



Stappenplan gezond eten en drinken op school

Inhoud van dit stappenplan

Stappenplan richting Gezond eten en drinken op school 3

Bijlage 1
Voorbeeld Gezond Voedingsbeleid voor in schoolgids 11

Bijlage 2
Voorbeeldbrief ouders over nieuw beleid t.a.v. water en fruit en groenten 12

Bijlage 3
Mogelijke start-activiteiten 13



Stappenplan richting Gezond eten en drinken op school

Gezonde leerlingen presteren beter! In dit stappenplan staan de 4 stappen die een school kan ondernemen om te komen tot gezond voedingsbeleid op school. Er staat allerlei informatie die hierbij van belang is.

Gezond eten en drinken is voor alle kinderen belangrijk. Via gezonde voeding (basisvoeding) krijgen kinderen voedingsstoffen binnen die van belang zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling en kunnen kinderen zich beter concentreren en presteren. Daarom streven we ernaar dat kinderen op scholen gezond eten en drinken. In dit stappenplan staan de stappen die een school kan ondernemen om te komen tot gezond voedingsbeleid op school en staat allerlei informatie die hierbij van belang is. Het beleid en dit stappenplan is in eerste instantie ontwikkeld voor basisscholen, maar kindercentra kunnen het ook toepassen. ■

Vragen of advies nodig?

Neem gerust contact op met GGD Zaanstreek-Waterland via gezondeschool@ggdzw.nl.





Stap 1: Voorbereiding

■ Teambespreking & bepalen uitgangssituatie:

Vragen bij bepalen van de uitgangssituatie:

- Hoe staat het nu?
- Welke afspraken zijn er al op school en hoe communiceert en handhaaft de school deze?
- Wat eten en drinken de kinderen veelal als tussendoortjes?
- Hoe zien de traktaties eruit en de lunch?
- Wat vinden we ervan wat de kinderen meenemen? Waar lopen we tegen aan? Hoe zouden we het graag willen zien?

Bespreek de redenen om afspraken te maken over gezond eten en drinken op school (zie kader).

Waarom gezond eten en drinken op school?

■ Betere concentratie en leerprestaties

Van zowel gezonde voeding als beweging is uit onderzoek gebleken dat dit bijdraagt aan de concentratie en leerprestaties van leerlingen.

■ Gezonde groei en ontwikkeling en een gezond gewicht

Een gezond voedingspatroon, met gebruik van gezonde producten, levert de voedingsstoffen die belangrijk zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling. Mede door een slecht eetpatroon zijn steeds meer kinderen te zwaar. Kinderen brengen een groot deel van de dag op school door. Wat ze op school eten en drinken is mede bepalend voor hun gezondheid. De school als leeromgeving heeft hier, naast ouders, ook een verantwoordelijkheid in.

■ Gezonde tanden

Gezoete drankjes, snoep en andere suikerhoudende producten zijn een aanslag voor de tanden. Het is daarom van belang het aantal momenten waarop kinderen deze gebruiken en de hoeveelheid suikerhoudende producten te beperken. →





■ Gezonde gewoontes

Voedingsgedrag wordt grotendeels gestuurd door gewoonte; je denkt niet meer elke keer na over wat en wanneer je eet. Het is je dagelijkse routine. Door op school op de dagelijkse vaste eetmomenten gezond te eten, worden gezonde automatismen gevormd.

Deze gewoonte kan behalve op school, ook een bredere uitwerking hebben. Bijvoorbeeld thuis en als kinderen naar de middelbare school gaan, waar ze geconfronteerd worden met schoolkantines. Op veel scholen leren kinderen juist ongezonde gewoontes aan, zoals een pakjes drinken bij de lunch en een koek om 10 uur.

■ Gezonde smaakontwikkeling

Smaakvoorkeur ontwikkelt zich vooral door ervaring. Door op school gezond te eten en te drinken krijgen kinderen de kans om kennis te maken met en te wennen aan gezonde smaken. Een voorbeeld is het project SchoolGruiten waar kinderen voorafgaand aan dit fruit en groente project aangaven écht geen appels te lusten. Doordat ze het in de klas kregen aangeboden, probeerden ze het toch. En uiteindelijk lustten ze wel appels, vaak tot verbazing van hun ouders.

■ Gezonde rolmodellen

Voor leerlingen van de basisschool zijn klasgenootjes en leerkrachten belangrijke rolmodellen. Het is van belang dat deze modellen het gezonde gedrag aan elkaar leren en een gezonde norm laten zien. Kinderen kijken naar elkaars (voedings)gedrag, leren van elkaar en beïnvloeden elkaar. Dit geldt zowel bij het 'leren' eten en drinken van gezonde

producten, als voor het 'leren' eten en drinken van ongezonde producten.

