

Handleiding Traktatie- & Tussendoortjesbeleid basisscholen

[WWW.GEZONDTRAKTEREN.NL](http://www.GEZONDTRAKTEREN.NL)

GGD zaanstreek
waterland



Colofon

Deze docentenhandleiding 'traktatie- & tussendoortjesbeleid' is ontwikkeld door GGD Zaanstreek-Waterland.

Met dank aan de inhoudelijke bijdrage van:

- NIGZ
- Ivoren Kruis
- Het Voedingscentrum
- GGD Den Haag en GGD Hollands Midden

GGD Zaanstreek-Waterland,
Sylvia Scholten, GB functionaris
GGD Zaanstreek-Waterland, Vurehout 2, 1507EC Zaandam

☎ 075-6519292

✉ sscholten@ggdzw.nl

✉ gezondtrakteren@ggdzw.nl

🌐 www.ggdzw.nl

Voorwoord

Veel basisscholen hebben behoefte aan informatie en lessuggesties met betrekking tot gezonde en leuke traktaties maar vooral ook over gezonde tussendoortjes. Het biedt leerkrachten en directies van scholen voor primair onderwijs de mogelijkheid om op dit gebied een praktisch toepasbaar beleid te ontwikkelen en uit te voeren. Door het verschaffen van duidelijkheid voor leerkrachten, leerlingen en ouders en/of verzorgers, wordt een gezond voedingsgedrag van leerlingen, wat traktaties en tussendoortjes betreft, gestimuleerd.

Leerlingen in het basisonderwijs zijn natuurlijk niet (volledig) verantwoordelijk voor hun gedrag ten aanzien van traktaties en tussendoortjes. Een groot deel van deze verantwoordelijkheid ligt immers bij de ouders en/of verzorgers. In deze handleiding komt aan de orde hoe u ouders en/of verzorgers bij dit onderwerp kunt betrekken en welke belangrijke rol u hierbij als leerkracht kunt vervullen.

De handleiding geeft suggesties voor activiteiten voor leerlingen. Door deze activiteiten krijgen leerlingen inzicht in de relatie tussen voeding en (mond)gezondheid. Ze leren verantwoordelijk te zijn voor de keuze die ze op een gegeven moment zelf kunnen maken. De activiteiten zijn onder andere toepasbaar binnen het vormingsgebied 'bevorderen van gezond gedrag'.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Sylvia Scholten, GB functionaris
GGD Zaanstreek-Waterland, Vurehout 2, 1507EC Zaandam
T: 075-6519242
E: sscholten@ggdzw.nl

Wilt u meer informatie over voeding, wij werken samen met LIV voeding & leefstijladvies
Contactpersoon Sandra Heemstra, coördinerend diëtist
T: 088-750 00 00
E: sandra.heemstra@livadvies.nl



INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	2
INHOUDSOPGAVE	3
INLEIDING	4
1. ACHTERGRONDINFORMATIE	5
1.1 VOEDING	5
1.2 HET GEBIT	9
2. TRAKTATIE- & TUSSENDOORTJESBELEID OP UW SCHOOL	11
2.1 INLEIDING	11
2.2 STAPPENPLAN TRAKTATIES- & TUSSENDOORTJES	11
2.3 ADVIEZEN VOOR GEZONDE TRAKTATIES	12
2.4 ADVIEZEN TEN AANZIEN VAN TUSSENDOORTJES	13
2.5 OVERBLIJVEN	14
3. LESSUGGESTIES	15
3.1 OPDRACHTEN ONDERBOUW	15
3.2 OPDRACHTEN MIDDENBOUW	16
3.3 OPDRACHTEN BOVENBOUW	17
TEKST SCHOOLGIDS VOOR HET TUSSENDOORTJES- & TRAKTATIEBELEID	18
TEKST SCHOOLKRANT OF NIEUWSBRIEF (TRAKTEREN)	19
TEKST SCHOOLKRANT OF NIEUWSBRIEF (TUSSENDOORTJES)	20
WERKBLAD 1 (ONDERBOUW)	21
KLEURPLAAT	22
WERKBLAD 2 A (MIDDENBOUW)	23
WERKBLAD 2 B (MIDDENBOUW)	24
WERKBLAD 3 (BOVENBOUW)	25

Inleiding

Deze docentenhandleiding bestaat uit 3 delen. In het eerste deel wordt achtergrondinformatie gegeven wat betreft voeding en mondgezondheid, het tweede deel kunt u gebruiken bij het maken van een beleid ten aanzien van gezonde tussendoortjes en traktaties. Het derde hoofdstuk bestaat uit lessuggesties en werkbladen. Daarnaast staan er ook voorbeelden van teksten om in uw schoolgids of schoolkrant te plaatsen.



1. Achtergrondinformatie

1.1 Voeding

Door gezond te eten geven we ons lichaam alle voedingsstoffen die nodig zijn, zoals koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen, vitaminen en vocht. Er bestaat niet één product dat al die voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Vandaar dat het belangrijk is om gevarieerd te eten. Hierdoor krijg je alle voedingsstoffen binnen die dagelijks nodig zijn. Het is van belang dat er 's ochtends, 's middags, en 's avonds een volwaardige maaltijd (waar alle voedingsstoffen in zitten) wordt genuttigd. Naast deze drie hoofdmaaltijden kan er eventueel nog vier keer per dag iets tussendoor gegeten of gedronken worden. De richtlijnen van de Schijf van Vijf zijn:

- eet gevarieerd
- eet niet te veel & beweeg
- eet minder verzadigd vet
- eet veel groente, fruit en brood
- ga veilig met het voedsel om

Voor meer informatie over de Schijf van Vijf zie: www.voedingscentrum.nl



Ontbijt, lunch en avondmaaltijd

Voeding heeft een sterke invloed op het functioneren van een kind. Het is bekend dat in veel gezinnen het ontbijt wordt overgeslagen. Dit kan concentratieproblemen veroorzaken. Dat is niet alleen nadelig voor de individuele schoolprestatie, maar het kan tevens bepalend zijn voor het gedrag van de leerling. Wanneer een kind zich onrustig gedraagt, dan kunnen andere kinderen daar behoorlijk last van hebben. Kinderen die te weinig eten krijgen tevens last van een te laag bloedsuikergehalte. Ze worden hongerig, moe, misselijk en eetlust kan omslaan in een afkeer van eten. Dat moet worden voorkomen. Vandaar dat het heel belangrijk is dat een kind 's ochtends iets eet voordat het naar school gaat. Soms is de thuissituatie echter zo hectisch, dat een ontbijt als eerste geschrappt wordt om tijd te winnen. Het is opvallend dat veel ouders hun kinderen ten aanzien van eten allerlei regels opleggen waar ze zich vervolgens zelf niet aan houden. Men kan moeilijk van een kind verwachten dat het goed ontbijt als men dat zelf ook niet doet.

Het is belangrijk dat ouders beseffen dat hun eetgedrag het eetgedrag van hun kinderen negatief kan beïnvloeden. Is een ontbijt echt niet mogelijk, dan kan er nog altijd later op de ochtend een sneetje brood meegegeven worden. Verder is het belangrijk dat het avondeten niet te laat plaatsvindt, anders zijn kinderen te moe en is de eetlust verdwenen. Het toetje is geen aanvulling op te weinig eten.

