



# Beleidsplan

## “Gezonde School”

Thema voeding

CBS De Adelaar

2016-2017



## Voorwoord

Voor u ligt het beleidsplan "Gezonde School" wat CBS de Adelaar hanteert. De prioriteiten die de school gesteld heeft zijn voeding, sociaal-emotionele ontwikkeling en sport & bewegen. In dit plan leest u over de uitwerking van het thema voeding. Hierin is onder andere de structurele aanpak beschreven en de afspraken die er gemaakt zijn rondom voeding.

## Inhoud

Voorwoord .....	2
Inleiding Gezonde School .....	4
Hoofdstuk 1: Gezondheidseducatie .....	5
1.1 Lekker Fit (voorjaar 2017) .....	5
1.2 Nationaal Schoolontbijt (8 november 2016) .....	5
1.3 EU-Schoolfruit (7 november 2016 t/m 14 april 2017).....	5
1.4 Smaaklessen .....	5
1.5 Ik eet het beter (30 maart 2017) .....	5
1.5.1 Over de Tong, Testlab, KlasseLunch .....	5
1.6 Week van de Pauzehap voor groep 5 t/m 8 (26 t/m 30 september 2016) .....	5
1.8 Fruit, een lekkere buit.....	6
Hoofdstuk 2: Fysieke en sociale omgeving .....	7
2.1 Fysieke omgeving .....	7
2.2 Sociale omgeving .....	7
2.3 Samenwerking met externen .....	7
Hoofdstuk 3: Signaleren.....	8
3.1 Schoolarts .....	8
3.2 Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) .....	8
3.3 Meetinstrumenten door leerkrachten .....	8
Hoofdstuk 4: Beleid .....	9
4.1 Ochtendpauze .....	9
4.2 Lunch .....	9
4.3 Traktaties.....	10
4.4 Andere eetmomenten .....	11
4.5 Het goede voorbeeld .....	11
4.4 Handhaving van het beleid .....	11
Bijlage 1: overstapplan drinkwater .....	12
Bijlage 2: inventarisatie wensen van de ouders op de ouderavond 06-09-2016 o.l.v. Mariëlle Bleeker .....	16



## Inleiding Gezonde School

Een gezonde school is een school die zijn tijd en aandacht voor gezondheid zo effectief en efficiënt mogelijk inzet en hierbij planmatig en structureel werkt aan gezondheid en een gezonde leefstijl. Dit op basis van de volgende vier pijlers:

1. Gezondheidseducatie: in de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid. Bijvoorbeeld door op een thema een lespakket uit te voeren.
2. Fysieke en sociale omgeving: gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Denk hierbij aan een beweegvriendelijk of 'groen' schoolplein en aan het betrekken van ouders bij Gezonde School.
3. Signaleren: gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van een volgsysteem voor het bewegingsonderwijs of de sociaal emotionele ontwikkeling.
4. Beleid: alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen en leraren zijn vastgelegd in het schoolbeleid.

CBS De Adelaar is een school die de kinderen structureel een gezonde schoolomgeving wil bieden. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor het leren en sport en spel.

In de hoofdstukken 1 t/m 4 is zichtbaar hoe CBS De Adelaar de vier pijlers van de Gezonde School vormgeeft.

# Hoofdstuk 1: Gezondheidseducatie

Elk schooljaar wordt er binnen het lesaanbod aandacht besteed aan het thema voeding. In dit hoofdstuk staat beschreven wat er precies wordt gedaan.

## 1.1 Lekker Fit (voorjaar 2017)

Lekker Fit! maakt basisschoolleerlingen op een leuke en leerzame manier vertrouwd met de voordelen van een gezonde leefstijl. De methode is gericht op de groepen 1 t/m 8 en behandelt de thema's voeding, bewegen en gezonde keuzes maken. Gedragsverandering vormt de educatieve draad door het gehele lesprogramma.

## 1.2 Nationaal Schoolontbijt (8 november 2016)

Elk jaar doet de school mee aan het Nationaal Schoolontbijt. Naast het ontbijt wordt er in alle groepen aandacht besteedt aan het nut van ontbijten door middel van de lesmaterialen van het schoolontbijt.