■ Samen gezond eten is leuker en makkelijker

Ook al nemen de meeste kinderen gezonde producten mee, het blijft lastig als sommige kinderen dit niet doen. De anderen zitten dan tegen het 'verleidelijke hapje' aan te kijken. Kinderen eten gezonde producten juist makkelijker als alle andere kinderen dat ook doen, en als ze het samen doen.

■ Ouders ondersteunen

Voor individuele ouders is het vaak moeilijk om hun eigen regels te stellen over het gedrag op school. Zij horen van hun kind terug dat 'alle andere kinderen ook zoete drankjes en een koek mee krijgen' en willen niet dat hun kind 'zelig' is. Veel ouders vinden het daarom prettig als er voor onder schooltijd door de school regels worden gesteld, zodat zij daarover niet met hun kind in discussie hoeven. Tevens geeft het aan ouders een duidelijke richtlijn van wat gezond is. Mede door slimme kindermarketing van bijvoorbeeld pakjes drinken of 'verantwoorde' koeken, denken veel ouders onterecht dat deze producten gezond zijn.

■ Eenheid en duidelijkheid in de school

Bij gebrek aan schoolbreed beleid bepaalt de individuele leerkracht de regels in de klas. Dit kan leiden tot verschillende 'regels' voor kinderen binnen een gezin. Dat is voor ouders en kinderen erg onduidelijk. Bij gebrek aan regels is er voor een leerkracht bovendien weinig grond waarop hij/zij kinderen en ouders kan aanspreken op 'ongezonde' →



tussendoortjes of drankjes. Een weinig concrete regel, zoals 'gezond', laat veel ruimte voor interpretatie en discussies tussen kinderen, ouders en leerkrachten. Want, wat is gezond?

■ Ruimte voor thuis

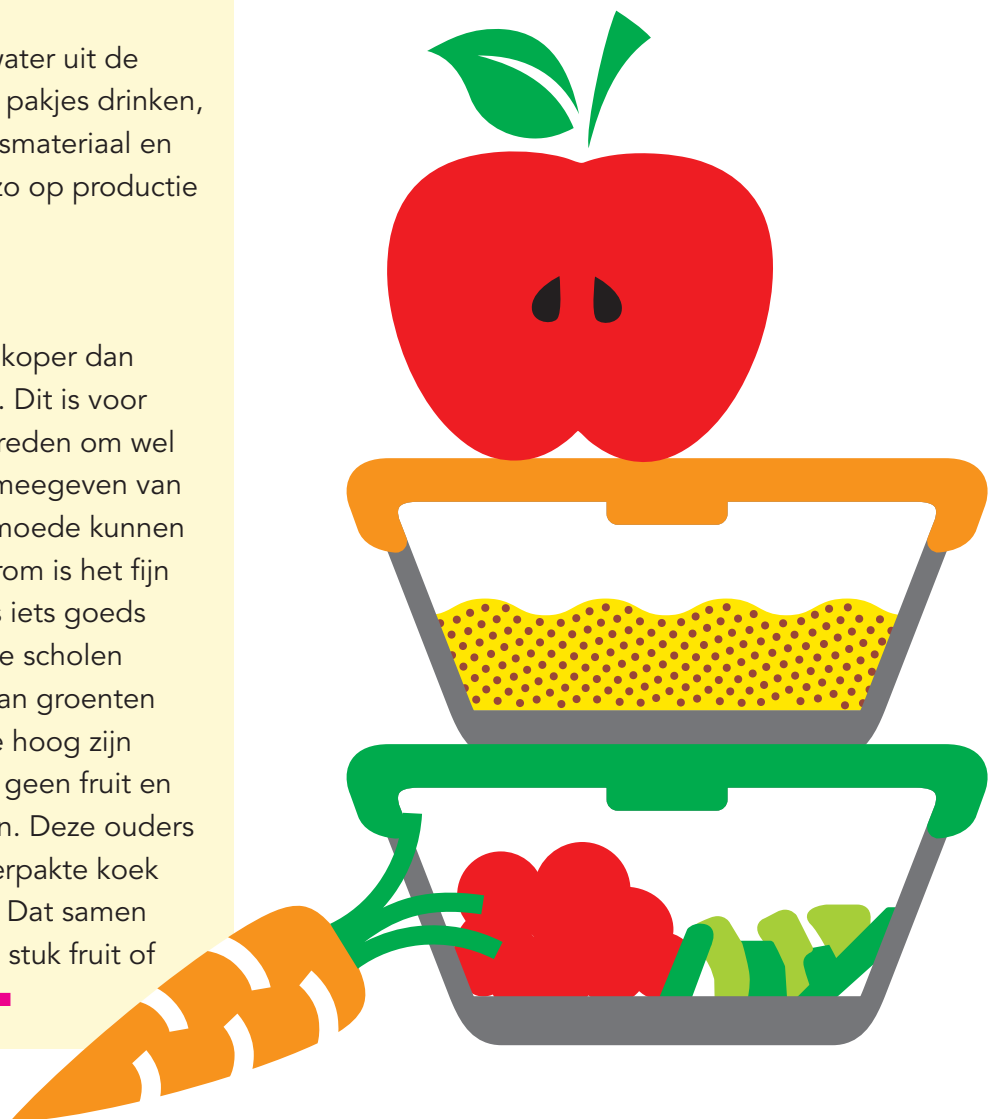
Door een gezond voedingsbeleid op school is er ruimte voor extra's thuis. Naast de basisvoeding hebben kinderen namelijk een kleine 'vrije ruimte' voor producten uit de categorie 'extra's'. Thuis kunnen individuele ouders deze 'vrije ruimte' naar eigen inzicht vullen.