Tip: Om een keer met de hele groep een ontbijt te verzorgen bestaat het lesprogramma 'Lekker fit!' van GGD Zaanstreek-Waterland. Dit is bedoeld voor alle groepen in het primair onderwijs. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met de GGD, afdeling EBG.

Tussendoortjes

Kinderen hebben vaak dorst, maar wanneer ze elke keer frisdranken, vruchtensappen, yoghurtranken of chocolademelk drinken, dan wordt een goede eetlust geremd. De maag zit al vol van het drinken. Ook teveel tussendoortjes bederven een gezonde eetlust. Door drie gevarieerde hoofdmaaltijden en niet meer dan vier keer iets tussendoor te geven krijgt een kind de goede voeding

op het juiste tijdstip. Door het aanhouden van deze eet- en drinkmomenten wordt ook structuur gegeven aan de dag en weten kinderen wanneer ze wel iets krijgen en wanneer niet. Water kan natuurlijk altijd tussendoor gedronken worden.

Traktaties

Sommige traktaties op school zijn enorme creaties van snoep. Dit heeft vaak niets meer met trakteren te maken, maar is het een vorm van 'zorgen dat je erbij hoort'. Het is raadzaam deze overdadige traktaties mee naar huis te geven. Ouders en/of verzorgers kunnen dan zelf bepalen of hun kind dat allemaal zelf mag opeten. U kunt het trakteren van grote hoeveelheden voorkomen door hierover afspraken in een traktatiebeleid op te nemen. Meer over het traktatiebeleid vindt u in hoofdstuk twee. Met een beetje goede wil is het niet moeilijk om een 'betere' traktatie te bedenken die niet te groot, te vet of te kleverig zoet is én betaalbaar blijft. Een zakje chips is heel praktisch, maar als elke leerling op chips trakteert dan wordt het toch tijd voor wat anders. Op de website www.gezondtrakteren.nl staan leuke tips voor traktaties. Breng de ouders en/of verzorgers hiervan op de hoogte.

Reclameboodschappen

Wat we eten wordt door verschillende factoren bepaald. Reclame heeft daar een groot aandeel in. De invloed van reclame op ons koopgedrag is enorm. Producten die in feite helemaal niet gezond zijn, worden als 'gezond' aangeprezen. Zo worden sommige candybars zelfs vergeleken met een zuivelproduct en als extra calciumpreparaat onder de aandacht gebracht. De meeste 'gezonde' tussendoortjes bevatten zoveel suiker dat ze zeker niet als 'gezond' beschouwd mogen worden. Reclameboodschappen hebben een grote invloed. Om kinderen een zo afgewogen mogelijke keuze te laten maken, is het belangrijk dat ze zich bewust zijn van de invloed die reclame op hen heeft. Het onderwerp reclame en zakgeldbesteding kan binnen het thema voeding worden behandeld. De werkopdrachten voor de bovenbouw zijn hierop gebaseerd.

Andere eetgewoonten

Op veel scholen voor primair onderwijs zitten allochtone kinderen met andere eetgewoonten. Dit gaat vaak samen met de geloofsovertuiging, waardoor ze zich aan verschillende voorschriften moeten houden. Dit kan problemen geven op school, bijvoorbeeld bij het trakteren in de klas. Het is goed om hierover van tevoren iets met de ouders en/of verzorgers af te spreken. Daarom heeft het NIGZ een speciale multiculturele 'traktatiekalender' uitgegeven met gezonde traktatietips. Per maand staan voorbeelden van traktaties beschreven. Op de website www.gezondtrakteren.nl kunt u de kalender downloaden.



Hoe krijgt u al deze informatie bij de ouders en/of verzorgers?

De onderwerpen voeding, traktaties en tussendoortjes kunnen tijdens een informatieavond met ouders en/of verzorgers besproken worden.

U kunt daarvoor de diëtisten van LIV voeding & leefstijladvies (info op pagina 2) uitnodigen als gastspreker. Bovendien is een project over voeding een goede en leuke manier om het onderwerp iets langer te bespreken voor zowel kinderen als ouders en/of verzorgers.

Bij de GGD kunt u voor een periode van 3 weken (kosteloos) de themakist voeding lenen, reserveren kan via de website www.ggdzw.nl.

- **Drie maal daags een volwaardige maaltijd is belangrijk.**
- **Teveel tussendoortjes bederven een gezonde eetlust.**
- **Voeding heeft een sterke invloed op het functioneren van een kind.**
- **Let op de hoeveelheid: overdadige traktaties mee naar huis geven.**
- **Bespreek het onderwerp voeding tijdens een ouderbijeenkomst.**
- **Project over voeding en betrek ouders/verzorgers.**



Smaken verschillen

Onze smaak wordt bepaald door wel 2000 kleine bultjes op onze tong, de zogenaamde smaakpapillen. Deze smaakpapillen bevinden zich op verschillende plaatsen van de tong.

We kunnen vier basissmaken onderscheiden: zoet, zout, zuur en bitter. We proeven alle vier de smaken op de hele tong, al zijn sommige plaatsen extra gevoelig voor één smaak. Alle andere smaken zijn eigenlijk geuren, die we met onze neus waarnemen. Dit is te testen door tijdens het proeven de neus dicht te houden. Als je niets ruikt, dan proef je namelijk bijna niets.

Verschillende smaken

Hoe worden de smaken 'geproefd'?

Zoet: o.a. suiker, honing

Zout: o.a. zout, chips

Zuur: o.a. citroen, yoghurt

Bitter: o.a. grapefruit, mosterd



Kinderen willen zoet!

Bijna iedereen is gek op zoet. Dit is eigenlijk niet zo verwonderlijk, aangezien we als baby al wennen aan de zoete smaak van moedermelk. Het is niet nodig om overal klakkeloos suiker aan toe te voegen. Yoghurt en pap worden ook zoeter door er fruit aan toe te voegen. Wanneer een kind eenmaal de smaak van 'toegevoegd zoet' te pakken heeft, dan is dat heel moeilijk weer terug te draaien. Thee is een goed drankje, maar als er drie (of meer) grote scheppen suiker aan toegevoegd worden, dan kun je een kind beter iets anders geven. Je kunt kinderen ook gewoon water te drinken geven.

Zuur? Slecht voor het glazuur!

De meeste frisdranken smaken fris omdat ze aangezuurd zijn. Dit zuur wordt niet of nauwelijks geproefd omdat er aan frisdranken veel suikers of zoetstoffen (light) is toegevoegd. Glazuur is de bovenste harde laag op tanden en kiezen en beschermt ons gebit. Wanneer er vaak zure voedingsmiddelen gegeten of gedronken worden, slijt dit glazuur en tevens het gebit. Dit proces wordt wel tanderosie genoemd. Gelukkig hebben we speeksel in onze mond wat ervoor zorgt dat het glazuur kan herstellen. Maar speeksel heeft daarvoor wel de tijd nodig. De hele dag 'grazen' is dus

funest voor het gebit. Voor het ontstaan van tanderosie zijn de 'light' dranken even schadelijk als gewone frisdranken. Ook vruchtensappen en sportdranken bevatten veel schadelijke zuren. De zuren uit zuivelproducten als yoghurt zijn minder snel schadelijk voor het gebit. Dit komt omdat er calcium in zit. Deze stof maakt het gebit sterker.