## 1.3 EU-Schoolfruit (7 november 2016 t/m 14 april 2017)

EU-Schoolfruit stimuleert kinderen samen fruit en groente te eten in de klas. Drie keer per week ontvangen de leerlingen op school een stuk fruit of groente. Dit 20 weken lang. Ook worden in de groepen 1 t/m 8 de bijbehorende lessen gegeven.

## 1.4 Smaaklessen

Smaaklessen is hét lesprogramma over eten voor groep 1 t/m 8. Door te proeven, voelen, horen, ruiken en kijken, verkennen kinderen hun eten.

## 1.5 Ik eet het beter (30 maart 2017)

Er valt heel veel te kiezen in het enorme voedingsaanbod. Om kinderen te leren gezonde keuzes te maken heeft Ik eet het beter, in samenwerking met het Voedingscentrum, verschillende interactieve lesprogramma's ontwikkeld. Daarmee ontdekken en ervaren kinderen op de basisschool wat gezonde producten doen voor hun lijf. Zo worden ze zich bewust van wat ze dagelijks eten en drinken en leren op een speelse manier om te kiezen voor gezond. Bij het hele lesprogramma ligt de nadruk op samen doen en samen beleven. Gezond eten wordt vanzelf leuk en lekker!

### 1.5.1 Over de Tong, Testlab, KlasseLunch

Leerlingen in de bovenbouw doen grappige smaaktesten, ontdekken door proefjes wat voedingsstoffen en vezels doen voor hun lijf, leren op een leuke manier om bewuste keuzes te maken en genieten van een gezellige, gezonde lunch met de hele groep.

## 1.6 Week van de Pauzehap voor groep 5 t/m 8 (26 t/m 30 september 2016)

In dagelijks 10 minuten leren de leerlingen heel veel gezonde pauzehappen kennen. En natuurlijk proeven ze allerlei lekkere tussendoortjes die bij het programma horen.

## 1.8 Fruit, een lekkere buit

Fruit, een lekkere buit is een vakoverschrijdend scholenproject, ontwikkeld door leerkrachten, pedagogen en voedingsdeskundigen.

Het zijn kant-en-klare lessenpakketten in lijn met de leerdoelen voor de leeftijdsgroep van 6 tot 12 jaar. Voor de leerlingen zijn er ervaringsgerichte opdrachten waarbij zij zelf gaan onderzoeken en in actie komen: proeven, ruiken, voelen, koken, knutselen, onderzoeken, opzoeken, bewegen én samenwerken.

Ook is er voor de leerkrachten een interactief webplatform waarop ideeën kunnen worden uitgewisseld met andere scholen.

## Hoofdstuk 2: Fysieke en sociale omgeving

### 2.1 Fysieke omgeving

De Adelaar richt de schoolomgeving zo in dat het gezond eten en drinken stimuleert. Zo is er in elke klas een kraan/watertappunt en hebben alle leerlingen een bidon tot hun beschikking. Zie ook bijlage 1: overstapplan Water Drinken

### 2.2 Sociale omgeving

Ouders en verzorgers bepalen voor het overgrote deel wat kinderen naar school meekrijgen om te eten en drinken. Zij worden betrokken bij het maken van duidelijke afspraken over de pauzehap, lunch, drinken en traktaties.

Leerkrachten spelen ook een grote rol, zij drinken eveneens water en eten in de pauzes fruit. De school informeert ouders over het voedingsbeleid en zorgt ervoor dat het beleid via de website en/of de schoolgids of op andere wijze altijd gemakkelijk is in te kijken.

### 2.3 Samenwerking met externen

Onze school wordt ondersteund door Mariëlle Bleeker en Freek Molenkamp.

Mariëlle Bleeker is kinderdiëtiste en Gezonde School adviseur vanuit GGD Fryslan. Zij ondersteunt de school door het verzorgen van gastlessen aan de leerlingen, informatieve ouderavond en ondersteuning bij de aanvraag van het vignet gezonde school en het opstellen van een beleidsplan.

Freek Molenkamp biedt ondersteuning op het gebied van sport en bewegen en voorziet in gastlessen, buitenschoolse activiteiten en voorbeeldlessen voor de leerkrachten.

Irma Korpershoek, directeur van de school, is lid van de preventiewerkgroep JOGG van de gemeenste Weststellingwerf. Tijdens deze bijeenkomsten wordt o.a. besproken op welke manier de scholen kinderen op gezond gewicht kunnen houden/krijgen.

