



OBS de Piramide

Beleid gezonde voeding OBS de Piramide Europawijk

Gezondheid vinden wij belangrijk op onze school. Hieronder valt ook gezonde voeding. Met onze schoolafspraken over gezonde voeding leveren we een bijdrage aan de gezonde ontwikkeling van kinderen.

De school stimuleert een gezonde leefstijl en adviseert de ouders overgewicht en een slecht gebit te voorkomen.

OBS de Piramide Europawijk doet mee aan het project Tandzuiver waarin alle groepen les krijgen over de verzorging van hun gebit.

Groep 5 t/m 8 gebruikt de methode Ik eet het beter.

Al jaren doen wij mee met het Nationaal Schoolontbijt en tijdens vieringen als het Kerstdiner en het Paasontbijt en het Suikerfeest worden gezonde hapjes geadviseerd.

Tijdens de maandelijkse oudercursussen staan verschillende thema's centraal zoals voeding, gezonde traktaties en tandverzorging en informatie over en van de GGD.

Ook werken we samen met de GGD en de schoolarts om overgewicht bij kinderen te voorkomen.

De school biedt naschoolse activiteiten aan als zwemgymlessen, gym4kids, freerunning en koud koken. Een combinatieactiviteit van gezond eten en bewegen wordt toegevoegd aan het aanbod.

Tussendoortjes

Eten

Bij het tienuurtje zien wij liever geen (chocolade)koeken, snoep of repen. Fruit of groente kan daarentegen altijd!

Hieronder vindt u een aantal tips voor ouders voor het meegeven van een tussendoortje:

- Geef kinderen iets mee dat niet te groot is (hoeveelheid);
- Geef kinderen iets mee waar niet teveel calorieën in zitten;
- Geef één evergreen of volkoren biscuit mee i.p.v. een pakje waar meerdere in zitten;
- Geef kinderen minimaal één of twee dagen per week fruit of groente mee als tussendoortje.

Een pauzehapje is een tussendoortje en is niet bedoeld als een maaltijd

Drinken op school

Water is de beste dorstlesser. Daarom willen wij adviseren om uw kind als tussendoordrank water mee te geven.

Energydranken zoals Red Bull, Monster en Bullit bevatten veel suiker, cafeïne en taurine en kunnen klachten als rusteloosheid, concentratieproblemen en slaapproblemen veroorzaken.

Energydranken

- In de school en op het schoolplein zijn energydranken niet toegestaan.
- Bovengenoemde regels zijn ook van toepassing bij buitenschoolse activiteiten (zoals vieringen en schoolkamp).



Trakteren

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Wij willen het uitdelen van een gezonde traktatie graag stimuleren. Op www.gezondtrakteren.nl staan allerlei voorbeelden van traktaties die lekker en niet te groot zijn. Chips zien we liever niet als traktatie. De leerkracht ontvangt graag dezelfde traktatie als de leerlingen.

Neem bij het bedenken van traktaties de volgende punten mee:

- Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is;
- Kies bij voorkeur een gezonde traktatie (www.gezondtrakteren.nl);
- Denk eens aan niet eetbare traktaties;
- Hartige traktaties bevatten vaak veel vet, wat ook niet goed is voor de gezondheid.

Gezonde lunch

Een gezonde lunch bestaat uit boterhammen, met daarbij (eventueel) wat fruit of groente. De gezondste keuze is een volkoren boterham, besmeerd met halvarine en mager beleg. Als drinken adviseren we water of halfvolle en magere zuivelproducten. Snoep, chocolade of chips in de broodtrommel zijn niet toegestaan.

Tips voor de broodtrommel

- Brood (liefst volkoren of bruin) dun besmeerd met zachte margarine of halvarine
- Dun belegd met zoet en / of hartig beleg
- Aangevuld met een stuk fruit of een stuk groente (zoals komkommer, cherrytomaatjes, radijsjes, worteltjes, reepjes paprika etc.)
- Drinken: liefst melk (bij voorkeur halfvol of karnemelk, of water).

Mocht het voorkomen dat er toch koek of snoep wordt meegegeven dan bespreekt de leerkracht dit met de ouders.

Schoolreisjes en sportieve activiteiten

Schoolreisjes

Het schoolreisje is voor veel kinderen één van de hoogtepunten van het jaar. Natuurlijk is het leuk om dan iets lekkers mee te nemen. We willen u wel vragen de hoeveelheid beperkt te houden en ook te denken aan de gezondere keuzes, zoals bijvoorbeeld snoeptomaatjes of een appel.

Sportieve activiteiten

Deelname aan sportieve activiteiten zoals schoolvoetbaltoernooien juicht de school toe. Voor kinderen is het meedoen aan zulke sportactiviteiten een hele prestatie en een tussendoortje en/of een beloning hoort daar bij. We willen u vragen een gezond tussendoortje mee te geven, zoals bijvoorbeeld snoep tomaatjes of een mandarijn.

De leerlingen mogen geen geld meenemen bij bovenstaande activiteiten. De leerkrachten van de onderbouw verzorgen de traktaties tijdens de schoolreis. Ouders van groep 3 t/m



OBS de Piramide

8 worden geadviseerd gezonde keuzes te maken voor de lunch en het tussendoortje en zij worden geadviseerd het meegeven van snoep te beperken.
Tijdens de sportdag zorgt de school voor een gezond tussendoortje.
Het drinken van water wordt ook bij deze activiteiten gestimuleerd.