Naast al deze zuren bestaat er ook nog het maagzuur. Maagzuur kan tanderosie veroorzaken wanneer dit bijvoorbeeld door braken en oprispingen in de mondholte komt. Denk hierbij aan kinderen die extreem gaan vermageren.

Wanneer kinderen zich aan de 7 eet- en drinkmomenten houden hebben ze minder kans op tanderosie en gaatjes!

- **Voeg niet overal klakkeloos suiker aan toe**
- **Smaken verschillen, maar smaak wordt ook gevormd!**
- **Kijk eens op www.smaaklessen.nl**
- **Let op de zuren van frisdranken, vruchtensappen en sportdranken!**
- **Drink en eet niet de gehele dag door!**
- **Laat de kinderen water drinken!**



1.2 Het gebit

Een gezond gebit is heel belangrijk. Dat geldt zowel voor het melkgebit als voor het blijvend gebit. We hebben onze tanden en kiezen hard nodig om alles wat we eten zorgvuldig te kunnen kauwen, wat weer bevorderlijk is voor de spijsvertering. Het is een groot misverstand te denken dat het melkgebit minder verzorging nodig heeft, omdat het toch gewisseld wordt. Wanneer het melkgebit verwaarloosd wordt dan heeft dit wel degelijk consequenties voor het blijvend gebit. Ouders willen dat wel eens vergeten.



Tandenpoetsen

Tandenpoetsen blijft het allerbelangrijkste om je gebit schoon te houden! Helaas wordt er in veel gezinnen niet elke dag twee keer gepoetst. De tandenborstel is soms ver te zoeken, of men heeft één exemplaar voor de hele familie. Het is daarom absoluut geen overbodige luxe om kinderen op school op de één of andere manier aandacht te besteden aan het onderwerp tandenpoetsen.

Trammelant in Tandenland

De school kan zich aanmelden voor het project Trammelant in Tandenland. Dit project is bestemd voor kinderen van groep 1 t/m 4.

In het programma Trammelant in Tandenland wordt 3 maal per jaar aandacht besteed aan het onderwerp mondgezondheid.

Het programma bestaat uit:

1. handleiding voor de leerkrachten
2. filmpjes voor de leerlingen, waarop de onderwerpen tandenpoetsen, eetmomenten en tandartsbezoek wordt besproken
3. prentenboek
4. tandenpoetsles in groep 4 door een medewerker van de GGD

Dit alles is te vinden op de website www.trammelantintandenland.nl

Het programma is kosteloos. U krijgt een inlogcode van de GGD om de materialen en filmpjes te kunnen downloaden.

Meld u aan voor deelname aan het programma Trammelant in Tandenland via de post of via het bekende emailadres: tandenpoetsen@ggdzw.nl

Bij de GGD Zaanstreek-Waterland, kan de school gedurende 3 weken een leskist mondgezondheid lenen voor het basis- en speciaal onderwijs.

Fluoridetandpasta

Fluoride is een natuurlijke stof, die het glazuur van de tanden en kiezen harder maakt. Hierdoor ontstaan minder snel gaatjes in het gebit van de kinderen. Fluoride zit tegenwoordig vrijwel in elke tandpasta. Tijdens het poetsen krijgen kinderen hierdoor de juiste hoeveelheid fluoride binnen. Bij kinderen van 2, 3 en 4 jaar moet 2 maal daags met peutertandpasta gepoetst worden. Vanaf 5 jaar is het beter om te poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen of juniortandpasta.

Wanneer iemand extra risico loopt om gaatjes te krijgen, bijvoorbeeld bij gebruik van medicijnen of kinderen met een beugel, dan wordt er door de tandarts of mondhygiënist geadviseerd om tijdelijk met fluoridevloeistof te gaan spoelen of wordt een fluoridebehandeling gegeven. In één groep van een basisschool kunnen kinderen dus verschillende fluorideadviezen krijgen van een professional.

Zeven eet- en drinkmomenten

Naast tandenpoetsen speelt voeding een belangrijke rol. Elke keer als we iets eten en/of drinken blijven er etensresten achter in de mond. Bacteriën, die in de mond leven, zetten suikers om in zuur. Dit wordt een zuurstoot genoemd. Een zuurstoot lost het glazuur van de tanden en kiezen op.

Hierdoor kunnen gaatjes ontstaan. Al enkele minuten na het eten bevindt zich een grote hoeveelheid zuur in de mond.

Na ongeveer 30 minuten is het zuur weer verdwenen en heeft het glazuur de kans om zich te gaan herstellen. Die kans moet het wel krijgen. Herstel kan alleen maar plaatsvinden wanneer er niet meteen weer iets wordt gegeten of gedronken. Wanneer een kind drie maaltijden per dag neemt en drie- of viermaal een tussendoortje, is de kans op het ontstaan van gaatjes klein. Het gebit krijgt dan voldoende kans om zich te herstellen. Verspreid over de dag komen we dan op 7 eet- en drinkmomenten. Zeven eet- en drinkmomenten zijn zeven zuurstoten en dat is meer dan genoeg wat het gebit betreft. Minder mag, meer is niet verstandig!

Natuurlijk telt een glas water of een kopje thee **zonder** suiker niet mee. Daar zit niets in waar het gebit schade van kan ondervinden.

Traktatie als tussendoortje

Net als de meeste volwassenen hebben ook kinderen behoefte aan een tussendoortje. Op school wordt dan ook vaak in de loop van de ochtend iets gegeten en/of gedronken. Op dat moment krijgt het gebit dus een zuurstoot te verwerken. Wanneer een kind jarig is, is het raadzaam om het trakteren samen te laten vallen met dit gebruikelijke tussendoortje. Hierdoor veroorzaakt de traktatie geen extra zuurstoot en is er wat het gebit betreft in principe ook geen bezwaar tegen iets zoets! Door op deze manier twee eetmomenten aan elkaar te koppelen wordt de schade aan het gebit beperkt.

Plakkerig snoep

Gezond snoepen blijft een belangrijk aandachtspunt. Plakkerig snoep, zoals toffees, lolly's en drop, blijft lang op de tanden zitten. Het zorgt ervoor dat de zuurstoot lang duurt. Het kost het gebit heel wat moeite om zich ervan te herstellen. Een lolly zit bijvoorbeeld heel lang in de mond. Een lolly is niet één zuurstoot, nee dat zijn tientallen zuurstoten. Hetzelfde geldt voor kleine doosjes met snoep, of zakjes drop. Dit wordt niet in één keer opgegeten. Tel maar op al die zuurstoten. Hier kan het gebit niet tegen op.

Kortom, voor een goede gezondheid en een goed gebit zijn de volgende richtlijnen heel belangrijk:

- beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot zeven per dag;
- vermijd teveel suiker en let op plakkerigheid;
- let op de hoeveelheid.

