

Voedings- en traktatiebeleid



Waarom dit beleid?

Gezonde voeding speelt een cruciale rol in de ontwikkeling van kinderen. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat gezond eten/drinken niet alleen invloed heeft op de fysieke gezondheid, maar ook draagt het bij aan betere focus en concentratie, waardoor kinderen beter kunnen leren.

Het team van CNS Abcoude en de MR zijn ervan overtuigd dat gezonde voeding een belangrijk onderdeel is van een goed onderwijsaanbod. Het doel van dit voedings- en traktatiebeleid is om een gezonde en stimulerende leeromgeving te creëren in school. Daarnaast willen we ouders en kinderen ondersteunen bij het maken van verantwoorde voedingskeuzes.

Dit beleid dient als richtlijn voor de omgang met voeding en traktaties binnen de school en biedt concrete handvatten voor ouders. We richten ons hierbij op de verschillende eet/drink momenten.

Drinken

We stimuleren kinderen om water te drinken, omdat water hydrateert zonder toegevoegde suikers of calorieën. In het kader van duurzaamheid moedigen we aan om een eigen beker/bidon mee te nemen naar school. Het (bij)vullen kan ook in het klaslokaal. Suikerhoudende dranken zoals frisdrank, energiedrankjes of zoete sapjes horen niet thuis bij gezond drinken.



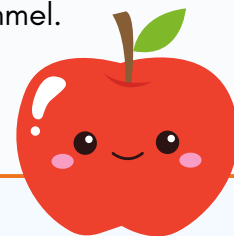
Tussendoortje



Het eerste eetmoment voor kinderen op school is het tussendoortje in de ochtendpauze. Hier vragen we ouders om gezonde tussendoortjes mee te geven. Bijvoorbeeld stukjes fruit, groentesnacks (bijvoorbeeld worteltjes of komkommer) of een cracker. Tussendoortjes met veel toegevoegde suikers, zoals snoep, koek, chips, croissants, horen niet thuis bij een gezond tussendoortje.

Lunch

Het tweede eetmoment voor kinderen op school is de lunch in de grote pauze. Hier vragen we ouders om een gezonde lunch mee te geven. Denk bijvoorbeeld aan (bruin) brood met gezond beleg zoals kaas of hummus. Daarnaast kunnen gesneden groenten zoals komkommer, wortel, of paprika en een stuk fruit een goede aanvulling zijn. Producten zoals snoep, chips, of andere ongezonde snacks horen niet thuis in een gezonde lunchtrommel.



Op de onderstaande sites vindt u meerdere ideeën en tips voor gezonde voeding tijdens deze momenten:

[VOEDINGSCENTRUM](#)

[OULDERS.NL LUNCH TIPS](#)

[CJG LUNCH TIPS](#)

Traktaties

Traktaties verjaardagen

Een verjaardag is een bijzondere dag voor ieder kind en we willen ervoor zorgen dat het op school ook echt een feestelijk moment is. De groepsleerkracht besteedt aandacht aan de jarige door samen met de klas te zingen en het kind in het zonnetje te zetten. Kleuters ontvangen ook een geknutselde verjaardagsmuts. De jarige ontvangt een speciale verjaardagskaart, waar de leerkrachten iets persoonlijks opschrijven als blijvende herinnering aan deze mooie dag.

Traktaties uitdelen

Bij het uitdelen van traktaties vragen we ouders om te kiezen voor bescheiden opties. Een traktatie hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn om feestelijk te zijn. Het is niet de bedoeling om meerdere items in één traktatie te combineren. Wij stimuleren om traktaties te kiezen zonder toegevoegde suikers of ongezonde ingrediënten. Daarnaast vragen wij u om geen cadeaus (speeltjes, etc) toe te voegen aan een traktatie.

We willen benadrukken dat het niet verplicht is om traktaties mee te brengen. Het belangrijkste is dat de jarige een speciaal moment beleeft met klasgenoten. Hier zorgt de leerkracht samen met de kinderen voor. De nadruk ligt op het samen beleven van mooie momenten en het creëren van blijvende herinneringen. Het draait niet om wat je eet, maar om het plezier van het vieren en samen zijn.

Traktaties leerkrachten

Het leerkrachtenteam ontvangt ook vaak een traktatie van de kinderen. Dit wordt gewaardeerd, maar in het kader van een gezond voedings- en traktatiebeleid willen wij hier ook het goede voorbeeld in geven. Een traktatie voor leerkrachten is dan ook niet nodig. Mocht uw kind toch iets willen geven, dan graag in de vorm van iets gezonds, zoals een stukje fruit of een gezonde snack.

Samen verantwoordelijk

We streven naar een positieve en ondersteunende benadering bij het naleven van het voedings- en traktatiebeleid. Leerkrachten vervullen hierbij geen controlerende rol tijdens het eten en drinken, maar zorgen wel voor een omgeving waarin gezonde keuzes vanzelfsprekend zijn.

Daarnaast vinden we het belangrijk om met kinderen te praten over gezonde voeding. We betrekken hen actief bij het onderwerp, zowel tijdens informele gesprekken als in specifieke lessen. Gezonde voeding wordt regelmatig besproken in de klas, waarbij kinderen leren wat goede voedingskeuzes zijn en waarom ze belangrijk zijn voor hun gezondheid en welzijn.

Ouders blijven zelf verantwoordelijk voor het meenemen van gezonde voeding voor hun kinderen. Door samen te werken en zorg te dragen voor gezonde eet- en drinkgewoonten, creëren we een gezonde, stimulerende leeromgeving voor alle kinderen.

