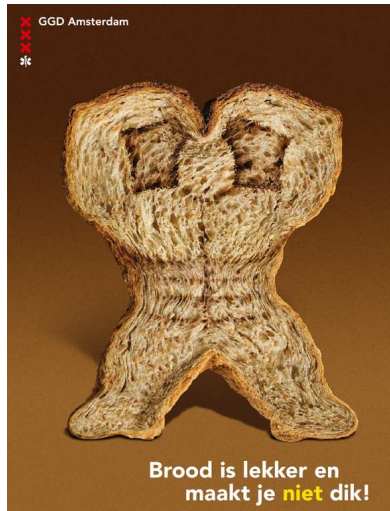




GGD Amsterdam

GGD-advies: gezond eten op school



Steeds meer kinderen hebben overgewicht. Kinderen brengen een groot deel van de dag op school door. Daardoor vinden hier ook een aantal eetmomenten plaats. Wat op school gegeten wordt, is mede bepalend voor de gezondheid en het gewicht van het kind. Steeds meer scholen zijn zich daarvan bewust en willen een gezond voedingsbeleid opstellen en hebben behoefte aan richtlijnen daarvoor. Daarnaast is er de maatschappelijke ontwikkeling dat steeds meer kinderen op school lunchen en sommige scholen overwegen op school een lunch aan te bieden. Ook dat brengt vragen met zich mee over wat daarbij aangeboden kan worden. Vanuit de GGD geven we daarom hierbij een adviesrichtlijn over gezond eten op school.

Inleiding

De voedingsadviezen die hier beschreven staan zijn gebaseerd op de richtlijnen van het voedingscentrum. Het voedingscentrum adviseert het eten van drie maaltijden per dag. Daarnaast kunnen kinderen op twee à drie momenten een tussendoortje eten.

In dit boekje wordt eerst de richtlijn gegeven wat bij de drie hoofdmaaltijden gegeten kan worden. De richtlijn voor de lunch kan worden gebruikt wanneer kinderen op school hun lunch eten. Vervolgens worden adviezen gegeven voor de tussendoortjes die op school gegeten worden, zoals het tienuurtje en traktaties. Tenslotte worden tips gegeven over hoe een school een gezond voedingsbeleid kan opstellen en introduceren.

In dit boekje staat geen compleet voedingsadvies, omdat daarvoor het eetpatroon van de hele dag bekeken moet worden. Van belang is dat per dag de maaltijden op elkaar afgestemd zijn zodat een kind over de gehele dag voldoende voedingsstoffen binnen krijgt en niet te veel calorieën. Voor uitgebreide voedingsinformatie en aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zie www.voedingscentrum.nl.

Naast gezond eten is bewegen ook erg belangrijk. Hier wordt daar niet verder op in gegaan. Zie voor meer informatie daarover www.Overgewichtgesproken.nl



Hoofdmaaltijden

Ontbijt: wordt thuis voor het naar school gaan gegeten

Bestaat minimaal uit:

- Graanproducten: bij voorkeur volkoren brood, bruin brood, muesli, brinta, volkoren crackers of volkoren beschuit
- Drinken: water, thee zonder suiker, halfvolle of magere melk, karnemelk, ongezoete yoghurt drankjes, ongezoet sinaasappelsap.

Bij voorkeur aangevuld met:

- Groenten (rauwkost) of fruit

Zeker niet

- Koek, snoep en chips, chocoladerepen, etc.
- Frisdranken, sportdrankjes of andere gezoete dranken

Lunch: wordt thuis of op school gegeten

Bestaat minimaal uit:

- Brood; bij voorkeur volkoren of bruin brood.
Ter afwisseling te vervangen door aardappels, pasta (bij voorkeur volkoren pasta), rijst (bij voorkeur zilvervliesrijst) of peulvruchten.
- Drinken: water, thee zonder suiker, halfvolle of magere melk, karnemelk, ongezoete yoghurt drankjes, ongezoet sinaasappelsap.

Bij voorkeur aangevuld met:

- Groenten (rauwkost) of fruit

Niet te vaak en niet te veel:

- Krentenbol
- Eierkoek
- Ontbijtkoek
- Zuivel, zoals halfvolle chocomelk, light melk- of yoghurt drankjes
- Light dranken, overige ongezoete vruchtensappen

Zeker niet:

- Croissant
- Koek, snoep en chips, chocoladerepen, etc.
- Frisdranken, sportdrankjes of andere gezoete dranken
- Zoete zuivel, zoals danootje, volle chocomelk, gezoete melk- of yoghurt drankjes

NB: Indien een lunch uit een warme maaltijd bestaat, moet er op gelet worden dat deze geen of weinig vlees bevat, aangezien de meeste kinderen 's avonds al ruim voldoende vlees bij de warme maaltijd eten.

Avondmaaltijd: een vaak warme maaltijd die thuis wordt gegeten

De meeste kinderen eten 's avonds thuis een warme maaltijd. Deze maaltijd bestaat vaak uit:

- Aardappels, pasta, rijst, brood, of peulvruchten.
- Groenten
- Vlees, vis, of vleesvervangers

De adviezen die hierboven zijn geformuleerd voor ontbijt en lunch, zijn afgestemd op de verwachting dat de meeste kinderen de bovenstaande producten bij de avondmaaltijd binnen krijgen.