## Hoofdstuk 3: Signaleren

De school signaleert en volgt de ontwikkeling van de leerlingen structureel op verschillende manieren.

### 3.1 Schoolarts

Alle leerlingen worden in groep 2 en groep 7 door de schoolverpleegkundige onderzocht. Mocht tussentijds blijken dat een leerling opvalt, dan zal deze leerling nogmaals worden uitgenodigd voor een herhalingsonderzoek of worden doorverwezen naar een specialist.

### 3.2 Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)

De wereld waarin onze jeugd opgroeit, is de laatste decennia ongemerkt een omgeving geworden waarin verleidelijke keuzes vaak (letterlijk) de meest voor de hand liggende keuzes zijn. Jongeren Op Gezond Gewicht richt zich daarom onder andere via gemeenten, (lokale) publiek-private samenwerkingen en landelijke campagnes op de omgeving van het kind. De Adelaar staat in gemeente Weststellingwerf, een JOGG gemeente. Namens onze school neemt de directeur, Irma Korpershoek, zitting in de preventiegroep.

### 3.3 Meetinstrumenten door leerkrachten

Leerkrachten letten op de motorische ontwikkeling en verwijzen eventueel door naar een fysiotherapeut.

Twee maal per jaar wordt VISEON afgenomen. Dit is een test die de sociaal-emotionele ontwikkeling in kaart brengt en het welbevinden van de leerlingen meet.



## Hoofdstuk 4: Beleid

De Adelaar stimuleert door educatie, deelname aan activiteiten en voedingsprogramma's dat de kinderen op school gezond eten en drinken. De gemaakte afspraken en adviezen rondom voeding zijn vastgelegd in hoofdstuk 4. Om in overleg met ouders deze richtlijnen op te stellen is er een bijeenkomst geweest o.l.v Marielle Bleeker. De uitkomsten hiervan zijn te lezen in bijlage 2.

Op De Adelaar zien de eetmomenten er als volgt uit:

### 4.1 Ochtendpauze

Op De Adelaar wordt er in de ochtendpauze water gedronken en fruit/groente gegeten. Het drinken van water is daarnaast de gehele dag toegestaan. In elke klas is een kraan aanwezig waar de leerlingen de bidons kunnen bijvullen.

Voorbeelden en ideeën voor de pauzehap:

Fruit: appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbei, meloen, pruimen of mandarijn

Groente: worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of radijsjes.

### 4.2 Lunch

Bij de lunch streven wij ernaar dat de kinderen boterhammen meenemen en bijvoorbeeld wat fruit en groente. We vragen ouders om geen koek, snoep mee te geven.

De gezondste keuze is een volkoren boterham, besmeerd met halvarine en mager beleg. Als drinken adviseren we water, melk, karnemelk of een ongezoet zuivelproduct.

Voorbeelden voor een lekkere lunch:

Volkorenbrood of bruinbrood, eventueel voor de variatie knäckebröd, roggebrood of een krentenbol. Ook is groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, banaan, paprika, appel en aardbei lekker als beleg en voor erbij.

Drinken: water, melk, karnemelk of een lekkere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Hieronder staan de adviezen van het voedingscentrum met betrekking tot beleg voor kinderen tussen 4-13 jaar.

### Wat is gezond beleg?

Hieronder staat beleg dat in de Schijf van Vijf staat en beleg dat buiten de Schijf van Vijf staat. Geef ook dubbele boterhammen, of doe op iedere helft een ander beleg voor de variatie.

#### Goede keuze uit de Schijf van Vijf

- Halvarine of margarine uit een kuipje op elke boterham.
- Hartig mager beleg, zoals 20+ en 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, verse geitenkaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
- Notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker.
- Hummus zonder zout.
- Vis, zoals makreel, haring, zalm, heilbot, bokking en sardines.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei.

#### Uit deze belegsoorten buiten de Schijf van Vijf kun je dagelijks een keer iets kiezen

- Vegetarische smeerworst, vleeswaar zoals kipfilet, magere knakworst of een plakje ham.
- Salades op brood zoals komkommersalade, farmersalade.
- Appelstroop, halvajam en honing, vruchtenhagel, hagelslag. Zoet beleg kan een alternatief zijn voor hartig. Geef bij voorkeur een product met minder suiker, zoals halvajam.