■ Duurzaamheid

Vooral wanneer kinderen water uit de kraan drinken in plaats van pakjes drinken, scheelt dit veel verpakkingsmateriaal en dus afval. Ook bespaar je zo op productie en vervoer.

■ Kosten

Water drinken is veel goedkoper dan het drinken van pakjes sap. Dit is voor sommige ouders juist een reden om wel pakjes mee te geven; het meegeven van water zou als teken van armoede kunnen worden gezien. Mede daarom is het fijn als het geven van water als iets goeds wordt neer gezet. Sommige scholen geven aan dat de kosten van groenten en fruit voor veel ouders te hoog zijn en dat dit een reden is om geen fruit en groenten om 10 uur te eten. Deze ouders geven vaak wel een voorverpakte koek mee en een pakje drinken. Dat samen is minstens zo duur als een stuk fruit of groenten van het seizoen. ■





Stap 2: Uitwerken en vaststellen beleid

- Met directie (en team), of in een werkgroep een concept beleid uitwerken:
 - Wat wordt het beleid? Wat willen we wel en wat willen we niet binnen onze school?
 - Wat doen we wanneer een leerling iets mee brengt wat niet was afgesproken. Mee naar huis geven? Innemen? En hoe worden ouders daarbij betrokken / aangesproken?
- Betrekken ouders:
 - Wat willen de ouders?
 - Concept van beleid voorleggen aan MR
- Formuleren beleid:
 - Maak het beleid en de formulering zo concreet mogelijk, zodat geen discussie ontstaat.
 - Geef eventueel voorbeelden, bijvoorbeeld van traktaties. (voor een voorbeeld beleid zie bijlage 1).
- Vaststellen beleid door directie.

Mogelijk nieuwe afspraken:

A Tijdens de korte ochtend pauze op school drinken kinderen water, melk of thee zonder suiker/zoetstoffen

De afspraak is alleen water drinken, of water / melk / thee zonder suiker en zoetstoffen.

B Tijdens de korte ochtendpauze op school eten kinderen groente of fruit en/of een bij voorkeur bruine/volkoren boterham

Afspraak is alleen fruit en groenten (heeft de voorkeur), of fruit en groenten en / of max. 1 volkoren / bruine boterham (als dit echt nog niet haalbaar is, kan 1 witte boterham ook).

C Traktaties op school zijn gezond of qua portie grootte bescheiden

Er is een richtlijn over het formaat en / of de aard van de traktaties. Een richtlijn kan bv zijn: alleen fruit /groenten; kleine porties; maximaal 1 product; een lijst met voorbeelden van wat wel en wat niet; of niet eetbaar cadeautje /activiteit. →



