



Prinses Beatrixschool Wolfheze

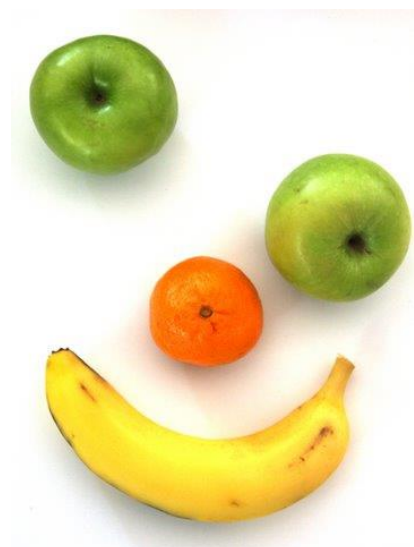
lunch-, tussendoortjes- & traktatie advies



WWW.GEZONDTRAKTEREN.NL

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave.....	2
1. Achtergrondinformatie.....	3
1.1 Voeding.....	3
1.2 Het gebit.....	6
2. Traktatie-, tussendoortjes- en lunchadvies.....	8
2.1 Inleiding.....	8
2.2 Adviezen voor gezonde traktaties.....	8
2.3 Adviezen ten aanzien van tussendoortjes.....	9
2.4 Adviezen ten aanzien van de lunchpauze.....	10



Voor het samenstellen van deze brochure hebben we gebruik gemaakt van de docentenhandleiding ontwikkeld door GGD Zaanstreek-Waterland.

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 hangerig, 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 geschript 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.

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 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.

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.

- **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.**



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.

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 gepeetst. Het is dus belangrijk dat 's morgens en 's avonds thuis de tanden worden gepeetst.



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 gepeetst 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

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, laten we het trakteren samenvallen 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.

2.2. Adviezen voor gezonde traktaties

Traktaties mogen feestelijk zijn en lekker.

Tenslotte is een verjaardag een feestje.

Maar sommige traktaties zijn enorme creaties van snoep.

Deze overdadige traktaties geven we mee naar huis.

Ouders en/of verzorgers kunnen dan zelf bepalen of hun kind dat allemaal zelf op mag eten.

Zoekt u een “betere” traktatie die niet te groot, te vet of te kleverig zoet is en betaalbaar blijft, kijk dan eens op

de website www.gezondtrakteren.nl daar staan leuke tips voor traktaties.



- **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.



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

Adviezen ten aanzien van tussendoortjes

Op school mogen kinderen iedere ochtend iets eten en drinken in de pauze. Een pauzehapje is een tussendoortje en is **niet** bedoeld als maaltijd!

- **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 goed voorbeeld wat betreft tussendoortjes**
- **Geef kinderen tweemaal 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
Volkoren biscuit	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

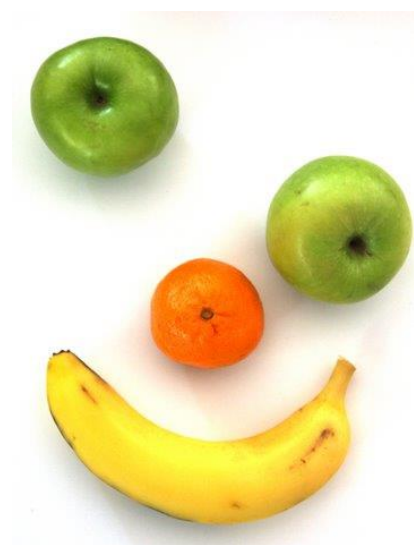
Geschikt drankje is bijvoorbeeld:

- Halfvolle of magere melk

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



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



2.3 De lunch

Als school hebben wij een continuooster waarbij alle kinderen elke dag op school lunchen. Tijdens de lunchpauze 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 hagel.

Tips voor de broodtrommel:

- Zorg voor een goed sluitende stevige broodtrommel. Dit houdt het brood lekker vers.
- Fruit kan ook goed meegegeven worden in de broodtrommel.
- Denk ook eens aan radijsjes, worteltjes of andere rauwkost.
- Geef voor de afwisseling een krentenbol of eierkoek mee.
- Let op de hoeveelheid. Geef mee wat het kind op kan. Een kind eet en drinkt tijdens het overblijven niet meer dan thuis!
- Op school is het vaak warm. Geef dus geen bederfelijke vleeswaren mee zoals filet americain.
- Zorg dat leerlingen (school)melk, karnemelk of gewoon water meenemen. Als afwisseling is vruchtensap een keer een goede keuze.
- Tip: een thermosbeker houdt het drinken lekker koel wanneer er geen koelkast op school aanwezig is.

geen rommel in de trommel!

