



Hechtelstraat 49 1066KK Amsterdam tel. 020-3468400  
[info@devlaamsereus.nl](mailto:info@devlaamsereus.nl) [www.devlaamsereus.nl](http://www.devlaamsereus.nl)

## **Voedingsbeleid op de Vlaamse Reus**

### **Waarom voedingsbeleid?**

Om elke dag te kunnen leren en spelen heeft een kind voldoende energie en voedingsstoffen nodig. Gezond eten is dus van belang voor de ontwikkeling van uw kind. Als school willen wij een omgeving bieden die gezond eten makkelijker maakt, voor iedereen. Daarom hebben wij een voedingsbeleid opgesteld. Dit beleid geeft aan wat gezonde(re) keuzes zijn en wat u allemaal aan uw kind kunt meegeven. Natuurlijk volgen we als school zelf ook het voedingsbeleid – bij wat we bijvoorbeeld aanbieden als traktatie tijdens een feestelijke bijeenkomst of schoolreisje. Zo kunt u er altijd van uitgaan dat uw kind op school de gezondere keuze krijgt.

Dit voedingsbeleid is opgesteld met de hulp van voedingsexperts. Zij hebben onderbouwd advies gegeven over wat wel of niet gezond is voor kinderen. Samenvattend geeft het beleid de voorkeur aan minder bewerkte basisvoedingsmiddelen, zoals volkorenproducten, groente, fruit, water en zuivel. De onderbouwing kunt u nalezen op de website.

### **Het 10-uurtje**

Om ongeveer 10.00 uur hebben de kinderen een korte pauze. Ze kunnen dan een gezond tussendoortje eten in de klas. Gezonde tussendoortjes zijn vers fruit en/of snackgroente, gedroogd fruit, ongezouten noten of een belegde (volkoren)boterham. Op school eten we geen koek, snoep of snacks, zoals chips en dippers.

Let op: geef noten en pinda's alleen mee na overleg met de leerkracht, er kunnen kinderen met noten- of pinda-allergie in de klas zitten.

Jonge kinderen (groep 1/2) kunnen zich nog makkelijk verslikken; daarom voor deze groep het advies om alleen noten mee te geven als uw kind gewend is deze te eten, én om druiven, snoeptomaatjes en wortels in de lengte doormidden te snijden.

Tijdens het 10-uurtje drinken we water, thee zonder suiker, (karne)melk of een plantaardig melkalternatief (naturel variant). Op woensdag drinken we allemaal water.

Zoete dranken, zoals sap, (verdunde) limonade of fruitwater uit een pakje, zijn niet toegestaan.

Tip: een herbruikbare fles of beker is beter voor het milieu!

<b>Dit eten we tijdens het 10-uurtje</b>
Vers fruit -> bijvoorbeeld een kleine appel, banaan, handje druiven, mandarijn of kiwi
Snackgroente -> bijvoorbeeld komkommer, snoeptomaatjes, snackwortels of paprika
Gedroogd fruit -> bijvoorbeeld een handje rozijnen, of een paar gedroogde abrikozen, dadels of vijgen
Ongezouten noten -> bijvoorbeeld een handje cashewnoten, walnoten, amandelen of studentenhaver
Natuurlijk yoghurt of kwark, eventueel met vers fruit
Boterham met of zonder beleg -> liefst bruin of volkorenbrood -> liefst met gezond beleg, zoals 30+ kaas of 30+ smeerkaas met minder zout, zuivelspread, humus, notenpasta, pindakaas, ei, plakjes fruit of fruitspread, jam, appelstroop, kipfilet, achterham of andere magere vleeswaren -> geef notenpasta of pindakaas alleen mee na overleg met de leerkracht, er kunnen kinderen met noten- of pinda-allergie in de klas zitten
Cracker/knäckebroöd met of zonder beleg -> liefst volkoren -> liefst met gezond beleg
Rijstwafel of maïswafel met of zonder beleg -> liefst met gezond beleg

<b>Dit drinken we tijdens het 10-uurtje</b>
Water -> evt. met stukjes (diepvries)fruit zoals frambozen, aardbeien blauwe bessen, mango, sinaasappel of citroen -> of bijvoorbeeld met komkommer en kruiden zoals munt, dille of gember
Thee zonder suiker -> alle theesoorten zijn geschikt, behalve oplosthee; oplosthee bevat veel suiker -> bijvoorbeeld groene thee, zwarte thee met bosvruchten- of aardbeismaak, muntthee, kaneelthee of rooibosthee -> zet de thee liefst slap en let op de drinktemperatuur om ongelukken te voorkomen
Melk -> liefst magere/halfvolle melk of karnemelk -> alternatief: natuurlijk yoghurtdrink -> of de natuurlijke variant van een plantaardig alternatief, zoals sojadrink – sojadrink is op basis van voedingswaarde het gezondste plantaardige alternatief

## De lunch

Kinderen die overblijven op school zijn op dat moment te gast in ons schoolgebouw en vallen onder onze verantwoordelijkheid.