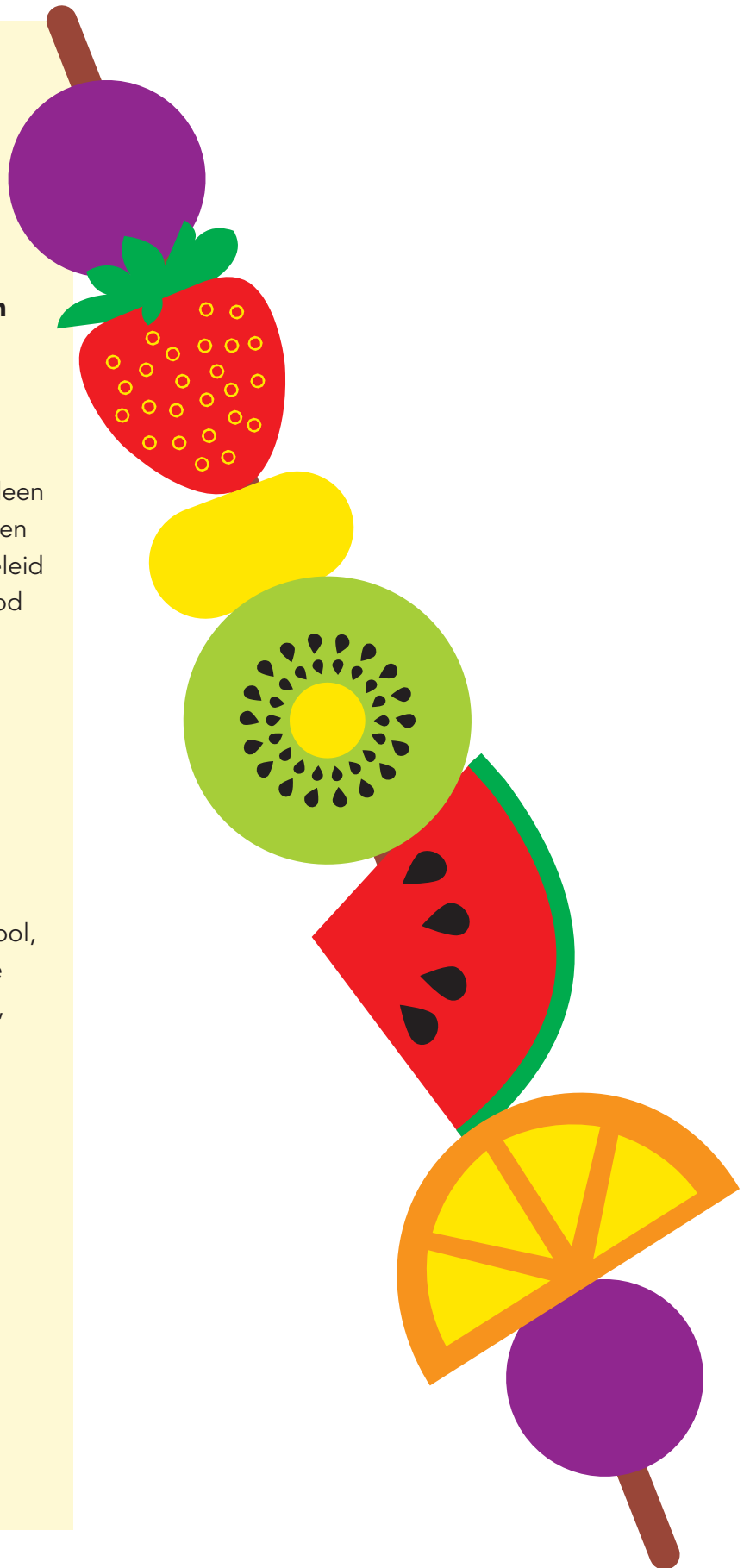


- D** Tijdens de lunch op school eten kinderen (bruin / volkoren) brood (of andere maaltijdcomponenten, zoals volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappel, bonen) aangevuld met groenten en fruit en drinken zij water en/of melk en/of thee zonder suiker.

Snoep, koeken, chips, en gezoete dranken zijn geen onderdeel van de lunch op school. Over beleg wordt alleen geadviseerd dit niet te dik te smeren en af te wisselen, maar er wordt geen beleid gemaakt over wat wel en niet op brood mag.