### 4.3 Traktaties

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Dag mag ook, want jarig zijn is een feest! Bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen wij graag op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Voorbeelden: groente en fruit in een leuk jasje of een doosje rozijnen, een handje naturel popcorn, een waterijsje, soepstengel, klein koekje of klein zakje snoepjes. Een cadeautje zoals stuiterballen, potloden, stickers, bellenblaas.

Op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) en [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) staan allerlei leuke voorbeelden van gezonde traktaties.



#### 4.4 Andere eetmomenten

Ook bij uitjes, sportdagen en andere activiteiten willen we leerlingen meegeven dat lekker, gezellig en gezond prima samengaan. Wij hebben daarom ook bij dit soort dagen het streven dat kinderen de gebruikelijke pauzehap en lunch nuttigen. Natuurlijk zorgt de school dan weleens voor een ijsje of zoet drankje. Als we het hele jaar gezond kiezen, is af en toe samen genieten van een extraatje geen probleem.

#### 4.5 Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun ouders en leerkrachten eten. Het zou vreemd zijn als leraren in de pauze een koek nemen als pauzehap, terwijl de kinderen een stuk fruit/groente eten. Daarom gelden alle hierboven beschreven afspraken/adviezen niet alleen voor de leerlingen, maar ook voor de leerkrachten/stagiaires/enz. Dit ook met betrekking tot de traktaties. Wij willen u vragen de leerkrachten dezelfde traktatie te geven als de leerlingen.

#### 4.4 Handhaving van het beleid

Bovenstaande afspraken en adviezen zullen regelmatig (4x per jaar) in teamvergaderingen van het lesgevend personeel worden besproken en geëvalueerd. Ook is het een terugkerend thema in de nieuwsbrief. Via deze nieuwsbrief worden ook de activiteiten rondom voeding aan de ouders bekend gemaakt. Voor alle betrokken partijen realiseert de school zich dat sommige afspraken en adviezen de tijd nodig hebben om te wennen.

**Bijlage 1: overstapplan drinkwater**

**OVERSTAPPLAN DRINKWATER CBS DE  
ADELAAR**

Heerenveenseweg 36 8471 BG Wolvega

Wolvega, 8 juli 2016

Contactpersoon CBS de Adelaar:

Sanne Jacobi, leerkracht en coördinator Gezonde  
School: [sannejacobi@hotmail.com](mailto:sannejacobi@hotmail.com)

## **Inleiding**

CBS De Adelaar wil de kinderen structureel een gezonde schoolomgeving bieden. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor het leren en sport en spel. Wat een kind eet is natuurlijk de verantwoordelijkheid van ouders of verzorgers. Wij zien het echter ook als onze taak om bij te dragen aan een gezonde leefstijl. Daarom zijn er in de school bepaalde afspraken. Zo wordt er in de ochtendpauze fruit of groente gegeten en water gedronken.

## **Duurzame implementatie van water**

We vinden het belangrijk om aandacht te hebben voor gezond eten en drinken. Water drinken hoort daarbij. We willen dat water drinken bij ons op school vanzelfsprekend wordt. We gaan dit daarom ook opnemen in het voedingsbeleid, dat onderdeel is van het schoolbeleid. Als voorbereiding hierop zijn al artikelen geschreven in onze nieuwsbrieven en zijn ouders uitgenodigd om hierover mee te denken. Vanaf de meivakantie (2016) is het beleid dat in de ochtendpauze water gedronken wordt (en fruit gegeten). Naast dit drinkmoment in de ochtendpauze, mogen flesjes en bekers de hele dag door bijgevuld worden. In elk leslokaal is een hygiënisch waterpunt waar leerlingen gebruik van kunnen maken. Ook in de keuken in de centrale hal kunnen flesjes/bekers gevuld worden.

## **Maak water drinken gemakkelijk en aantrekkelijk**

Er wordt op verschillende manieren aandacht besteedt aan het drinken van water. Allereerst vinden we het voorbeeldgedrag van leerkrachten belangrijk. Dat betekent dat ook zij in het klaslokaal en op het schoolplein alleen nog water drinken. Ook kunnen kinderen elkaar stimuleren. Alle klassen hebben daarom posters gemaakt waarin zij elkaar – en hun schoolgenootjes – oproepen om water te drinken. Er zijn posters waarop leerlingen hebben geschreven: ‘Wees fit met Water!’. Al deze gemaakte posters hangen door het hele schoolgebouw heen.

