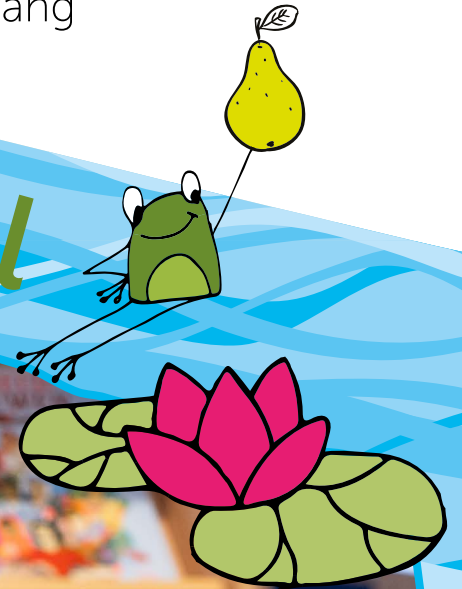


IKC De Hofvijver

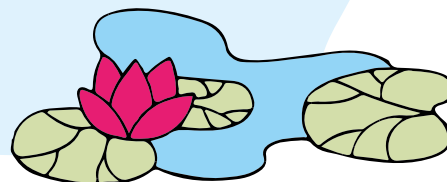
Onderwijs en kinderopvang

Een gezonde school



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.



IKC De Hofvijver is een Gezonde School. We hebben een duidelijk voedingsbeleid opgesteld en besteden veel aandacht aan het betrekken van ouders om samen een Gezonde School te zijn. Wij doen onder andere mee aan het Nationaal Schoolontbijt, EU-schoolfruit, Superchefs en schoolzuivel

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

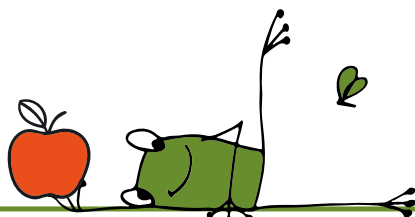
opgesteld en besteden veel aandacht aan het betrekken van ouders om samen een Gezonde School te zijn. Naast de nieuwsbrieven, schoolgids en de website blijven we u informeren. Met deze folder geven we praktische informatie over eten en drinken op school.

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 continuooster 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 mee 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 zuiveldrank
- Drank zonder suiker
- Thee zonder suiker
- Zuiveldrank
- Water “met een smaakje” of limonade zonder suiker



Energiedranken zijn niet toegestaan (deze dranken veroorzaken concentratieproblemen en slapeloosheid).

Water

Pakjes en flesjes frisdranken en vruchtensappen bevatten erg veel suiker. Daarom drinken onze leerlingen in de kleine pauze bij voorkeur water. Dit mag niet tijdens de instructie/uitleg in de les. Op De Hofvijver is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar. Iedere leerling mag een bidon/waterfles meenemen. Het is handig als u op de onderkant van de bidon/waterfles 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 smaakje en zonder suikers) die u aan uw kind kunt meegeven.

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

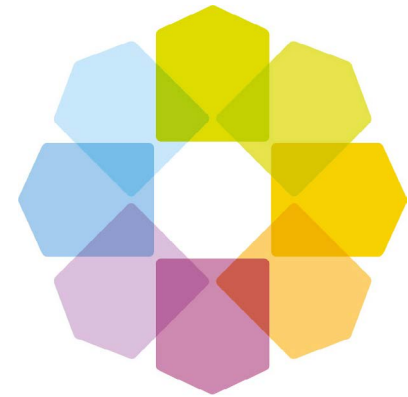
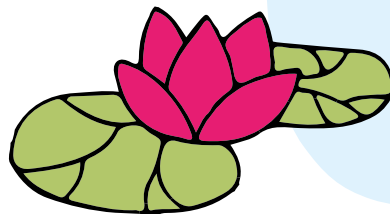
- Halfvolle melk (ook event. schoolmelk) of halfvolle zuiveldrank
- Drank of thee zonder suiker.
- Plantaardige zuivel: ongezoete soya-, amandel- haver- of rijstemelk)

Jarig en trakteren

En dan ben je jarig! Je hebt je mooiste kleding aan, je gaat trakteren en laat op een mooie kaart door alle juffen en meesters iets feestelijks schrijven voor jou. Jarig zijn is een feest voor ieder kind. Uw kind mag daarom een cadeautje uitzoeken bij de directie. 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



GEZONDE SCHOOL

- (volkoren) Biscuitjes
- Soepstengels
- Rijstwafels
- “Gruit” (fruit, komkommer, worteltjes, cherrytomaatjes e.d. eventueel met kwark of hummusdip.
- Iets niet eetbaars: stuiterbal, gum, pen, notitieblokje e.d.

Op de websites www.gezond-trakteren.nl en www.voedingscentrum.nl staan leuke en gezonde traktatietips.

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





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. Mocht u het team tóch willen trakteren op iets lekkers (wat echt niet hoeft), dan vinden wij iets gezonds fijn.

Verjaardag van de leerkrachten

Onze meesters en juffen zijn allemaal op dezelfde dag jarig (muffendag). Daarbij houden zij ook rekening met de uitgangspunten van dit voedingsbeleid en zorgen voor een verantwoorde traktatie.

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)
- Nieuwjaarsproost (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

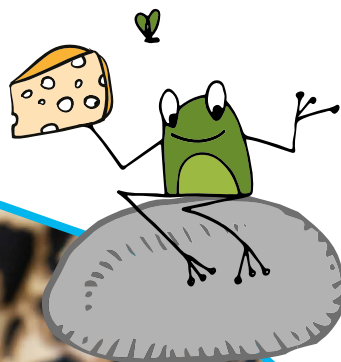
Alle kinderen op De Hofvijver hebben twee keer per week gymnastiekles die wordt gegeven door een bevoegde gymleerkracht. Daarnaast organiseren een sportdag en bewegen de leerlingen veel tijdens de pauzes.

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!!



IKC De Hofvijver
Forelsloot 3-4
2724 CA Zoetermeer
T 079 331 54 81
E info@dehofvijver.unicoz.nl
I www.dehofvijver.nl



De Hofvijver maakt onderdeel uit van de Unicoz Onderwijsgroep.

