



gezonde SCHOOL De Hofvijver

groeit met jou mee

WAAROM DEZE FOLDER?

Gezonde voeding heeft direct een relatie met onderwijs en leerprestaties. Het zorgt voor fitheid, betere concentratie in de les, mee kunnen doen met spelen en sporten en het helpt het ziekteverzuim te verlagen. Dit komt de groei, ontwikkeling en het leerproces van het kind direct ten goede. De school heeft hierin een verantwoordelijkheid en dient te zorgen voor een gezonde schoolomgeving

De Hofvijver heeft, in overleg met onze ouders en MR besloten dat wij met z'n allen een Gezonde School gaan worden. De aanleiding is dat we als school al veel doen, zoals het Nationaal Schoolontbijt, EU-schoolfruit, lesprogramma "Ik eet het beter", Superchefs en ons project Gezond Gedrag. Nu is daar ook het lesprogramma Lekker fit bijgekomen zodat alle groepen bereikt worden. (zie ook www.lekkerfitopschool.nl). We willen al deze activiteiten goed borgen in het beleid van de school. We hebben een duidelijk voedingsbeleid opgesteld en besteden veel aandacht aan het betrekken van ouders om samen een Gezonde School te zijn. Naast de nieuwsbrieven, schoolgids en de website blijven we u informeren. Met deze folder geven we alvast praktische informatie over eten en drinken op school.

KLEINE PAUZE EN DE PAUZEHAP

Dinsdag, woensdag en donderdag zijn de vaste gruitdagen. Dit betekent dat wij op deze dagen vragen fruit/groente mee te geven. Voorbeelden zijn:

- Fruit: appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente: worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes

De overige dagen mag fruit/groente altijd of vragen wij u mee te geven:

- volkoren biscuit zoals 1 Evergreen of 1 Sultana (niet een heel pakje)
- 1 rijst-, meergranen of popcornwafel, een bruine of volkoren boterham met geschikt beleg (zie bij de lunch)
- mueslibol, ontbijtkoek (naturel of "zero") of een (mini)krentenbol
- een soepstengel



GROTE PAUZE EN DE LUNCH

De Hofvijver heeft een continu-rooster waardoor alle leerlingen op school lunchen onder begeleiding van de leerkrachten. Tijdens de lunchpauze vragen wij u om uw kind een gezonde lunch mee te geven.



Geschikt voor de lunch is:

- Volkorenbrood of bruinbrood, liefst besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje. Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood, krentenbol of mueslibol.
- Geschikt beleg: beleg met niet te veel verzadigd vet en zout: 30+ kaas, 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, light zuivelspread, notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker of zout. Appelstroop, halvajam en honing kan ook, mits één keer per dag.
- Groente en fruit, zoals tomaat, avocado, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Snoep en koek wordt niet gegeten en gaat weer ongeopend naar huis.

Drinken tijdens de lunch:

Water mag altijd. Maar leerlingen mogen ook zelf iets te drinken meenemen; hiervoor adviseren we de ouders te kiezen uit de volgende zaken:

- Halfvolle melk (ook evt. schoolmelk) of halfvolle zuiveldrink
 - Drank zonder suiker
 - Thee zonder suiker
 - Zuiveldrink
 - Water "met een smaakje" of limonade zonder suiker
- Energiedranken zijn niet toegestaan (deze dranken veroorzaken concentratieproblemen en slaperigheid).

WATER

Pakjes en flesjes frisdranken en vruchtensappen bevatten erg veel suiker. Daarom drinken onze leerlingen in de kleine pauze bij voorkeur water. Op de Hofvijver is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar. Iedere leerling heeft een bidon gekregen, waaruit hij/zij ieder moment van de dag water kan drinken. Dit mag niet tijdens de instructie/uitleg in de les. Het is handig als op de onderkant van de bidon de naam van uw kind schijft met een watervaste stift.

Wanneer leerlingen geen water willen drinken, is het ook toegestaan dat zij "water met een smaakje" drinken, bijvoorbeeld water met citroensap, met een schijfje komkommer of met een schijfje limoen.

Eventueel kunt u ook een klein beetje siroop (zo mogelijk zonder suikers) toevoegen.