Naast de ochtendpauze worden kinderen ook bijv. tijdens (en na) de gymles gestimuleerd extra water te drinken. Maar eigenlijk geldt dat voor de hele dag: water drinken kan overal en altijd!

## **Betrek het schoolteam bij het drinken van water**

De te nemen stappen, afspraken en activiteiten zijn door het gehele schoolteam genomen. Hierin is ook aandacht geweest voor het eigen voorbeeldgedrag: wat drinken wij dan in de pauze? Daarnaast is gebrainstormd over mogelijke invulling van het thema, waaruit bijv. het idee van het maken van posters en later evt. ‘bidons pimpen’ is gekomen. De Gezonde School is een vast agendapunt van het teamoverleg. Ontwikkelingen en ervaringen rondom drinkwater worden bij dit agendapunt besproken.

## **Globale planning**

In april heeft een kinderdiëtiste in onze 'Lekker Fit'-weken een gastles verzorgd met als onderwerp 'suikers in drinken'. Het Kraanwaterlied is hier geïntroduceerd en tips over water drinken waren onderdeel van de les. Na de meivakantie is vervolgens gestart met de afspraken rondom drinkwater.

Op de eerste schooldag na de zomervakantie willen we graag aan alle kinderen bidons uitdelen, om opnieuw het drinken van water onder de aandacht te brengen. Deze bidons kunnen dan door de leerlingen naar eigen smaak worden 'gepimpt'. Vervolgens zal in het najaar een informatieavond voor ouders worden georganiseerd over het voedingsbeleid van de Adelaar. We vinden het belangrijk om ook ouders mee te nemen in dit onderwerp en willen op een inspirerende manier dit onderwerp ook met hen bespreken. We zijn op dit moment aan het nadenken over de invulling van deze ouderavond. Eén van de ideeën is om inzichtelijk te maken hoeveel suikerklontjes de leerlingen van de Adelaar al hebben bespaard sinds de overgang op drinkwater. Ook willen we kijken of het maken van een Drankenbord ingepland kan worden, bijv. gekoppeld aan de ouderavond in september.

Structureel zal in alle groepen wekelijks aandacht zijn voor het drinken van water, bijv. door het kraanwaterlied, rekenopdrachten over hoeveel water er wordt gedronken, etc. Datzelfde geldt voor het team: door de structurele agendering van de Gezonde School op het teamoverleg worden ervaringen en evt. knelpunten ook met het team besproken.

## **Monitoring en evaluatie**

In het schooljaar 2016/2017 zal er in 4 (vooraf vastgestelde) weken geturfd gaan worden hoeveel glazen water er op de Adelaar worden gedronken. De resultaten hiervan worden op de website in de nieuwsbrief gepubliceerd. Ook zullen deze resultaten besproken worden op het eerder genoemde teamoverleg, waar activiteiten rondom Gezonde School, voedingsbeleid en Drinkwater worden besproken.

## **Communicatie**

Via de nieuwsbrieven, de schoolgids maar ook via de zelf-gemaakte-posters van leerlingen, wordt duidelijk gecommuniceerd dat water drinken gezond is en goed past bij een gezonde leefstijl. In de nieuwsbrief (april 2016) is hierover bijvoorbeeld geschreven:

*Gezonde school | Water drinken!*

*Pakjes drinken mee naar school, dat lijkt zo gemakkelijk. Kinderen krijgen door deze zoete drankjes gemiddeld 6 kilo suiker per jaar naar binnen. In de themaweek gaat kinderdiëtiste Mariëlle Bleeker hier in de lessen aandacht aan schenken. Wij gaan als school op een leuke manier aandacht besteden aan het drinken van water, zodat de kinderen ontdekken dat water drinken gezond, lekker en zelfs leuk is! Dit door het ontwerpen van een mooie poster of bijvoorbeeld een kranenspeurtocht. Vanaf maandag 9 mei 2016 voeren we de afspraak in dat wij in de ochtendpauze water*

*drinken. U mag dit meegeven in een flesje of een beker. Deze mogen dan ook onder schooltijd worden bijgevuld om tijdens de lessen te drinken.*

Deze boodschap zal gedurende het hele schooljaar 2016/2017 herhaald worden, m.n. via de nieuwsbrief maar ook via de ouderavond. We willen hiermee zoveel mogelijk enthousiasme en draagvlak bij ouders én kinderen creëren én vasthouden! Tijdens het schooljaar wordt bekeken welke communicatiemiddelen van de Drinkwatercampagne ons hier in kunnen ondersteunen.