- E** School is zich bewust van zijn voorbeeldrol op het gebied van gezonde voeding en houdt hier ook tijdens bijzondere dagen rekening mee

Eten en drinken tijdens bijzondere gelegenheden en feestdagen op school, is met name gezond. Eventuele zoete en vette producten (gezoete dranken, snoep, chips e.d.) worden met mate gebruikt. ■



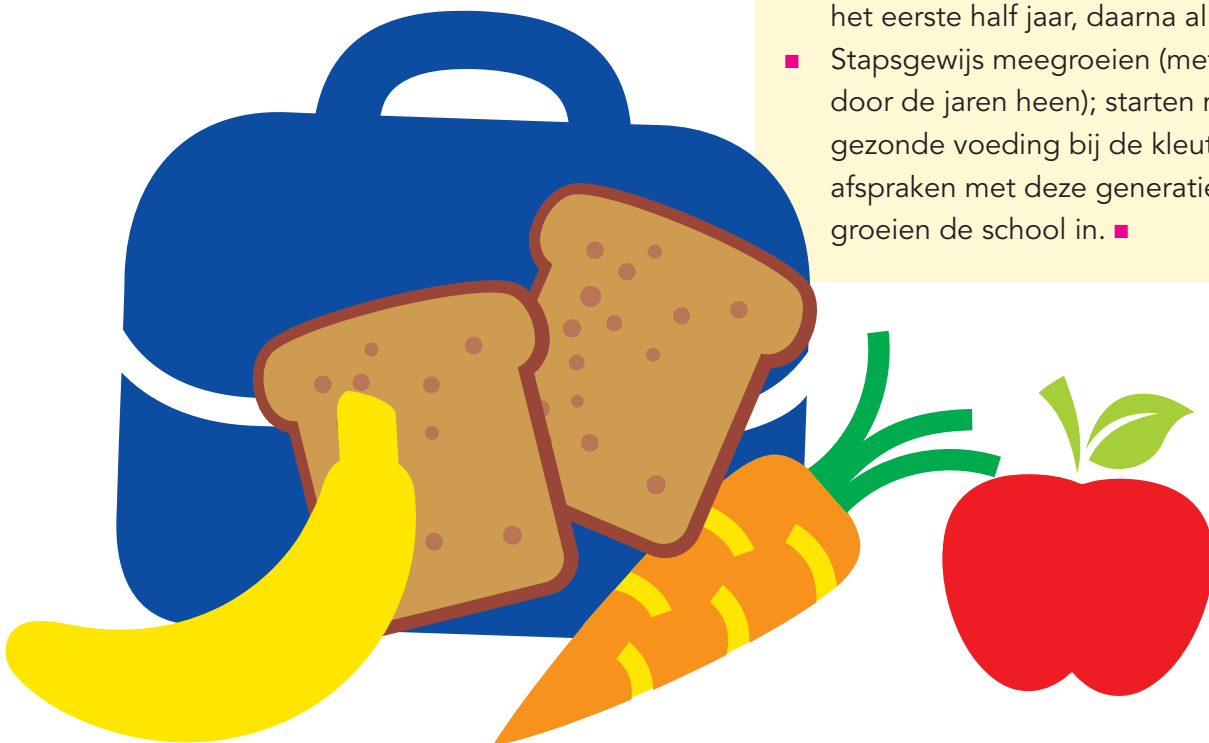


Stap 3: Invoeren beleid

- Kies een invoeringsmodel en een startmoment.
- Team informeren over vastgesteld beleid, de invoering en de handhaving.
- Ouders en kinderen informeren over het nieuwe beleid:
 - Brief aan alle ouders waarin de afspraken worden toegelicht (zie voorbeeldbrief in bijlage 2).
 - Ouderavond waarin de directie de afspraken toelicht.
 - Activiteiten die start van het nieuwe beleid inluiden (zie voor voorbeelden van activiteiten bij het invoeren van water drinken; van fruit en groenten als tussendoortje en van gezonde traktaties, bijlage 3).
 - Afspraken opnemen in schoolgids, op website en in andere relevante documenten van de school.

Mogelijke Invoeringsmodellen

- In een keer alles invoeren, door de hele school.
- Gefaseerd de verschillende thema's invoeren. Bijvoorbeeld:
 - vanaf september fruit en groenten om 10 uur;
 - vanaf januari water drinken;
 - vanaf het volgende schooljaar gezonde traktaties;
 - daarna gezonde lunch.
- Beginnen met een 'wenperiode' waarin de nieuwe afspraken eerst een aantal weken middels een wedstrijd worden geïntroduceerd. In welke klas drinken de meeste kinderen al water als tussendoortje? Of de mooiste gezond traktatie mag met een foto in de schoolkrant. In deze periode volgen nog geen consequenties. Na de wenperiode wel als regel met consequenties.
- Opbouwen van het aantal dagen; bijvoorbeeld starten met 2 fruit dagen in het eerste half jaar, daarna alle dagen.
- Stapsgewijs meegroeien (met leerlingen door de jaren heen); starten met gezonde voeding bij de kleuters en deze afspraken met deze generatie mee laten groeien de school in. ■





Stap 4: Handhaven en volhouden

- Aanspreken van de ouders bij 'overtreding'.
- Bij nieuwe leerlingen de afspraken aan ouders toelichten en ouders laten tekenen voor de afspraken van de school.
- Regelmatig in het team evalueren hoe het gaat.
- Regelmatig in de nieuwsbrief aandacht besteden aan het beleid.