In de handel zijn ook kant en klare pakjes fruitwater (met een inhoud met een smaakje en zonder suikers) die u aan uw kind kunt meegeven.

U kunt natuurlijk ook één van de volgende alternatieven aan uw kind meegeven:

- Halfvolle melk (ook event. schoolmelk) of halfvolle zuiveldrink
- Drank of thee zonder suiker.
- Plantaardige zuivel: ongezoete soya-, amandel- haver- of rijstemelk)

JARIG EN TRAKTEREN

En dan ben je jarig!!! Je hebt je mooiste kleding aan, je wilt uitdelen en de klassen rond met een mooie kaart waarop alle juffen en meesters iets feestelijks schrijven voor jou en er een mooie sticker bij plakken. Jarig zijn is een feest voor ieder kind. De Hofvijver wil de jarige centraal zetten en vindt de traktatie een extraatje. Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties! Daarom vragen we u de traktaties klein (dus maar één item) te houden en niet te calorierijk te maken.

Voorbeelden van traktaties: (al of niet te gebruiken in creatieve knutsels)

- Een doosje rozijnen
- (ongezouten) Popcorn
- Zoute sticks

- Waterijsjes
- (volkoren) Biscuitjes
- Soepstengels
- Rijstwafels
- "Gruit" (fruit, komkommer, worteltjes, cherrytomaatjes e.d. event. met kwark of humusdip.
- Iets niet eetbaars: stuiterbal, gum, pen, notitieblokje e.d.

Op de websites www.gezondtrakteren.nl en www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx staan leuke en gezonde traktatietips!

Tip: maak een foto van uw gezonde traktatie en deel deze met de school. Wij zetten ze dan in de nieuwsbrief en op de website. Zo helpen we elkaar en bovendien wordt de jarige nog eens in het zonnetje gezet.

Inspiratie opdoen?

Voor de ouders organiseren we een workshop onder leiding van een diëtiste over gezonde en eenvoudige traktaties maken. Meer informatie volgt in de nieuwsbrief.

Afspraken rond trakteren

Maak traktaties niet te groot. Vooral in de onderbouw is een traktatie al gauw een hele maaltijd, De traktatie wordt uitgedeeld en zo mogelijk tijdens de 10-uur pauze opgegeten (zo creëren we geen extra eetmoment), Wanneer er echt ongezond getrakteerd wordt, gaat de traktatie in de tas van de leerlingen mee naar huis. Zo kan iedere ouder thuis bepalen hoe hiermee om te gaan.

Traktatie voor de leerkrachten

Als alle leerlingen traktaties aan de leerkrachten geven, betekent dit 300 traktaties per jaar. Dit willen we niet meer. Daarom gaan de leerlingen wél de klassen rond met een kaart, maar er is geen traktatie voor de leerkrachten meer.



Verjaardag van de leerkrachten

Als een leerkracht zijn/haar verjaardag viert, dan houdt hij/zij ook rekening met de uitgangspunten van dit voedingsbeleid; de leerkracht zorgt zelf voor verantwoorde traktaties.

SPECIALE GELEGENHEDEN

Het team van De Hofvijver is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv:

- Sint (bijv. pepernoten)
- Kerst (bijv. hagelslag op brood)
- Pasen (idem)
- Nieuwjaarsreceptie (oliebollen)

Tijdens de speciale gelegenheden houden we het wel "bescheiden" en waar mogelijk bieden we een "gezond" evenwicht in het aanbod. De overige schoolactiviteiten, zoals schoolreis, de sportdag, Hofvijver's Got Talent e.d. zijn ook gezond.

SPORT EN BEWEGEN

Alle kinderen op De Hofvijver hebben twee keer per week gymnastiekles die wordt gegeven door een bevoegde gymleerkracht. Daarnaast organiseren we een sportdagen, bewegen de leerlingen veel tijdens de lunchpauze en gebruiken we in de groepen ook de methode "Bewegen in de klas".

EXTRA INFO

Goede tips voor kleine hapjes, lunchpakketjes en gezonde traktaties kunt u vinden op: www.voedingscentrum.nl

**ALLEEN ALS WE ER SAMEN VOOR GAAN,
BLIJVEN WE EEN GEZONDE SCHOOL!!**