De richtlijnen zijn belangrijk om het gebit gezond te houden. Wanneer hier rekening mee wordt gehouden dan past 'verstandig snoep' goed in een dagelijks eetpatroon. Het is echt niet nodig om alles waar suiker in zit te vervangen door iets hartigs. Hartige snacks bevatten veel vet en zout en die dragen ook niet bij aan een goede gezondheid.

- Minimaal 2 keer per dag tandenpoetsen met de juiste fluoridetandpasta
- Wanneer er iets gegeten en/of gedronken wordt dan noemen we dat één eet- en drinkmoment
- Denk aan de zeven eet- en drinkmomenten per dag
- Laat de traktaties samenvallen met het gebruikelijke tussendoortje
- Water mag de hele dag!



2. Traktatie- & tussendoortjesbeleid op uw school

2.1 Inleiding

We zien ze allemaal voorbij komen, de K3 drinkyoghurt en de koeken van onder andere Bob de Bouwer en Zoop. Uit onderzoek blijkt dat de reclame van voedingsmiddelen invloed heeft op onze voorkeur voor eten en drinken. Veel van de reclame gericht op kinderen gaat over tussendoortjes, zoals snoep, snacks en frisdrank. Het is voor ouders en/of verzorgers en leerkrachten niet altijd even duidelijk welke producten nu wel of niet een gezonde keuze zijn. In dit hoofdstuk wordt een plan van aanpak geschetst om een traktatie- en tussendoortjesbeleid in te voeren. Daarna volgen concrete voorbeelden omtrent gezonde tussendoortjes en traktaties.

U kunt voor uw school regels over traktaties en tussendoortjes opstellen en deze opnemen in de schoolgids. Doel van deze regels is om duidelijkheid te scheppen over welke tussendoortjes en traktaties verantwoord zijn met betrekking tot goede voeding en mondgezondheid. De regels zijn bedoeld voor leerkrachten, ouders en/of verzorgers, stagiaires en leerlingen.

2.2 Stappenplan traktatie- & tussendoortjesbeleid

Te nemen stappen voor het opstellen van een traktatie- & tussendoortjesbeleid:

1. Draagvlak creëren in de school. Een traktatie- & tussendoortjesbeleid is pas werkzaam als het gedragen wordt door de directeur en alle medewerkers en betrokkenen. De directeur vraagt bijvoorbeeld iemand uit het schoolteam regels ten aanzien van tussendoortjes en traktaties op te stellen. Het schoolteam zou moeten beslissen over bijvoorbeeld:
 - Wanneer een traktatie plaats vindt;
 - Wat doen leerkrachten m.b.t. traktaties;
 - Wat is acceptabel qua hoeveelheid voor een tussendoortje;
 - Wat krijgen leerlingen tijdens een schoolreisje of sportdag;
 - Welke dag wordt een fruitdag.
2. Bediscussieer de regels in het schoolteam en stel ze zo nodig bij.
3. Laat de regels in de ouderraad en medezeggenschapsraad aan bod komen.
4. Zorg dat ouders en leerlingen in het bezit komen van de regels door ze op te nemen in de schoolgids, ze te verspreiden via nieuwsbrieven en schoolkrant en ze te bespreken in de klas. Ideeën hiervoor staan in deze docentenhandleiding.
5. Maak afspraken in het schoolteam over de naleving van het beleid. Laat het onderwerp vooral in het begin van het schooljaar vaak aan de orde komen om het nieuwe beleid te verankeren en eventuele knelpunten te verhelpen. Maar wees er alert op om blijvende aandacht te besteden aan dit beleid. Herhaling is vaak noodzakelijk voor inbedding van een beleid.
6. Durf ouders en/of verzorgers aan te spreken als ze zich niet houden aan de afspraken.
7. Zorg dat de regels up-to-date blijven en vul regels eventueel aan. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van nieuws uit de media en/of van de GGD.



2.3 Adviezen voor gezonde traktaties

Traktaties mogen feestelijk zijn en lekker. Tenslotte is een verjaardag een feestje. U kunt voor uw school regels ten aanzien van gezonde traktaties opstellen. Hieronder is een aantal adviezen gegeven die als voorbeeld kunnen dienen. Belangrijk is de adviezen te bespreken in het schoolteam en voor te leggen aan de ouderraad. Aangeraden wordt de uiteindelijke adviezen op te nemen in de schoolgids.

- **Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is**

Grote hoeveelheden remmen de eetlust voor de lunch. Een traktatie is een extraatje en kan daarom niet te groot zijn.

- **Geef de traktatie tegelijk of als vervanging van het pauzehapje**

Op deze manier is er maar één eet- en drinkmoment en wordt het ook niet teveel.

- **Kies bij voorkeur een gezonde traktatie**

Een gezonde traktatie is een traktatie waar niet teveel vet en suiker in zit. Trakteer op 'verstandig snoep' bijvoorbeeld popcorn, fruit, groente (worteltjes, reepjes paprika), pepsels, rijstwafels en soepstengels. Kijk voor suggesties op:

www.gezondtrakteren.nl

- **Denk ook eens aan niet eetbare traktaties**

Een traktatie hoeft niet altijd iets eetbaars te zijn. Je kunt kinderen ook blij maken met bijvoorbeeld een stuiterbal, stickers, kleurboekje, knikkers, potloden en bellenblaas. Het gaat er vooral om dat de traktatie er leuk uit ziet..

- **Geef de leerkrachten dezelfde traktatie als de kinderen**

In de praktijk komt het nog wel eens voor dat de kinderen een prikker met fruit krijgen en de leerkrachten een gevulde koek. Maak voor de leerkrachten geen uitzondering en geef ze dezelfde traktatie als de kinderen.

- **Geef als leerkracht bij een verjaardag het goede voorbeeld wat betreft trakteren in de groep**

- **Hartige traktaties bevatten vaak veel vet, wat ook niet goed is voor de gezondheid**

Adviezen ten aanzien van tussendoortjes

Op uw school mogen kinderen iedere ochtend iets eten en drinken in de pauze. Een pauzehapje is een tussendoortje en is **niet** bedoeld als een maaltijd! Ook hier is het van belang om adviezen te bespreken in het schoolteam en voor te leggen aan de ouderraad. Tevens wordt aangeraden om de door uw school gekozen adviezen op te nemen in het tussendoortjes- en traktatiebeleid. Hieronder staat een aantal adviezen:

- **Geef kinderen iets mee dat niet te groot is (hoeveelheid)**
Het is belangrijk dat kinderen iets eten en drinken om tot aan de lunch goed geconcentreerd te kunnen werken. Maar een pauzehapje is niet bedoeld als maaltijd!
- **Geef kinderen iets mee waar niet teveel calorieën in zitten**
Kijk eens samen met leerlingen op het etiket van het product.
- **Geef één evergreen of volkoren biscuit mee i.p.v. een pakje waar meerdere in zitten**
- **Geef als leerkracht zelf het goede voorbeeld wat betreft tussendoortjes**
- **Geef kinderen minimaal één of twee dagen per week fruit mee als tussendoortje**
- **Hieronder enkele voorbeelden van verantwoorde tussendoortjes:**

Koek	Eenheid	Kilocalorieën
Rijstwafel	1	20
Snack a Jack	1	20
Biscuitje/ kaakje	1	20
Volkorenbiscuit	1	45
Sultana naturel	1 stuk	55
Ontbijtkoek	Plak	55
Fruit 	1 stuk	60
Evergreen 	1 stuk	75
Tussendoorbiscuit	1 stuk	75
Energieriep met muesli	1 stuk	105

Geschikt drankje is bijvoorbeeld:

- Halfvolle of magere melk

Tip: in een (mini) thermoskan blijft melk lekker koel!



