

# Protocol gezonde voeding



### Inleiding

Gezondheid vinden wij op CBS De Regenboog erg belangrijk. Voeding en bewegen heeft een sterke invloed op onze gezondheid en op ons functioneren. Kinderen die gezond eten en drinken kunnen zich beter concentreren en beter leren op school. Ook willen we rekening houden met het milieu. Samen met leerlingen en ouders/verzorgers zorgen we ervoor dat gezond en duurzaam eten op onze school de normaalste zaak van de wereld is. In overleg met de medezeggenschapsraad en het schoolteam is daarom onderstaand beleid opgesteld.

### Ontbijt

Gezond eten begint met een gezond ontbijt. We gaan ervan uit dat uw kind thuis goed heeft ontbeten voordat het naar school komt.

### De pauzehap

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dit moet voldoende energie geven tot aan de lunch. Een gezonde pauzehap kan bestaan uit:

- Vers fruit (mandarijn, banaan, appel, peer, kiwi, druiven perzik enz.)
- groenten (wortel, komkommer, paprika, tomaatjes enz.)
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een handje abrikozen of dadels.
- Een handje ongezouten noten, zoals walnoten, pinda's of hazelnoten

Heeft uw kind hier niet genoeg aan dan kan hij/zij naast het fruit nog een boterham eten.

### De lunch

De lunch is voor veel leerlingen het belangrijkste eetmoment op school. De leerlingen hebben op dit tijdstip van de dag behoefte aan voedsaam eten. We vragen u een gezonde lunch mee te geven. Een gezonde lunch kan bijvoorbeeld bestaan uit volkoren of bruin brood/crackers met beleg. Een maaltijd bestaande uit volkorenpasta, belegde wraps, couscous, een omelet, of een maaltijdsalade kunnen alternatieven zijn. Fruit en groenten bieden een goede aanvulling.



Tip: Via deze link kunt u veel leuke en praktische, maar ook betaalbare ideeën opdoen:

<https://www.trommelzonderrommel.nl/wp-content/uploads/2023/06/V1-TROMMEL-ZONDER-ROMMEL-LR.pdf>

Bekijk ook [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool) voor meer tips en inspiratie.

### Drinken

De kinderen op CBS de Regenboog drinken vooral water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Light frisdranken bevatten vaak geen suiker, maar wel zuren die de tanden kunnen aantasten. Het gebruik van een beker of waterfles heeft de voorkeur boven het meenemen van pakjes drinken. Dat scheelt veel afval. De kinderen kunnen hun beker of fles op school navullen. Andere voorbeelden van gezonde dranken zijn: thee, melk of karnemelk.

**Frisdranken, koeken, snoep en chips zijn geen onderdeel van gezonde voeding en worden daarom niet mee naar school genomen voor tijdens de pauzehap of lunch.**

### Traktaties bij verjaardagen en andere feestelijke momenten

Als kinderen jarig zijn willen ze graag trakteren. Het liefst zouden we op een gezonde en verantwoorde wijze invulling geven aan deze traktaties. We vragen u in ieder geval het klein te houden. U kunt denken aan niet eetbare traktaties zoals een grappig potlood, blocnote of stouterbal.



Voorbeelden van eetbare traktaties zijn: een versierde rijstwafel, een bakje popcorn, een ijsje of een zakje chips. Er zijn leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren).

Tijdens sommige andere feestelijke momenten zoals bijvoorbeeld sinterklaas, kerst en pasen maken wij op school ook een uitzondering en zullen we de kinderen trakteren op iets lekkers, wat niet altijd gezond is. We vinden dat deze momenten er moeten kunnen zijn als er een gezonde basis is.



