



Themanieuwsbrief no.6
Dinsdag 31 maart 2015

Beste ouders/verzorgers,

Gezond eten, drinken en trakteren is het devies bij de Piet Hein. Het is een bewuste keuze om dat als aandachtspunt in ons schoolbeleid op te nemen. Wat doen we op school precies om de kinderen bewust te maken van een gezonde levensstijl? Hoe gaat het in de praktijk en wat kunt u als ouder doen? U leest er meer over in deze themabrief.

Wat is precies het beleid bij de Piet Hein als het over eten, drinken en snoepen gaat?

Trix Derriks, directeur: "De gezondheid van de kinderen gaat ons aan het hart. Daarom vragen we alle ouders om fruit mee te geven voor de kleine pauze en een gezonde lunch voor de grote pauze. Snoep - denk aan chocoladerepen, koek en zakjes chips - is sowieso niet toegestaan op school. Ook pakjes drinken zien we liever niet: die zijn niet alleen zoet en minder dorstlessend, maar ook nog eens slecht voor het milieu. Bij voorkeur dus een bekertje water, dat de kinderen tussendoor kunnen aanvullen in de klas. Wat de kinderen meenemen, is en blijft natuurlijk de verantwoordelijkheid van de ouders. Wij vinden het wel deel van onze verantwoordelijkheid om kinderen bewust te maken van een gezonde levensstijl en de ouders op te roepen om daaraan bij te dragen. Voor de gezondheid van hun eigen kind, nu en op latere leeftijd, maar ook voor de gezondheid van anderen. Want zo werkt het in de klas: als het ene kind een witte boterham met hagelslag meeneemt, wil de ander dat ook."

Mogen traktaties wel zoet zijn?

Trix: "Wie jarig is, viert dat hier op school met traktaties. Dat is heel belangrijk voor de kinderen en dat vinden we een waardevolle traditie. Bij trakteren draait het vooral om de gezelligheid: samen iets lekkers klaarmaken, gezellig samen eten. Dat hoeft dus geenszins zoet te zijn en al helemaal geen grote portie. Er zijn online veel voorbeelden te vinden van leuke, gezonde en lekkere alternatieven."

Ingrid Vledder, ouder en lid van de Medezeggenschapsraad: "Binnen de MR is dit een actueel en veelbesproken onderwerp. De meningen over hoe ver het schoolbeleid zou moeten gaan, zijn verdeeld. In de praktijk wordt namelijk meestal toch met cupcakes of ander zoet getrakteerd. Begrijpelijk, maar zo is een zoete traktatie lang niet meer 'iets bijzonders voor een bijzondere gelegenheid': er zijn per jaar 25 tot 30 kinderen jarig in de klas. Daarnaast wordt er gevierd bij de opvang en in de sportclub en zijn er verjaardagsfeestjes bij vrienden en familie. En natuurlijk wil je tussendoor zelf ook nog eens een ijsje eten met je kind. Alles opgeteld wordt dat heel veel suiker en we weten dat dit gevolgen kan hebben voor het gewicht, de gezondheid én het gebit van de kinderen - grote maatschappelijke problemen waar de media tegenwoordig veel aandacht

aan besteden. Het is een onderwerp dat we graag ter discussie stellen en waar we de ideeën van andere ouders graag over horen."

De MR wil de ouders meer informeren over gezonde voeding?

Ingrid: "Daar zijn we het over eens: bewustwording over gezonde voeding is belangrijk en de school kan daar zeker een rol in spelen. Aan het begin van het jaar wordt in de klas het advies gegeven om fruit en gezond eten mee te geven. Maar wat als 'gezond' wordt beschouwd of aangeprezen in de reclame, is dat lang niet altijd. Zo denken sommigen dat pakjes fruitmoes net zo goed zijn als vers fruit, terwijl die veel meer suikers bevatten. Vruchtensap is weliswaar gezonder dan frisdranken, maar ook nog steeds calorierijk. Het Voedingscentrum stelt dat kinderen tussen 4 en 8 jaar oud 200 kilocalorieën extra per dag mogen, naast ontbijt, lunch en avondmaal. Met een plakje cake zit je al aan 126 en met twee pakjes appelsap aan 140. Drie bekertjes limonade en een toetje is dus al te veel. Ik denk dat niet alle ouders zich daarvan bewust zijn en dat we daar op school zeker meer aandacht aan kunnen besteden, bijvoorbeeld door een informatieavond te organiseren over dit onderwerp."