**Water is makkelijk, komt gewoon uit de kraan bij elke school!
Water mag de hele dag!**

2.5 Overblijven

Steeds meer kinderen blijven tussen de middag over op school. Bijvoorbeeld omdat ze ver van school wonen of omdat hun ouders en/of verzorgers werken. Sommige scholen kennen een continuooster waarbij alle kinderen elke dag op school lunchen. Bij het overblijven krijgen de kinderen de gelegenheid te eten, te spelen en even bij te komen van de ochtend, zodat ze geconcentreerd beginnen aan de middaglessen. Een met zorg samengestelde broodtrommel helpt hierbij.

Hoe ziet een gezonde lunch eruit?

De basis is bruin brood of volkorenbrood. Een kind in de onderbouw kan tussen de middag 1 à 2 boterhammen gebruiken en een kind in de bovenbouw 3 à 4 sneetjes. Een boterham wordt bij voorkeur besmeerd met halvarine. Halvarine bevat minder vet dan margarine en boter, maar levert wel de benodigde vitamine A en D.

Variëren van beleg is belangrijk voor de smaakontwikkeling. Wat sla, tomaat of plakjes komkommer erbij doet het brood minder uitdrogen en is ook nog eens gezond. Als het gaat om zoet beleg, kies dan bijvoorbeeld vruchtenhagel in plaats van chocolade hagelslag.

Tips voor de broodtrommel:

- Geef ouders/verzorgers het advies mee voor een goed sluitende stevige broodtrommel te zorgen. Dit houdt het brood lekker vers.
- Fruit kan ook goed meegegeven worden in de broodtrommel.
- Laat ouders/verzorgers ook eens aan radijsjes, worteltjes of andere rauwkost denken.
- Stel ouders/verzorgers voor om eens voor de afwisseling een krentenbol of eierkoek mee te geven.
- Blijf ouders/verzorgers attenderen op de hoeveelheid. Een kind eet en drinkt tijdens het overblijven niet meer dan thuis!
- Op school is het vaak warm. Attendeer ouders/verzorgers op het meenemen van bederfelijke vleeswaren zoals filet american.
- Zorg dat leerlingen (school)melk, karnemelk of gewoon water meenemen. Als afwisseling is vruchtensap een keer een goede keuze.
- Tip voor de ouders en/of verzorgers: Een thermosbeker houdt het drinken lekker koel wanneer er geen koelkast op school aanwezig is.

geen rommel in de trommel!



3. Lessuggesties

In dit hoofdstuk vindt u lessuggesties voor de onderbouw, middenbouw en bovenbouw van het primaire onderwijs. Door het maken van een opdracht leren kinderen over de gezonde mond en gezonde voeding en kunnen daardoor het eventuele tussendoortjes- en traktatiebeleid beter begrijpen. Neem ook eens een kijkje op www.smaaklessen.nl.

3.1 Opdrachten onderbouw

Doelstelling:

Leerlingen ervaren dat smaken verschillen.

Leerlingen leren dat zoet bij suiker hoort en dat je daar beter niet teveel van kunt eten.

De smaaktest (groep 1, 2 en 3)

Verdeel de klas in groepjes. Laat de kinderen per groepje de vier verschillende smaken proeven. Dit kan bijvoorbeeld door wattenstaafjes in de verschillende smaken te dompelen en een aantal producten op tafel te leggen. Het wordt een leuk spelletje wanneer de kinderen met de ogen dicht (blinddoek) moeten raden wat ze eten en welke smaak dat heeft.

Benodigdheden:

- wattenstaafjes
- citroensap
- honing
- zout
- grapefruitsap

Eventueel ter illustratie op tafel:

- citroen
- augurk
- grapefruit
- chips (tucjes)
- zoet snoep naar keuze
- suikerklontje
- limonadesiroop



Kleur de voedingsmiddelen: Werkblad 1 (groep 3 en 4)

(tekening van verschillende voedingsmiddelen)

- | | |
|------------------------------------------|-----------------|
| • wat zoet smaakt: | rood kleuren |
| • wat zuur smaakt: | groen kleuren |
| • wat zout smaakt: | blauw kleuren |
| • wat heel erg slecht voor je tanden is: | rood omcirkelen |

De traktatietip (kleurplaat 1)

Kinderen kleuren de plaat mooi in, prikken of knippen hem daarna uit en plakken er een koffiefilterzakje (nummer 2) achter. Laat de kinderen verzinnen wat ze erin zouden willen doen. Bespreek wat voor traktatie ze hebben gekozen. Vraag of de gekozen traktatie plakkerig of zuur is en kijk of kinderen voor een grote of kleine traktatie hebben gekozen. Ga ook in op kinderen die voor niet-eetbare traktaties hebben gekozen.

3.2 Opdrachten middenbouw

Doelstelling:

Leerlingen weten wat een tussendoortje is en dat het gebruik van teveel tussendoortjes slecht is voor de gezondheid en het gebit.

Leerlingen weten dat het eten van veel tussendoortjes de eetlust remt en er daardoor minder wordt gegeten tijdens de 3 hoofdmaaltijden.

De plakkerigheidstest

Verdeel de klas in groepjes en laat de leerlingen plakkerige en niet-plakkerige voedingsmiddelen proberen. Laat ze daarna in de spiegel kijken om te zien wat er op hun tanden blijft plakken. Voorbeelden van plakkerige voedingsmiddelen zijn: ontbijtkoek, liga, mars, toffee, drop, andere soorten snoepjes ('alleen voor deze test') enz.

Voorbeelden van niet-plakkerige voedingsmiddelen zijn: stukjes appel, wortel, komkommer, rijstwafel en dergelijke.



Het kringgesprek

Benadruk tijdens een kringgesprek dat iedereen per dag drie volwaardige maaltijden moet gebruiken en dat men vier keer per dag iets kleins tussendoor kan eten of drinken zonder nadelige gevolgen voor het gebit en de gezondheid. Bespreek dat niet elk tussendoortje zoet of vet hoeft te zijn, leer ze te letten op wat ze kiezen!

Vragen voor het kringgesprek kunnen zijn:

- Wie heeft er vanmorgen ontbeten? (bespreek het belang van ontbijt, lunch en avondeten)
- Wat heb je ontbeten?
- Noem eens een aantal voedingsmiddelen en ook dranken die veel suiker bevatten, idem met vet (bespreek waarom suiker en teveel vet zo ongezond is)
- Wie heeft zijn boterham zelf klaargemaakt?
- Mag je thuis zelf wel eens kiezen wat je wilt eten?



