



De Koetsveldschool: Een gezonde school!

De Koetsveldschool besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan er vanuit dat leerlingen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren.

Het aantal kinderen met overgewicht en ook het aantal volwassenen, stijgt de laatste jaren onrustbarend onder andere als gevolg van verkeerde eetgewoonten en te weinig beweging. Overgewicht op jonge leeftijd kan gevolgen hebben voor nu en later.

Denk aan:

- Pesten
- Minderwaardigheidsgevoel
- Niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten.

Op latere leeftijd zijn er gezondheidsrisico's zoals:

- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Hoge bloeddruk

Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om iets aan het voorkomen van overgewicht te doen. Het aanleren van gezonde eet- en bewegsgewoonten is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Daar willen we als school een positieve en actieve rol in spelen. Natuurlijk samen met de opvoeders / ouders. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs) overtuiging.

Het beleid geeft richtlijnen over eten en drinken op school tijdens de pauzes, de lunch, traktaties en bijzondere vieringen.

We vragen de ouder(s)/verzorger(s) om geen koek, snoep of chips mee te geven, maar fruit, groente en bruine boterhammen. De schijf van 5 kan helpen om ideeën op te doen. Zie www.voedingscentrum.nl

Eten in de kleine pauze

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit zoals een appel, peer, banaan, kiwi, meloen, druiven, mandarijn.
- Groente zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij "Eten tijdens de grote pauze".

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal.

Eten tijdens de grote pauze

Geschikt voor de grote pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, met halvarine of margarine.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.

- Geschikt beleg: 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkase en light zuivelspread
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel, aardbei.

Tijdens de pauzes zien de leerkrachten toe op het gebruik van verantwoorde voeding en dranken. Als er een aanleiding toe is, dan bespreekt de leerkracht dit met de ouder(s)/verzorger(s).

Tips voor eten in de kleine en grote pauze: www.voedingscentrum.nl/etenopschool

De leerlingen drinken water en tijdens de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

Geschikte dranken zijn:

- halfvolle of magere melkproducten
- halfvolle of magere yoghurt
- thee zonder suiker
- water

Kraanwater is de ideale dorstlesser. Het is gezond, gratis en makkelijk verkrijgbaar. Dagelijks kraanwater drinken kan de kans op overgewicht al met 30% verminderen. Hygiënische tappunten, onder andere een watertap, zijn aanwezig in de school! Leerlingen kunnen hier onbeperkt hun waterfles vullen.

Jarig zijn is een feest en trakteren hoort daar natuurlijk bij. Ouders kunnen kijken op www.gezondtrakteren.nl of op www.voedingscentrum.nl/trakteren. Het hoeft niet altijd iets eetbaars te zijn, een klein cadeautje kan ook (een mooie pen, potlood, bellenblaas of stuiterbal)!

Feesten als Sinterklaas en Kerst zijn uitzonderingsdagen. Verjaardagen van leerkrachten niet. Via de app stellen wij ouders op de hoogte van eventuele andere uitzonderingen (Pasen, een sportdag, e.a.).