Implementatie criteria

Voor een goede implementatie van de richtlijn hanteren we onderstaande criteria:

- 1 Er zijn duidelijk geformuleerde schoolbrede afspraken over wat kinderen wel en niet mogen eten en de leerkrachten handhaven deze afspraken.
- 2 Er is een schoolbrede afspraak over wat te doen als leerling een ander product heeft mee genomen. Wat gebeurt er met het niet toegestane tussendoortje / drankje? Bijvoorbeeld: mee terug naar huis nemen, in nemen? Op welk punt en hoe spreek je ouders aan?
- 3 Afspraken staan opgenomen in het schoolplan en / of de schoolgids.
- 4 Bij aanmeldingen van nieuwe leerlingen bespreekt de school het voedingsbeleid met de ouders.
- 5 School besteedt minimaal jaarlijks opnieuw aandacht aan het voedingsbeleid in de nieuwsbrief / schoolkrant.
- 6 Leerkrachten geven zelf het goede voorbeeld; houden zich ook aan de afspraken.
- 7 Leerkrachten hebben het implementeren en handhaven van de afspraken in hun takenpakket.
- 8 Met nieuwe medewerkers (leerkrachten en onderwijsondersteunend) bespreekt de school standaard over het voedingsbeleid op school.
- 9 Het voedingsbeleid komt minimaal een keer per jaar in de bouw- of teamvergadering op de agenda. ■

Bijlage 1

Voorbeeld Gezond Voedingsbeleid voor in de schoolgids

Onze school vindt het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken. Kinderen die gezond eten en drinken kunnen zich beter concentreren en beter leren op school.

Ontbijt

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

10 uurtje

Rond 10 uur hebben we op school een kleine pauze. We eten dan gezamenlijk fruit of groenten en we drinken water uit de kraan. We vragen ouders om elke dag aan hun kind een stuk fruit of groenten mee te geven. Kinderen krijgen op school water uit de kraan. Ouders hoeven dus geen drinken van thuis mee te geven. Pakjes drinken, koeken, snoep en chips en dergelijke geven we mee terug naar huis.

Lunch

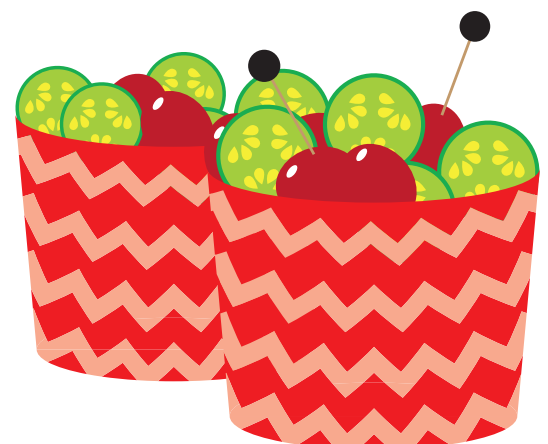
Onze school heeft een continurooster. Alle leerlingen blijven tussen de middag op school. We lunchen dan gezamenlijk in de klas. We vragen ouders om hiervoor een gezonde lunch mee te geven. Een gezonde lunch bestaat bijvoorbeeld uit volkoren of bruin brood. We adviseren deze boterhammen gevarieerd en niet te dik te beleggen. Een maaltijd met bijvoorbeeld zilvervliesrijst, volkorenpasta, couscous of aardappel is een gezond alternatief voor brood. Fruit en groenten zijn een goede

aanvulling op de lunch. Voor drinken bij de lunch zorgt de school. Kinderen krijgen water, melk of thee zonder suiker. Pakjes drinken, koeken, snoep en chips en dergelijke zijn geen onderdeel van een gezonde lunch en geven we daarom mee terug naar huis.

Traktaties

Als kinderen jarig zijn mogen zij trakteren. Het trakteren vindt plaats tijdens de 10 uur pauze. Kinderen mogen dan uitdelen aan kinderen in hun eigen klas. Ook traktaties zien wij graag gezond. Een traktatie kan bestaan uit groenten en fruit. Voor andere traktaties geldt: hou het klein en verantwoord. Voor inspiratie kijk op www.gezondtrakteren.nl.

