van het kind.
- Maken een keuze voor het drinken: alleen producten uit de lijst meegeven in een afgesloten beker of pakje of water (op school). Wanneer een kind water drinkt zorgt het voor een eigen beker. Zorg voor een naam op de beker of het pakje!
- Geven brood en eventueel fruit of snackgroente in een afgesloten trommel mee. Ook hier: zorg voor de naam op de trommel!
- Zijn eindverantwoordelijk voor wat er wordt meegegeven en dat dit klopt met dit protocol.

## **Leerlingen**

- Zitten als het eten begint op hun eigen plek en blijven daar rustig zitten totdat de leerkracht zegt dat ze van hun plaats af mogen.
- Wassen hun handen voor het eten.
- Ruimen na de lunch de klas samen netjes op.
- Eten hun eigen eten op, ook als dat van de ander er misschien lekkerder uit ziet.
- Doen het eten dat over is, terug in de trommel en nemen die mee naar huis.