Wat eet ik allemaal op één dag? Werkblad 2 A en 2 B

Laat de leerlingen de voedingsmiddelen kleuren en uitknippen (werkblad 2 A) en voor zichzelf een dagindeling maken. Ze kunnen verschillende voedingsmiddelen in de vakjes plakken bij ontbijt, middageten en avondeten (werkblad 2 B). Is een voedingsmiddel niet op het werkblad aanwezig, dan kunnen ze dat er zelf bij tekenen. De leerlingen worden zich zo bewust van het aantal tussendoortjes dat ze op één dag gebruiken. Dat zijn er vaak meer dan ze denken!

3.3 Opdrachten bovenbouw

Doelstelling:

Leerlingen weten wat ze op de verpakking van een product kunnen lezen en begrijpen dit ook. Leerlingen realiseren zich dat de reclame een grote rol speelt in het (hun) koopgedrag.

Wat eet ik allemaal op één dag? Werkblad 3

Laat de leerlingen op het werkblad nauwkeurig invullen wat ze op één dag gegeten en gedronken hebben. Laat ze de verpakkingen van zoveel mogelijk producten die ze regelmatig eten meenemen, en leer ze te lezen wat er op de verpakking staat! Behandel in de klas wat er zoal gegeten en gedronken wordt, en wat daar eventueel aan veranderd zou kunnen worden.

Laat de leerlingen vervolgens bij de gegeten en/of gedronken voedingsmiddelen vermelden of er suiker en/of vet in zit. Benadruk dat zuren zoals frisdranken en sportdranken slijtage veroorzaken bij tanden en kiezen.

Het kringgesprek

De les kan vervolgd worden met een kringgesprek. Vragen kunnen zijn:

- Als je tussendoor trek hebt, wat neem je dan?
- Als je brood meeneemt voor de middagpauze, eet je dat altijd op?
- Krijg je al zakgeld?
- Ga je na schooltijd wel eens iets te eten of te drinken kopen?
- Wat koop je dan? Waarom koop je dit? (Beïnvloeding door vriendjes of door reclame?) Vind je dit een verstandige keuze?
- Welke zuren zijn goed voor je en welke zuren kun je beter vermijden? Wat drink je bijvoorbeeld wanneer je hebt gesport? Drink je deze drankjes ook wanneer je niet hebt gesport?

Groepsopdracht

Verdeel de klas in groepjes en laat de leerlingen per groep een fantasievoedingsmiddel bedenken, gezond of minder gezond. Dit kan bijvoorbeeld een candybar, een drinkyoghurt, een 'tussendoorkoek', broodbeleg enz. zijn. Het is de bedoeling dat ze proberen dit nieuwe product door middel van een slimme reclamecampagne te 'promoten'.

Voor de 'ongezonde' creaties moeten natuurlijk als 'toch-best-goed-voor-de-gezondheid' verkocht worden. Anders zal niemand hun product willen kopen. Zo leren de leerlingen dat een goede reclame hun koopgedrag enorm kan beïnvloeden.

Bespreek punten als: Hoe pak je zoiets aan, wie is je doelgroep, waar is die doelgroep gevoelig voor? Kortom, welke technieken gebruik je om reclame voor je eigen product te maken?

Mogelijkheden

- reclamespot
- poster
- folder
- opvallende verpakking
- aanbiedingen

Laat de leerlingen een ontwerp met tekst maken. Ze kunnen de reclamespot natuurlijk ook voor de rest van de klas 'opvoeren'.



Tekst schoolgids voor het tussendoortjes- & traktatiebeleid

Tussendoortjes- en traktatiebeleid

Net als iedere ouder wilt u ook dat uw kind uitgroeit tot een gezonde volwassene die lekker in zijn of haar vel zit. De beste basis hiervoor is een gezonde leefstijl. Hoe kunt u uw kind gezonde eetgewoontes aanleren?

Door enorme hoeveelheid informatie van alle kanten en de overvloed aan keuzes in de supermarkt, is soms niet meer te overzien waar je als ouder en/of verzorger op gebied van voeding goed aandoet. Om meer duidelijkheid te scheppen over gezonde voeding en mondgezondheid ten aanzien van tussendoortjes en traktaties op school hanteren wij als schoolteam het 'tussendoortjes- en traktatiebeleid' van de GGD. Hierbij wordt de nadruk gelegd op het beperken van het aantal eet- en drinkmomenten tot zeven keer per dag. Naast de drie hoofdmaaltijden kan er nog maximaal vier keer iets tussendoor gegeten en/of gedronken worden. Dat is beter voor de gezondheid en het gebit.

Trakteren

Er hoeft niet altijd gekozen te worden voor een traktatie waar helemaal geen suiker in zit, maar let wel op de plakkerigheid en de hoeveelheid. Het alternatief voor snoep is vaak kaas, worst of chips. Dit bevat echter veel vet wat natuurlijk niet goed is voor de gezondheid. Als de traktatie samenvalt met het melk drinken en fruit eten op school dan blijft dit maar één eetmoment! Zo kan het aantal eet- en drinkmomenten beperkt worden.

Hieronder een aantal adviezen tav traktaties:

- Zorg dat de traktatie niet te groot of teveel is
- Kies bijvoorkeur een gezonde traktatie (www.gezondtrakteren.nl)
- Denk ook eens aan niet eetbare traktaties
- Geef de leerkrachten dezelfde traktatie als de kinderen
- Wij geven de traktaties vlak vóór de pauze

Wat geef ik mijn kind mee als tussendoortje?

Iedere ochtend mogen kinderen iets eten in de pauze. Maar een pauzehapje is **niet** bedoeld als hele maaltijd! Hieronder enkele tips en suggesties:

- Geef uw kind iets kleins mee, bijvoorbeeld een minikrentenbol of een mini-eierkoek
- Geef uw kind 1 evergreen, sultana of volkoren bisuitje i.p.v. het hele pakje
- Geef uw kind fruit, zoals een mandarijn, banaan of appel
- Kijk eens op de verpakking van een product hoeveel calorieën erin zitten

En...

Voor een goede gezondheid van uw kind is voldoende beweging en een uitgebalanceerde voeding van groot belang. Voor een gezond gebit blijft een goede mondverzorging natuurlijk belangrijk, dus laat uw kind in ieder geval minimaal twee keer per dag goed de tanden poetsen en poets tot 10 jaar dagelijks na. Denk hierbij ook aan de juiste tandpasta! **Vanaf 5 jaar** moet gepoetst worden met junior of volwassenen tandpasta.



Tekst schoolkrant of nieuwsbrief (trakteren)

Een verjaardag is voor kinderen vaak compleet als er getrakteerd mag worden op school. Het beste moment om te trakteren is net vóór of net na de ochtendpauze. Het tussendoortje en de traktatie komen dan tegelijkertijd en dat is minder belastend voor het gebit. Maar wát laat je je kind nu uitdelen? Dat is elk jaar weer iets waar je als ouder en/of verzorger over moet nadenken. Het moet iets bijzonders zijn, het mag niet te duur zijn, het moet goed te bewaren zijn en ga zo maar door. Maar het allerbelangrijkste is natuurlijk dat het gezond én vooral lekker is!