Voorbeelden zijn een versierde banaan of mandarijn, een groentenspies, een klein bakje neutrale popcorn, een versierde rijstwafel, twee dropjes of spekjes aan een ketting, een perenijsje. Kleine niet-eetbare traktaties zoals een grappig potlood, blocnote of stuiterbal zijn ook leuk om te geven en te krijgen! Te grote traktaties zijn bijvoorbeeld zakjes chips, of snoepzakken. Deze traktaties willen we niet op onze school. Jarigen mogen ook de klassen rond om iets te trakteren aan de leerkrachten. Dit is bij voorkeur dezelfde traktatie die de leerlingen ook krijgen. In ieder geval gelden hiervoor dezelfde richtlijnen. ■



Bijlage 2

Voorbeeldbrief ouders over nieuw beleid t.a.v. water en fruit en groenten

Datum:

Betreft: Water drinken en fruit en groenten eten op school

Beste ouder(s) / verzorger(s),

Onze school vindt het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken. Kinderen die gezond eten en drinken kunnen zich beter concentreren en beter leren op school. Daarom gaan we op school water drinken en fruit en groenten eten om 10 uur.

Met water geef je kinderen het beste drinken wat er is. Het houdt je kind gezond en fit. Door gezoete drankjes krijgen kinderen veel suiker binnen. Van veel suiker kunnen kinderen ziek worden, en het is slecht voor hun tanden. Wist u dat in de meeste pakjes drinken ongeveer 4 suikerklontjes zitten?

Daarom gaan we voortaan op school water drinken. U hoeft uw kind dus geen drinken van thuis meer mee te geven.

Fruit en groenten eten is goed voor de gezondheid. Kinderen hebben voldoende fruit en groente nodig om goed te kunnen leren, te spelen en om niet ziek te worden. Per dag hebben kinderen 2 stuks fruit nodig. Uit onderzoek blijkt dat de meeste kinderen niet genoeg fruit eten. Daarom gaan we voortaan om 10 uur samen in de klassen fruit of groenten eten.

Wij vragen u daarom om uw kind elke dag een stuk fruit of groenten mee te geven naar school. Dit wordt dan in de klas gegeten om 10 uur. Andere tussendoortjes kunt u dus thuis laten.

Deze nieuwe afspraken gaan vanaf volgende week starten. Vanaf dan hoeft u geen drinken meer mee te geven voor het 10 uurtje, alleen een stuk fruit of groenten. Pakjes drinken en andere tussendoortjes worden weer mee terug naar huis gegeven.

Of bij een wenperiode:

Vanaf nu hoeft u geen drinken meer mee te geven voor het 10 uurtje, alleen een stuk fruit of groenten. Tot (vb herfstvakantie) gaan we nog wennen aan de nieuwe afspraken. De klas waar de meeste kinderen fruit of groeten hebben mee gekregen, krijgt een prijs. Vanaf de herfstvakantie gaan de afspraken echt in. Vanaf dan worden pakjes drinken en andere tussendoortjes weer mee terug naar huis gegeven.

Voor vragen dan kunt u terecht bij de leerkracht van uw kind.

Namens het schoolteam,
(naam + handtekening)

Bijlage 3

Mogelijke start-activiteiten

Starten met water drinken in de klas

Voor leerlingen

- Voorafgaand aan het starten met water drinken:
 - Met leerlingen uitrekenen hoeveel suikerklontjes ze per dag in de klas binnen krijgen.
 - Berekenen hoeveel minuten je moet wandelen of fietsen om je pakje drinken te verbranden. Het drankenbord wordt opgehangen in de school. GGD ZW heeft een (gratis) lespakket: "Les je dorst" suikerklontjes project. (Te bestellen via gezondeschool@ggdzw.nl)
 - Bidon of beker voor ieder kind.
 - Start met een wen-periode waarin water drinken wordt gestimuleerd. Plaats foto's in de nieuwsbrief met begeleidende tekst, zodat ouders ook kunnen wennen. Bepaal daarna een startmoment dat water drinken wordt gestimuleerd.
 - Kinderen hun eigen bidon of beker laten 'pimpen'.
 - Pimpen van de waterkraan in de klas
 - Waterlied zingen (zie "Les je dorst" suikerklontjes project).
 - Laat leerlingen een eigen water-rap maken.

Voor ouders

- Themabijeenkomst "Eten, ja gezellig", "Etiketten lezen" of "Gezonde leefstijl" door GGD Zaanstreek-Waterland. (Aanvragen kan via opvoedingsondersteuning@ggdzw.nl).
- Bericht over verandering van het voedingsbeleid.
- Foto's van water drinkende kinderen in de nieuwsbrief (delen van gewenst gedrag).



