



## Inhoud

1. Richtlijnen traktaties, lunch en tussendoortjes.....	3
1.1 Het pauzehapje.....	3
1.2 De lunch.....	3
1.3 Traktaties.....	4
2. Voorkeurslijsten traktaties, lunch en tussendoortjes .....	5
3. Tot slot.....	7

# 1. Richtlijnen traktaties, lunch en tussendoortjes

De richtlijnen zijn opgesteld om tegemoet te komen aan een gezonde en verantwoorde voeding binnen Basisschool 't Palet. Het is bedoeld om ondersteuning te bieden aan ouders en leerkrachten bij het bevorderen van bewust eten en het tegengaan van overgewicht bij leerlingen. De richtlijnen zijn een onderdeel van ons beleid gericht op verantwoorde voeding op school. Het kan voor leerkrachten aanleiding zijn om ouders en leerlingen te wijzen op een ongezond eetpatroon.

De school heeft de richtlijnen samengesteld met ouders, medezeggenschapsraad (MR) en leerkrachten. De richtlijnen van 'Het Voedingscentrum' vormen het uitgangspunt.

Er kunnen drie eetmomenten zijn tijdens een schooldag:

1. Het pauzehapje
2. Voor sommige leerlingen de lunch
3. Een traktatie door leerlingen tijdens een verjaardag of een feestelijke gebeurtenis.

## 1.1 Het pauzehapje

Rond kwart over tien is er een kort eet- en drinkmoment. Deze vindt plaats tijdens buitenspelen. De school gaat er vanuit dat de kinderen thuis al een gezond ontbijt hebben gegeten. Het is de bedoeling dat de kinderen op dit moment van de dag fruit of groente of koek eten.

*Richtlijnen:*

- Zorg dat uw kind een gezond ontbijt eet voordat het naar school gaat;
- Tijdens de ochtendpauze wordt er groente, fruit of koek gegeten;
- De kinderen mogen tijdens dit pauzemoment ook iets drinken. Denk aan: water of aanmaakdranken (roosvicé e.d.).
- Kinderen die regelmatig ongezonde producten meenemen, krijgen de richtlijnen nogmaals mee naar huis met de vraag aan de ouders om voortaan wel producten van de voorkeurslijst mee te geven.

## 1.2 De lunch

De lunch is voor sommige kinderen het belangrijkste eetmoment op school. De leerlingen hebben op dit tijdstip van de dag behoefte aan voedzaam eten.

*Richtlijnen:*

- Geef eten en drinken mee uit de voorkeurslijst;
- Kinderen die regelmatig ongezonde producten meenemen, krijgen de richtlijnen nogmaals mee naar huis met de vraag aan de ouders om voortaan wel producten van de voorkeurslijst mee te geven.

## 1.3 Traktaties

Het vieren van de verjaardag is elk jaar weer een belangrijke gebeurtenis voor een kind. Daar hoort het uitdelen van een traktatie natuurlijk bij. Maar in de klas van uw kind zitten misschien ook kinderen met een voedsel- of kleurstofallergie en ook kinderen die vanwege hun geloof bepaalde traktaties niet mogen eten. Het leukste is wanneer iedereen mee kan genieten van een traktatie.

Daarom geven wij in deze richtlijnen aan wat de voorkeursproducten zijn voor traktaties op onze school. Uitgangspunt is dat een traktatie feestelijk én gezond is, terwijl die rekening houdt met de medeleerlingen en de leerkrachten. Daarnaast hopen we dat onze leerlingen gezond feest leren vieren.