Hieronder een aantal richtlijnen om uw kind verantwoord te laten trakteren:

- **Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is**

Grote hoeveelheden traktaties zijn ongewenst omdat de traktaties dan vaak teveel suiker, zout en/of vet bevatten. Bovendien remmen grote hoeveelheden ook de eetlust voor de lunch. Een traktatie is een extraatje en mag daarom niet te groot zijn.

- **Kies bij voorkeur een gezonde traktatie**

Een gezonde traktatie is een traktatie waar niet teveel vet en suiker in zit. Trakteer op 'verstandig snoep' bijvoorbeeld popcorn. Lekker en gezond zijn bijvoorbeeld fruit, groente (worteltjes, reepjes paprika), pepsels, rijstwafels en soepstengels. Kijk voor suggesties op: www.gezondtrakteren.nl, www.voedingscentrum.nl,

- **Denk ook eens aan niet eetbare traktaties**

Een traktatie hoeft niet altijd iets eetbaars te zijn. Je kunt kinderen (zeker in de onderbouw, blij maken met bijvoorbeeld een stuiterbal, stickers, kleurboekje, knikkers, potloden en bellenblaas. Het gaat er vooral om dat de traktatie er leuk uit ziet.

- **Geef de leerkrachten dezelfde traktatie als de kinderen**

In de praktijk komt het nog wel eens voor dat de kinderen een prikker met fruit krijgen en de leerkrachten een gevulde koek. Maak voor de leerkrachten geen uitzondering en geef ze dezelfde traktatie als de kinderen.



Ik deel uit! is een bijzonder traktatieboek waarin gezond en lekker trakteren centraal staat. Een Fruitcactus, Appelschildpadden, Spiesjes met poffertjes en aardbeien, Mueslilolly's: dit boek bewijst dat leuk en lekker trakteren gezond en verantwoord kan zijn. Stuk voor stuk bevatten de traktaties niet te veel calorieën en niet te veel vet. Van fruit en groente tot zuivelproducten, hier en daar gecombineerd met snoep of een zoutje. Weinig tijd om een traktatie te maken, of juist veel tijd? Al deze traktaties vind je in *Ik deel uit!*

Ik deel uit! laat zien dat een gezonde traktatie nóg leuker uitdelen is.

U kunt dit boekje bestellen bij www.voedingscentrum.nl.

Tekst schoolkrant of nieuwsbrief (tussendoortjes)

Net als iedere ouder wilt ook u natuurlijk dat uw kind uitgroeit tot een gezonde volwassene die lekker in z'n vel zit. Een gezonde leefstijl is daarvoor de beste basis. Maar hoe kunt u uw kind gezonde eetgewoontes aanleren? Door de enorme hoeveelheid informatie van alle kanten en de overvloed aan keuzes, is soms door de bomen het bos niet meer te zien.

Wat geef ik mijn kind bijvoorbeeld mee voor verantwoord tussendoortje?

Hieronder een overzicht van verantwoorde tussendoortjes:

Koek	Eenheid	Kilocalorieën
Rijstwafel	1	20
Snack a Jacks	1	20
Biscuitje/ kaakje *	1	20
Volkorenbiscuit *	1	45
Sultana naturel *	1 stuk	55
Ontbijtkoek *	Plak	55
Fruit 	1 stuk	60
Evergreen * 	1 stuk	75
Tussendoorbiscuit *	1 stuk	75
Energieriep met muesli *	1 stuk	105

* plakkerig



Let bij tussendoortjes vooral op:

- Een pauzehapje is **niet** bedoeld als maaltijd
- Geef uw kind iets kleins mee, bijvoorbeeld een minikrentenbol of een mini-eierkoek
- Geef uw kind 1 evergreen, sultana of (volkoren biscuitje) i.p.v. het hele pakje
- Geef uw kind fruit, zoals een mandarijn, banaan of appel
- Kijk eens op de verpakking van een product hoeveel calorieën erin zitten

Een geschikte drankje is bijvoorbeeld:

- Halfvolle of magere melk
- Water

Een thermosbeker houdt het drinken lekker koel wanneer er geen koelkast op school aanwezig is.



Wanneer uw kind echt geen melk lust kunt u kiezen voor :

- Ongezoet vruchtensap
- (aanmaak) limonade

Water is makkelijk, komt gewoon uit de kraan bij elke school!
En water mag de hele dag!



Werkblad 1 (onderbouw) Kleur de voedingsmiddelen

Wat zoet smaakt:

rood kleuren

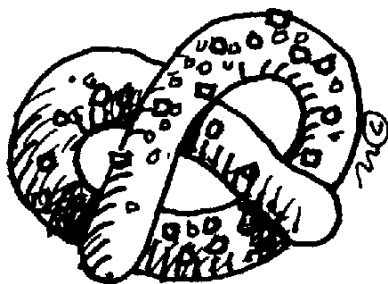
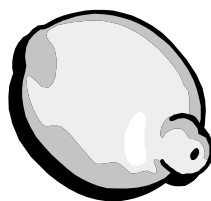
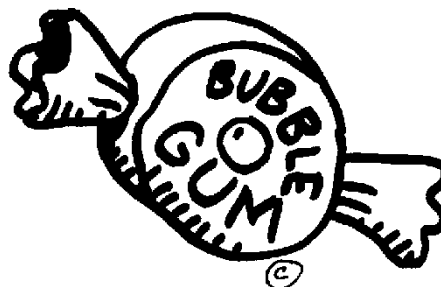
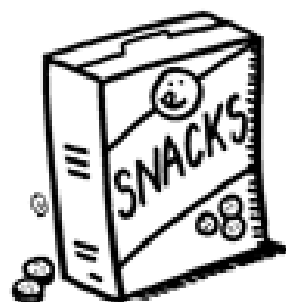
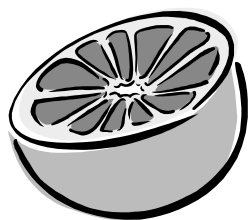
Wat zuur smaakt:

groen kleuren

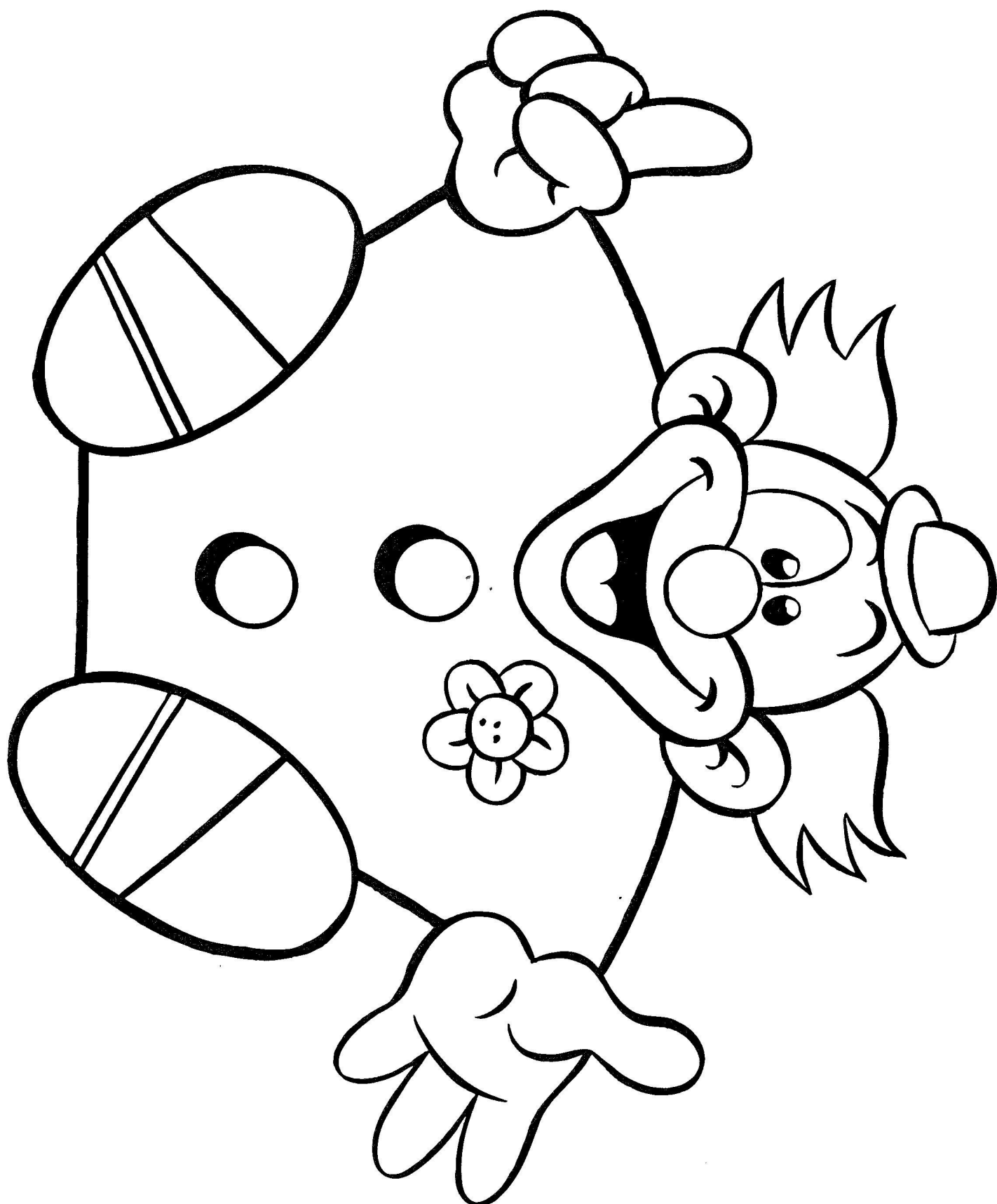
Wat zout smaakt:

blauw kleuren

Wat heel slecht is voor je tanden: rood omcirkelen



Kleurplaat 1

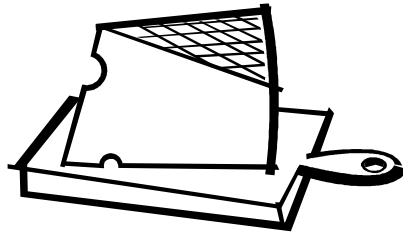


Werkblad 2 A (middenbouw) Wat eet én drink ik allemaal op één dag?

Kleur de voedingsmiddelen van werkblad 2 A en knip ze uit. Plak de plaatjes op werkblad 2 B bij het ontbijt, middageten, avondeten of bij de tussendoortjes. Als je af en toe iets eet wat niet op de tekening staat mag je het zelf tekenen of ergens anders uitknippen.



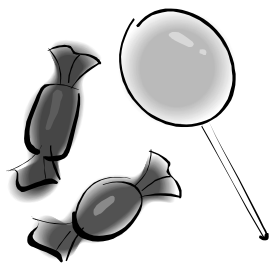
limonade



kaas



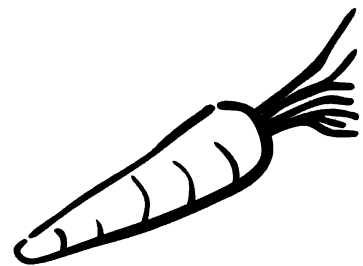
jam



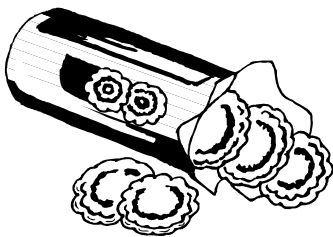
snoep



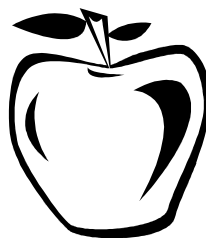
vis



wortel



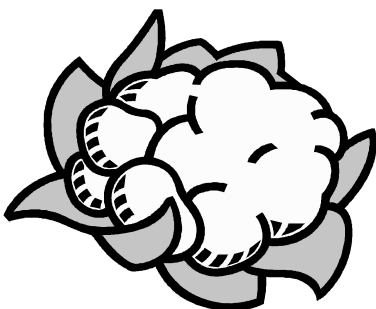
koek



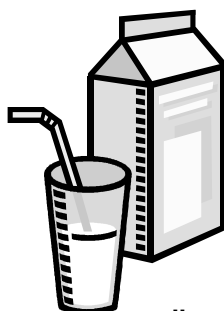
appel



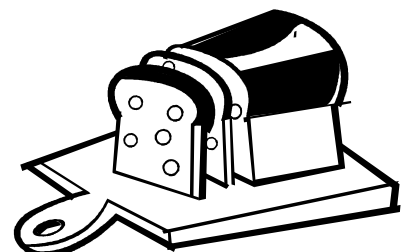
chips



bloemkool



melk



brood

Werkblad 2 B (middenbouw)

Naam:	Wat eet én drink ik allemaal op één dag?
Ontbijt	
Tussendoortjes	
Middageten	
Tussendoortjes	
Avondeten	
Tussendoortjes	

Werkblad 3 (bovenbouw)

Hoe ziet jouw dag eruit?

Onder eetmomenten verstaan we elk moment dat je iets eet en/of drinkt. Neem nou vandaag. Wat heb je vandaag gedronken en gegeten en wanneer was dat? Hoe vaak eet en drink je iets tussendoor. Denk goed na en probeer niets te vergeten. Wees eerlijk, dan heb je er wat aan!

⇒ **Vul het schema in en zet een kruis in het vierkantje bij een zuur voedingsmiddel of drank.**

Hoeveel eetmomenten?	Tijdstip?	Gedronken?	Hoeveel?	Gegeten?
Voorbeeld:	7.30 uur	Melk	1 glas	Boterham pindakaas
1. <input type="checkbox"/>				
2. <input type="checkbox"/>				
3. <input type="checkbox"/>				
4. <input type="checkbox"/>				
5. <input type="checkbox"/>				
6. <input type="checkbox"/>				
7. <input type="checkbox"/>				
8. <input type="checkbox"/>				
9. <input type="checkbox"/>				
10. <input type="checkbox"/>				

⇒ **Hoeveel eet/momenten had jij vandaag?**

Teveel? ja 0 nee 0

⇒ **Hoeveel zure dingen heb je gegeten en gedronken?**