Ook tijdens de lunch kiezen we als school voor gezond! Een gezonde lunch geeft uw kind nieuwe energie voor een hele middag leren en spelen en bestaat het liefst uit (volkoren)granen, zoals brood met gezond beleg, groente en/of fruit, met daarbij wat drinken, zoals melk of water (**zie hierboven bij '10-uurtje'**).

Wilt u een keer iets extra's meegeven, dan kan dat natuurlijk – kijk hiervoor bij de mogelijkheden voor het 10-uurtje.

Zoete broodjes zoals kaneel- of puddingbroodjes, snackbroodjes zoals een kaas- of saucijzenbroodje, pizza en gefrituurde producten zijn niet toegestaan op onze school.

Ook eten we tijdens de overblijf geen snoep of koek (inclusief eierkoek, ontbijtkoek, fruitbiscuits of ligakoeken).

De overblijfkrachten letten erop dat elk kind voldoende tijd krijgt om zijn of haar lunch op te eten. Maar het kan soms voorkomen dat een kind meer eten meekrijgt dan hij of zij op kan. In dat geval gaat het in de broodtrommel weer mee terug naar huis.

Maakt u zich zorgen of uw kind voldoende eet en drinkt, bespreek dit dan met de overblijf.

Dit eten we tijdens de lunch
Boterham of broodalternatief met beleg -> liefst bruin of volkorenbrood -> liefst met gezond beleg ( <b>zie 10-uurtje</b> ) -> alternatieven zijn bijvoorbeeld een bruin of volkoren bolletje of pistoletje, roggebrood, mueslibrood of mueslibol, naanbrood, flatbread of wrap
Vers fruit of snackgroente -> zie 10-uurtje
Water, thee zonder suiker, (karne) melk, naturel yoghurtdrink of een plantaardig melkalternatief (naturel variant) -> zie 10-uurtje

## Traktaties

Als een kind jarig is, is het feest! Voor een kind is een verjaardag een belangrijke en spannende gebeurtenis. Daarom krijgt de jarige bij ons extra veel aandacht en mag hij of zij in de klas trakteren. Een traktatie is iets extra's en daarom zien we graag dat de traktatie gezond is (groente en/of fruit) of, als er iets zoets of hartigs wordt getrakteerd, een klein formaat heeft.

In de klas van uw kind vindt u een brochure met geschikte traktatie-ideeën. Overleg van tevoren altijd even met de leerkracht wat en wanneer u uw kind laat trakteren, om

teleurstellingen te voorkomen. U kunt voor de leerkrachten dezelfde traktatie aanhouden als voor de kinderen.

Traktaties die te groot zijn, worden niet in de klas opgegeten maar met de kinderen meegegeven naar huis. Traktaties worden gegeten tijdens de kleine pauze om 10 uur.

### **Feestjes en speciale gelegenheden vanuit school**

Vanuit school worden diverse activiteiten en feesten georganiseerd, waarbij school de kinderen trakteert (Avondvierdaagse, Pasen, Sinterklaas, enz.). Als school volgen we op deze momenten ook het voedingsbeleid. Er worden alleen traktaties uitgedeeld passend binnen het voedingsbeleid, met een passende portiegrootte. En wanneer er limonade of een andere zoete drank wordt geschonken, kiezen we voor een zoete drank met minder suiker.

Een uitzondering hierop is het kerstdiner, waarbij alle kinderen samen op school een feestelijke maaltijd eten.

Het kerstdiner heeft vooral een sociaal doel, jezelf openstellen voor je naaste, door samen eten te delen.

Als school willen we u de ruimte geven om er samen met alle ouders en kinderen een gezellige en voedzame maaltijd van te maken. Het kerstdiner valt daarmee niet onder de afspraken omtrent het voedingsbeleid.

### **Vragen?**

Een gezonde omgeving op school creëren we samen! Zonder u lukt ons dat niet. We hebben u, in het belang van uw kind, hierbij hard nodig.

Heeft u vragen of opmerkingen over het voedingsbeleid? Wij horen het graag. U kunt hiervoor terecht bij de leerkracht van uw kind(eren).

Uiteraard is er binnen het voedingsbeleid ook ruimte om individuele afspraken te maken, bijvoorbeeld als uw kind een allergie heeft of een specifiek dieet moet volgen. Neem hiervoor contact op met de leerkracht van uw kind(eren).