### *Richtlijnen:*

- De traktaties worden in de groepen 3 t/m 8 uitgedeeld aan het begin van de ochtend pauze. De kinderen hebben de keuze of zij de traktatie en/of hun pauze hapje opeten;
- In de groepen 1-2 wordt de verjaardag meteen om half negen gevierd. De ouders zijn hierbij van harte welkom. De kinderen delen op dat moment zo mogelijk de traktaties uit;
- Kleine cadeautjes vallen niet onder een traktatie;
- De traktatie is bedoeld voor de leerlingen van de klas, daarnaast deelt uw kind uit aan de leerkrachten en medewerkers van de school. Let op: vriendjes, broertjes/zusjes en overige familieleden in een andere klas krijgen geen traktatie. Dit vindt de school niet eerlijk t.o.v. de andere leerlingen;
- Geef traktaties mee die op de voorkeurslijst staan;
- De leerkrachten geven het goede voorbeeld en delen dus gewoon mee in de traktatie. Er wordt voor hen niets apart meegenomen. Dit is belangrijk om te onthouden omdat er door het jaar heen heel vaak getrakteerd wordt. Leerkrachten krijgen dus dagelijks soms meerdere traktaties.
- Houdt de traktaties klein, het gaat om het trakteren en niet om de hoeveelheid;
- Traktaties die niet aansluiten op de richtlijnen zullen met de ouders besproken worden.
- Tijdens de feestdagen (sinterklaas, kerst, ed) zullen de kinderen een bijbehorende traktatie ontvangen.

## 2. Voorkeurslijsten traktaties, lunch en tussendoortjes

De lijst hieronder geeft suggesties voor verantwoorde voeding en traktaties. Daarbij is het uitgangspunt dat de producten niet teveel vet, suiker en/of zout bevatten.

Deze lijst is de voorkeurslijst. Andere producten kunnen dus ook geschikt zijn voor uw kind, zolang ze maar gezond en verantwoord zijn. De uiteindelijke beslissing ligt bij de leerkracht en wordt, indien nodig, met de ouder(s) besproken. Twijfelt u of de traktatie die u wilt maken gezond genoeg is, vraag het dan vooraf aan de leerkracht.

### Voorkeurslijst voor het eten van een tussendoortje:

- Fruit;
- Gedroogd fruit;
- Rauwkost (tomaatjes, komkommer, wortel, ect.);
- Peperkoek;
- Eierkoek;
- Rijstwafel naturel.

### Voorkeurslijst voor het drinken op school:

- Water;
- Vruchtensap verdund met water (wickey).

### Voorkeurslijst voor eten tijdens de lunch:

- Bruine of volkoren boterham of broodje;
- Hartig beleg; 30+ kaas, vleeswaren (met zo min mogelijk vet), sandwich(groenten)spread, kruidenkaassmeersel of smeerkaas, plakjes ei;
- Zoetbeleg: appelstroop, jam, vruchtenhagel, pindakaas, hagelslag en chocopasta
- Fruit;
- Rauwkost;
- Krentenbol;
- Mueslibol;
- Rijstwafel naturel;
- Cracker, toastjes;
- Ontbijtkoek;
- Volkorentortilla;
- Yoghurt met muesli.

### Voorkeurslijst voor ingrediënten voor kleine traktatie:

- Fruit;
- Ontbijtkoek;
- Eierkoek;
- Pannenkoek (zonder stroop of suiker);
- Poffertjes (zonder suiker)

- Waterijsjes;
- Rozijnen;
- Groente;
- Popcorn;
- Zoute stengels;
- Soepstengels;
- Indien snoep als traktatie, dan minimaal.

**Deze traktaties liever niet:**

- Zakjes Chips;
- Chocolate;
- Zakjes snoep;
- Koek;
- Taart;
- Kleine cadeautjes.

Wanneer u leuke ideeën wilt op doen, kunt u terecht bij:

- [www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx)
- [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)
- <http://proregeschool.nl/bestanden/downloadtraktatieboek.pdf>
- [www.party-kids.nl](http://www.party-kids.nl)

Richtlijnen zijn goedgekeurd door de medezeggenschapsraad.

### 3. Tot slot

Bij inschrijving worden de richtlijnen met de ouders besproken en meegegeven. U kunt de richtlijnen op de website van de school terugvinden.

Uiteraard handelen de leerkrachten en de oudervereniging van de school volgens bovenstaande richtlijnen, maar wij verwachten ook van ouders dat ze zorg dragen voor een gezonde voeding. Alleen samen kunnen we succesvol werken aan een gezonde school!

Met suggesties, opmerkingen en/of klachten over dit protocol kunt u zich wenden tot de schooldirectie.

-