### **Betrek ouders**

Op 6 september 2016 wordt een ouderbijeenkomst georganiseerd over het onderwerp 'Gezonde School'. Onderdeel hiervan is ook het drinken van water. Via de kinderen hebben de ouders dan al de eerste ervaringen meegekregen. Hiervan zijn de eerste ervaringen overigens positief: kinderen stimuleren elkaar echt om water te drinken. Zelfs kinderen waarvan hun eigen ouders op voorhand nooit gedacht hadden dat ze water lekker zouden vinden, drinken nu toch zonder morren water! Ook willen we op deze avond de ouders betrekken bij de vervolgstappen die wij willen nemen bij het Gezonde School traject (traktatie- en lunchbeleid).

### **Vignet Gezonde School**

Gezonde School: wij werken toe naar het vignet sinds dit schooljaar. Hierbij is het beleidsplan in de maak. Wij werken structureel aan gezondheid door middel van een jaarlijkse themaweek 'Lekker Fit', doen mee aan 'schoolfruit', het Nationale Schoolontbijt, Smaaklessen, enz. Vanaf de meivakantie 2016 eten de leerlingen 5x per week fruit of groente in de ochtendpauze. Vanaf het nieuwe schooljaar (september 2016) stimuleren wij ook gezonde traktaties. Hier willen we met ouders duidelijke afspraken over maken. Na vaststellen hiervan komt dit in het beleidsplan.

Sanne Jacobi | juli 2016

## Bijlage 2: inventarisatie wensen van de ouders op de ouderavond 06-09-2016 o.l.v. Mariëlle Bleeker

### Uitwerking van de opmerkingen van ouders met betrekking tot lunch- en traktatiebeleid

Opmerkingen met betrekking tot de lunch:

- Drinken/lunch: Yoki/melk, 2x melk, 1x limonade of melk
- Alleen brood, groente/fruit, geen snoep of koek
- Liefst bruin brood, hartig en/of gezond brood beleg
- Variëren met lunch qua beleg (zoet en hartig)
- Lunch: beleg zelf weten. Zoet/worst, geen snoep erbij. Bijvoorbeeld wel reepkoek, babybel kaas
- Lunch: voldoende voedingsstoffen binnen krijgen
- Lunch is voor het kind zelf, moet je zelf weten. Natuurlijk geen snoep erbij.
- Lunch: geen zoet drinken.
- Brood: kind moet wel blijven eten. Melk ipv Yoki
- Lunch: naast brood en zuivel geen extra's
- Lunch: hoort bij de basis, gewoon brood, verder niet te veel gekke dingen

Opmerkingen met betrekking tot traktaties:

- Met mate, rekening houden met zoetigheid
- Traktaties: geen snoep/chips. Verder vrij
- Traktaties: als het maar blij is
- Traktaties: als het echt moet, dan een lijstje met ideeën. Is wel leuk om te trakteren (bijzonder). Dat moet wel een feestje blijven.
- Traktatie niet te groot, mag best zoetig zijn
- Niet te grote traktaties
- Traktatie: het moet wel leuk en feestelijk blijven! Kinderportie
- Traktatie mag traktatie zijn. Kind is 1x per jaar jarig en mag kiezen (met mate). Traktatie mee naar huis. Kan kind dan 's middags eten ipv lekkers thuis
- Traktatie mee naar huis als het 'on gezond' is. Keuze bij ouders
- Geen strakke regels. Traktatie moet voor kind "feestelijk" zijn. Ouders en kinderen maken al verschillende "meer" gezonde keuzes
- Traktaties: als de basis en balans goed is dan kan de traktatie alle kanten op, maakt dan niet zo veel meer uit.
- Idee: plakje + prikker: kaas, ui, komkommer, droge worst
- Traktatie: liever geen zoetigheid
- Traktaties: in verhouding, niet veel, geen overdaad, wel een 'traktatie'

Algemeen:

- Kind en ouder in betrekken
- Gezond verstand, gevarieerd
- Verantwoording van de ouders ook thuis, sporten, buiten spelen, bewegen