

Veghel, 08-10-2014

**Beste ouders/verzorgers,**

In deze mail wil ik graag 3 onderwerpen over het Skipov-convenant "gezonde consumptie" met u bespreken.

**1. Gezond tussendoortjes-beleid.**

Vorig schooljaar is na goedkeuring door de MR afgesproken dat we op b.s. de Bunders het beleid volgen voor het "gezonde tussendoortje".

Concreet betekent dit het volgende:

- Kinderen brengen alleen fruit mee en/of een boterham (belegkeuze is vrij).
- Drinken wordt niet meer meegebracht. Voor alle kinderen zijn drinkbekers aangeschaft zodat er water gedronken kan worden.

Nieuw beleid heeft tijd nodig om eraan te wennen, voor kinderen, voor leerkrachten en voor ouders. We hebben dit beleid onlangs in een teamvergadering geëvalueerd en merken dat het belangrijk is om duidelijkheid te geven. Fruit betekent dus echt fruit en geen smoothie of knijpfruit. En een boterham betekent een bruine of witte boterham en geen worstenbroodje, krentenbol of eierkoek.

Natuurlijk bent u vrij om uw kinderen daar na schooltijd mee te verwennen, maar op school is het belangrijk dat we heel duidelijk aangeven wat wel en wat niet. Anders worden er voortdurend grenzen verlegd en worden de kinderen daarin teleurgesteld.

Dit gezond tussendoortjes-beleid heeft een verplichtend karakter.

Dit is anders als we het hebben over een traktatie:

**2. Gezond trakteren.**

Als kinderen jarig zijn hoort daar natuurlijk een traktatie in de klas bij. Hierbij willen wij u graag adviseren. Omdat wij op school veel aandacht besteden aan gezonde voeding, zouden wij het fijn vinden als u hiermee rekening houdt bij de traktatie. Een snoepje mag best, maar niet te veel. Ook kunt u i.p.v. vette traktaties, iets lekkers en gezonds verzinnen.



Kijk maar eens op deze links:

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

<http://www.party-kids.nl/>

<http://gezond-trakteren.nl/>

<http://www.traktatie-maken.nl/gezonde-traktatie>

### **3. Iedere ochtend een gezond ontbijt.....energie voor het nieuwe schooljaar!**

Nog niet iedereen is zich ervan bewust dat een goed ontbijt heel belangrijk is om voldoende energie te hebben voor een school- of werkdag. Geen tijd, geen zin, zijn veelgehoorde redenen die meespelen om het ontbijt over te slaan.

In de ochtend is het echter uren geleden dat de laatste maaltijd genuttigd is, waardoor het lichaam "laag in de energie" zit. Tien minuten eerder opstaan is dan de oplossing om tijd voor een ontbijt te hebben. Brood de avond van te voren klaar maken is ook een idee. Meer energie betekent een betere concentratie op school en een beter humeur!!

Ook levert een gezond ontbijt belangrijke voedingsstoffen en zet de darmen aan het werk. Om te voorkomen dat de honger snel in de ochtend weer opspeelt, kun je het beste volkoren producten (veel vezels) gebruiken. Hierdoor blijft het suikergehalte in het bloed langer op peil. Wit brood zorgt veel eerder weer voor een hongergevoel en bevat bijna geen voedingsstoffen (het zijn eigenlijk nutteloze calorieën).

Niet, of slecht ontbijten, betekent dat er later op de dag vaak "lekkere trek" ontstaat. Koek of snoep zijn dan moeilijk te weerstaan. Producten met veel calorieën (suiker, vet) en weinig voedingsstoffen. Een boterham als 10-uurtje is dan ook geen goed idee als compensatie voor een overgeslagen ontbijt. Begin de dag dus met een gezond ontbijt en neem als tussendoortje een lekker stuk fruit mee!

Meer tips over het belang van een goed ontbijt leest u op:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/wat-is-een-goed-ontbijt.aspx>

Tot slot wil ik u hartelijk bedanken voor de prettige samenwerking in deze. Uw positieve houding is nodig om dit beleid te laten slagen.

Namens het team van de Bunders,  
Minèt Peters, directeur.