

Ons gezonde voedingsbeleid.

De prinses Margrietschool besteedt aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan ervanuit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. We vinden het dan ook van groot belang dat de kinderen voordat ze naar school komen, goed ontbijten. In de korte ochtend pauze hanteren we een fruitbeleid. Dit betekent dat de kinderen in de eerste pauze op dinsdag t/m vrijdag alleen fruit eten. Jaarlijks schrijven we hiervoor in voor schoolfruit. Dit wordt ons gelukkig nog elk jaar toegekend, waardoor wij drie dagen in de week fruit op school geleverd krijgen.

Tijdens de lunchpauze adviseren wij u om uw kind een gezonde lunch mee te geven. Een gezonde lunch bestaat o.a. uit bij voorkeur volkoren brood of anders bruinbrood, besmeerd met halvarine en vooral niet te vet beleg. Het drinken tijdens de lunch zou zoveel mogelijk uit halfvolle zuiveldranken of andere suikervrije drank moeten bestaan. Wij stimuleren ook om water te drinken.

Een gezonde 'pauzehap'

Een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Het moet niet te groot zijn en niet teveel calorieën bevatten. Let op de algemene voedingsregels van de schijf van vijf: eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente en fruit en ga veilig met voedsel om. Op de site van het voedingscentrum is deze schijf van vijf te vinden.

Geschikte pauzehappen (op niet fruitdagen) zijn:

- fruit, zoals een mandarijn, banaan of appel
- Een volkoren boterham met mager beleg
- groentehapjes, zoals komkommer, cherrytomaatjes en radijsje

Geschikte drankjes zijn:

De Prinses Margrietschool heeft gezond drinkbeleid. Als het om drinken gaat willen uw wijzen op onderstaande kennis.



Uit onderzoek is namelijk gebleken dat een groot aantal van deze pakjes veel suiker bevatten, soms zelfs meer dan een glas cola (200 ml bevat 5 suikerklontjes). Wist u dat een pakje AH yoghurtdrink aardbei van 200 ml maar liefst 6,5 klontjes suiker bevat? Voor het onderzoek, en de hoeveelheid

suiker per merk/pakje verwijzen we u door naar de site van Foodwatch

(<https://www.foodwatch.org/nl/onze-campagnes/onderwerpen/drinkpakjes/onderzoekresultaten/>)

Wat zijn de gezonde alternatieven? In de nieuwe schijf van vijf heeft het voedingscentrum groene en zwarte thee, water en halfvolle en magere varianten zuivel opgenomen. Waarbij dan natuurlijk niet zuivel- en sojadrink met toegevoegde suiker bedoeld wordt.

Tenslotte nog een tip, om een beker melk lekker koel te houden tot aan de overblijf kunt u deze meegeven in een thermobeker!

Trakteren: hoe groter, hoe beter?

Uitgangspunt is dat een traktatie een extraatje is. Let op dat ze niet te groot zijn. Voorbeelden van traktaties zijn: een doosje rozijnen, krakelingen, popcorn, zoute sticks, waterijsjes, (volkoren)biscuitjes, lange vingers, soepstengels, rijstwafels, ongezoete popcorn, groentezakjes, kaas (beperkte hoeveelheid), worst (beperkte hoeveelheid), stukjes komkommer, worteltjes of cherrytomaatjes. Zie verder voor meer ideeën het document 'gezonde traktaties' op deze website (<https://margriet.unicoz.nl/ons-onderwijs/>)

Een paar leuke ideetjes: een trosje pitloze druiven in cellofaan met een lint, mandarijntjes versierd als muisjes, een spies met groente/fruit eventueel gecombineerd met "gezonde" snoepjes. Denk ook eens aan iets niet eetbaars. Stuitballen, een pen of een ander klein cadeautje zijn ook een mogelijkheid. Op <http://gezondtrakteren.nl> en <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx> zijn leuke en gezonde traktaties te vinden.

Kinderen mogen de klassen rond als ze jarig zijn. Maar liever geen chocola of ander snoepgoed aan de leerkrachten uitdelen. In plaats hiervan kunnen ze bij de leerkracht een boekenbon van 2,50 aanschaffen voor de school. Als er genoeg bonnen zijn wordt daar een boek voor de klas van gekocht.

Feesten:

Feesten als kerst en sinterklaas zijn uitzonderingsdagen. Verjaardagen van leerkrachten niet.

Overblijf:

Voor de overblijf gelden dezelfde regels qua drankjes en er moet in ieder geval brood worden meegegeven. Voor de afwisseling kunt u ook krentenbollen meegeven of ontbijtkoek. Er mag geen snoep of koeken worden meegegeven.

Lekker fit:

De Prinses Margrietschool vindt een gezonde leefstijl belangrijk voor de leerlingen en werkt samen met de GGD aan het programma 'Lekker Fit'. Bewegen is goed voor het leren!

Wat is Lekker fit!?

Lekker fit! is een lespakket voor groep 1 tot en met 8 op de basisschool. Met dit pakket leren kinderen alles over een gezonde leefstijl. In het lespakket staan 3 thema's centraal: voeding, bewegen en gezonde keuzes.

Bewust zijn van en invloed hebben op eigen leefstijl

Prinses Margrietschool

Lekker fit! is het enige lespakket in Nederland gericht op preventie van overgewicht met doorlopende leerlijnen en structurele aandacht voor voeding en beweging in alle groepen.

De lesstof is zo opgebouwd dat leerlingen op natuurlijke wijze worden geprikkeld met het materiaal aan de slag te gaan.

Goed inpasbaar in de reguliere uren voor gym, natuur & verzorging en/of wereldoriëntatie.

Hartstichting en Lekker fit!

Met een gezonde leefstijl kan je niet vroeg niet genoeg beginnen. De [Hartstichting](#) strijdt tegen hart- en vaatziekten. Een ongezonde leefstijl op jonge leeftijd verhoogt de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten op latere leefstijl. Dat is waarom de Hartstichting het preventieve lespakket Lekker fit! omarmt.

Partners Lekker fit!

[Zilveren Kruis Achmea](#) ondersteunt Lekker fit! voor meerdere jaren. Zij werkt samen met de Hartstichting en de uitgever van Lekker fit! en ondersteunt in 4 regio's met: werkbudget;

Ondersteuning; gemeentelijke kick-offs en extra publiciteit voor activiteiten

Kijk ook bij [Lekker fit! in Nederland](#).