Starten met fruit en groenten eten in de klas

Voor leerlingen

- Fruitbox voor ieder kind (eventueel met een brief over het nieuwe beleid erin).
- Kinderen hun eigen fruitbox laten 'pimpen'
- Bij een wenperiode: klassencompetitie; in welke groep hebben de meeste kinderen fruit mee?

Voor ouders

- Themabijeenkomst "Eten, ja gezellig", "Etiketten lezen" of "Gezonde leefstijl" door GGD Zaanstreek-Waterland.
- Bericht over nieuw beleid over groenten en fruit in de nieuwsbrief:
 - Foto's van gezonde lunchboxen in de nieuwsbrief. Ter inspiratie én om gewenst gedrag te promoten. →





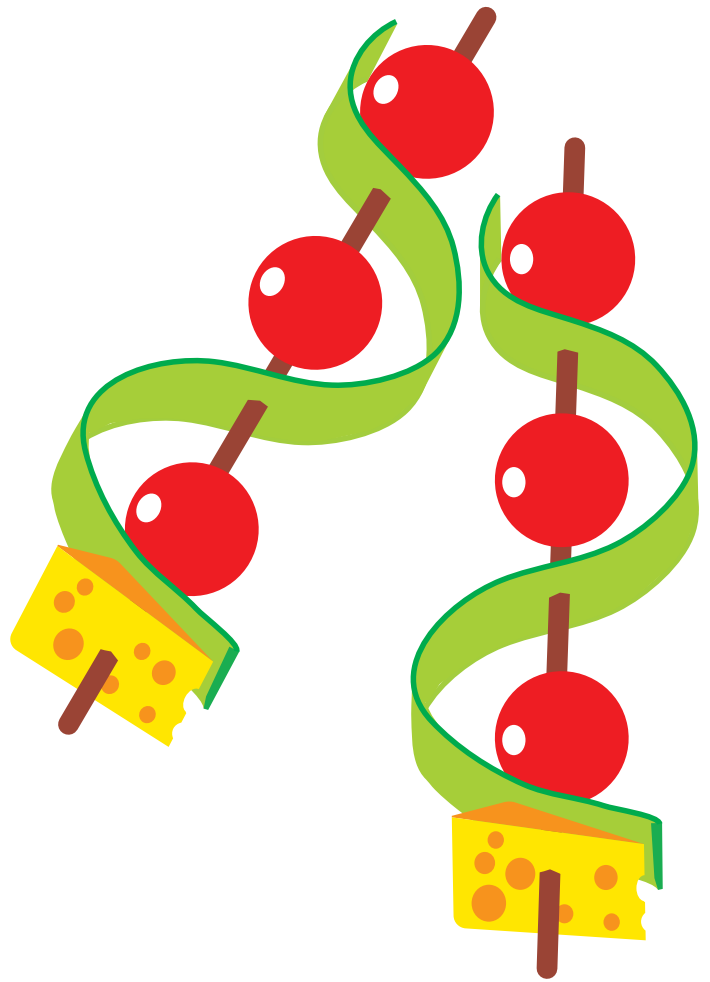
Starten met gezonde traktaties in de klas

Voor leerlingen

- Workshop 'gezonde traktaties' voor leerlingen.
- Gezonde traktatiewedstrijd; de gezondste traktatie mag met foto in de nieuwsbrief.

Voor ouders

- Themabijeenkomst "Eten, ja gezellig", "Etiketten lezen" of "Gezonde leefstijl" door GGD Zaanstreek-Waterland.
- Traktatiemap met gezonde traktatie ideeën op school leggen.
- Foto's van gezonde traktaties in de nieuwsbrief plaatsen. Ter inspiratie én om gewenst gedrag te promoten.
- Meegeven van Gezond Trakteren flyer een week voorafgaand aan de verjaardag van het kind (*gratis te bestellen via gezondeschool@ggdzw.nl*). ■





COLOFON

Dit document is een uitgave van GGD Zaanstreek-Waterland en JOGG-Zaanstad. Grotendeels gebaseerd op het stappenplan van de Jump-in scholenaanpak. Veel dank aan de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht, Gemeente Amsterdam!

- Vurehout 2, 1507 EC Zaandam
- ggdzw.nl
- gezondeschool@ggdzw.nl

Vormgeving: DSGN.FRM
januari 2017