Wat zie je zoal in de klas?

Nikki Naarden, leerkracht groep 7B: "Voor de kleine pauze nemen de kinderen in mijn klas vooral vers fruit en groente mee. Heel af en toe zie ik koek. In de grote pauze wordt er brood gegeten en dat is heel divers: de een neemt zonnebloempittenbrood met kaas mee, de ander witbrood met chocopasta. Wat vooral opvalt, zijn de vele pakjes zoete dranken. Dingen die echt te ver gaan, bespreek ik met ze. Ik heb laatst ook gevraagd aan de kinderen of ze allemaal een flesje water willen meenemen dat de hele dag op hun bureau mag staan. Ik drink zelf ook te weinig water en ik heb hen gevraagd mij daarop aan te spreken. Zo maken we er spelenderwijs samen een gewoonte van om veel water te drinken. Maar om nu tegen ouders te zeggen: je moet je kind water meegeven in plaats van al die andere drankjes, dat vind ik als leerkracht best lastig. Dan zou het echt schoolbreed beleid moeten worden."

Bij jou in de klas is 'alleen water' de regel. Ook landelijk komt er steeds meer aandacht voor het belang van water drinken in de klas. Hoe zijn de reacties?

Marianne, leerkracht groep 7A: "Bij mij nemen de kinderen eigen waterflesjes mee en drinken ze wanneer ze willen. Ook in de pauzes wordt er alleen water gedronken. Ik maak hen er bewust van dat een boterham met kaas een stuk minder lekker wordt als je hem wegspoelt met sap. Toch merk ik dat de afspraken na verloop van tijd 'verwateren': water wordt toch weer thee of aanmaaklimonade. Ook zijn niet alle ouders er blij mee, omdat ze het een persoonlijke keuze vinden wat hun kind eet en drinkt. Ik denk dat dergelijke initiatieven alleen goed werken door een combinatie van beleid en voorlichting, met inbreng van de schoolarts."

Wat doet de Piet Hein verder aan bewustwording rond een gezonde levensstijl?

Marianne: "Er wordt gezond gekookt met de kinderen uit alle groepen. Dat loopt erg goed. Het idee van onze werkgroep - de juffen Wendy, meester Marcel en ik - is dat we gezonde en verrassende gerechten klaarmaken en kinderen iets laten proeven wat ze

nog niet kennen. Zo hebben we pas geleden wortelmuffins gebakken."

Trix: "Daarnaast wijst onze vakdocent gymnastiek, Mario Blom, de kinderen ook op het belang van sporten en bewegen. Dit schooljaar wonnen we een prijs omdat van onze school de meeste leerlingen zich hebben aangemeld voor Kies je Sport. Dat is een website voor kinderen van 5 tot en met 8 jaar die willen gaan sporten, maar nog niet precies weten wat ze leuk vinden om te doen. Op de website worden kennismakingslessen van lokale sportverenigingen en sportclubs overzichtelijk aangeboden. Door de talrijke aanmeldingen heeft de Piet Hein een basketbalclinic gewonnen met oud-basketbalinternational Henk Pieterse."

Leuke recepten en meer achtergrondinformatie over gezond eten en water drinken in de klas vindt u onder andere op deze websites:

<http://www.gezondtrakteren.nl/>

<http://suikerwijzer.nl/rubrieken/recepten/>

<https://jongerenopgezondgewicht.nl/wat-we-doen/drinkwater>

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/tussendoor.aspx>

Wilt u reageren op deze nieuwsbrief of meedenken over het voedings- en traktatiebeleid van de school? Wilt u voorbeelden van gezonde traktaties met andere ouders delen? Heeft u andere suggesties of vragen over dit onderwerp? Neem dan contact op met de Medezeggenschapsraad: mr@basisschoolpiethein.nl. Wij horen graag ook wat u vindt van het 'alleen water'-beleid: zou dat voor alle klassen moeten gelden?

Een informatieavond voor alle ouders over het onderwerp 'gezond eten, drinken en trakteren' behoort tot de mogelijkheden.

Dit is de zesde themabrief van de Piet Hein. De themabrieven zijn een nieuw initiatief van ons team, om u beter te informeren over de keuzes die we maken en het werk dat we achter de schermen verrichten. De eerder verschenen themabrieven vindt u op www.basisschoolpiethein.nl onder de kop 'Nieuws'.