Tussendoortjes

Kinderen mogen 2 à 3 tussendoortjes per dag. Op school is er vaak een vast moment in de ochtend (ook wel het tienuurtje genoemd) waar kinderen wat kunnen drinken en een tussendoortje kunnen eten. Als een kind ontbeten heeft, is een tussendoortje niet noodzakelijk,. Drinken wel.

Pauzehap / tienuurtje

Bestaat minimaal uit:

- Drinken: water, thee zonder suiker, halfvolle of magere melk, karnemelk, ongezoete yoghurt drankjes, ongezoet sinaasappelsap.

Eventueel aangevuld met:

- Fruit of rauwkost.
- Eén boterham (als dat al de gewoonte is, bv omdat kinderen

niet ontbijten). Liefst bruin brood (in sommige culturen is het niet gewoon om bruin brood mee te nemen, daarom kan het niet verplicht gesteld worden, maar wel sterk aanbevolen).

Bij voorkeur niet:

- Krentenbol
- Eierkoek
- Ontbijtkoek
- Koeken zoals evergreen, sultana.

Deze koeksoorten vormen een grensgebied. Bij voorkeur bestaat het tussendoortje uit fruit of brood en helemaal geen koek, maar mocht de school deze koeken niet willen verbieden, dan is het belangrijk om af te spreken dat er altijd maar 1 gegeten mag worden (en geen pakje, waar er vaak twee of drie in zitten).

- Zuivel, zoals halfvolle chocomelk, licht melk- of yoghurt drankjes
- Light dranken, overige ongezoete vruchtensappen

Zeker niet:

- Croissant
- Koek, snoep en chips, chocoladerepen, etc.
- Frisdranken, sportdrankjes of andere gezoete dranken
- Zoete zuivel, zoals danootje, volle chocomelk, gezoete melk- of yoghurt drankjes

Traktaties

Bij de meeste scholen is het gebruikelijk dat kinderen trakteren als ze jarig zijn. Dit is een leuk en speciaal moment voor het kind, maar met zoveel kinderen in de klas is het toch belangrijk om hier ook aandacht aan te besteden. Daarvoor hier de volgende adviezen:

Bij voorkeur:

- Trakteren tijdens de pauze/ 10-uurtje (i.v.m. tandbederf)
- Fruit als traktatie

- In plaats van iets te eten een klein speeltje of andere verrassing.

Bij voorkeur niet:

- Grote traktaties (bv geen snoepzakje, maar één snoepje) anders hebben kinderen geen trek meer in de middaglunch.
- Plakkerig snoep (met veel suiker), zoals chocolade, toffees en drop. Dat is slechter voor de tanden.
- Voorkom dat het ene kind een nog grotere traktatie uitdeelt dan de ander.



Instellen van nieuw beleid

Hieronder staan tips die u kunt gebruiken bij het invoeren van nieuw voedingsbeleid op uw school.

Beleid maken

- Uitgangssituatie bepalen: welke regels zijn er nu op school en hoe worden deze gehandhaafd.
- Aanscherpen of opstellen regels: bepaal precies wat wel en niet toegestaan wordt op school, qua tienuurtjes, traktaties en lunch. Dit GGD advies kan u een houvast bieden bij het opstellen van deze regels.
- Zowel het hele schoolteam als de ouders (medezeggenschapsraad) betrekken bij het opstellen en introduceren van de regels.

Zorgen voor afstemming binnen de school

- Gelijke regels binnen de school:
- Gelijke consequenties bij overtredingen zoals het terug mee naar huis nemen, aanspreken van ouders etc.

Communiceren van de regels

Voordat het nieuwe schoolbeleid ingevoerd wordt, is het belangrijk om de regels duidelijk te maken aan de ouders. Dit kan op verschillende (elkaar ondersteunende) manieren:

Minimaal:

- Opname regels in schoolgids/ beleidsplan van de school
- Nieuwsbrief waarin nieuwe regels worden toegelicht

Aanvullend/ wenselijk:

- Ouderavond waarin directie de nieuwe regels uitlegt
- Actiedag of -week die de start van het nieuwe schoolbeleid aangeeft (bv gezamenlijke lunch/ ontbijt, projectweek, etc)

Meer informatie?

www.voedingscentrum.nl

Op de site van het voedingscentrum staat informatie over voeding, aanbevolen dagelijkse hoeveelheden en overgewicht. Daarnaast zijn er onder andere folders te bestellen en zijn er educatieve animaties, spelletjes en testjes.

www.Overgewichtgesproken.nl

Op deze site van de GGD zijn schoolkrantartikelen te downloaden (kijk onder het kopje 'scholen' en dan onder 'schoolkrantartikelen'). Verder staat er op de site informatie over gezonde voeding en bewegen.

www.lekkerbelangrijk.nl

Site voor kinderen in de leeftijd van 8 tot en met 14 jaar, om ze op een leuke en directe manier te bereiken en in aanraking te laten komen met bewust eten en gezond leven.

