

Middag

Een gezonde en lekkere brooddoos.

Volg de gezonde voedingsgids, de actieve voedingsdriehoek.

Brood

Enkele sneetjes brood (liefst bruin of volkorenbrood) of volkoren- en multigranenpistolets met een beetje zachte margarine. Er is bruin brood in allerlei vormen en smaken. Variatie is lekker en gezond. Luxebroodjes zoals sandwiches en koffiekoeken bevatten doorgaans meer vet en minder vezels. Geef ze daarom maar af en toe mee in de brooddoos.

Beleg

Zoals bij het ontbijt kan het brood voor de helft belegd zijn met een hartige toespijs (bv. kaas en magere vleeswaren) en voor de andere helft met een zoete toespijs (bv. confituur, stroop).

Vers fruit als beleg is ook lekker zoet en tevens gezond (bv. peer, aardbeien, banaan).

Af en toe een boterham met choco of chocolade kan, maar maak er geen dagelijkse gewoonte van.

Wees matig met beleg: beleg hoort thuis tussen een dubbele boterham.

Groenten

Groenten brengen kleur in de brooddoos en zorgen ervoor dat kinderen makkelijker aan de aanbevolen groenteportie per dag komen. Er zijn mogelijkheden zat: een tomaat of een paar kers-tomaatjes, een stuk komkommer, een rauwe wortel, reepjes paprika of radijsjes.

Drank

Bij de broodmaaltijd drinken kinderen melk (volle tot de leeftijd van 4 jaar, daarna halfvolle) of water. Af en toe eens vruchtensap (vers of zonder toegevoegde suiker), chocomelk of een fruitmelkdrank ter variatie mag, maar maak ook hiervan geen dagelijkse gewoonte.

Frisdranken bevatten veel suiker en weinig of geen essentiële voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Af en toe lekker maar geef ze bij voorkeur niet bij de maaltijd.

En soep? Zeker in de winter is een kop lekkere warme groentesoep een aangename afwisseling boordevol vocht, vitamines en mineralen.

Dessert

Voorzie een melkproduct (bv. yoghurt), een stuk fruit of fruitsla. Beperk zoete dessertjes zoals wafels, koeken en snoep tot maximaal één maal per week.



Middag

Veel kinderen eten 's middags op school. Sommigen nemen een warme maaltijd, anderen nemen een lunchpakket mee. In deze fiche bespreken we de broodmaaltijd. In de fiche "Prettige avond" bespreken we de warme maaltijd.

Eten op school.

Het middagmaal is een van de drie hoofdmaaltijden (naast het ontbijt en het avondmaal) en moet instaan voor ongeveer 30 tot 35% van de dagelijkse totale energiebehoefte van een kind. Kinderen groeien tussen hun vierde en hun twaalfde gemiddeld 45 cm en worden gemiddeld 25 kg zwaarder. Na urenlang luisteren in de les en tussendoor even ravotten op de speelplaats hebben ze honger gekregen en moeten ze hun energiereserve 's middags weer aanvullen voor de namiddag.

De tweede broodmaaltijd moet ongeveer 30 tot 35% van de totale dagenergie leveren.

Een evenwichtig lunchpakket bestaat uit bruin brood met wat beleg, groenten, fruit en een melkproduct.

In Vlaanderen bieden ongeveer twee op drie scholen schoolmaaltijden aan. De kwaliteit van deze maaltijden is relatief goed maar er zijn nog twee belangrijke knelpunten: er moeten meer en vaker groenten op het menu staan en als dessert moeten frequenter vers fruit en melkproducten (bv. yoghurt, platte kaas, pudding) worden aangeboden.



Een gezond lunchpakket; hoe aanpakken op school?

In de klas

- Leer in de klas over het belang van de samenstelling van een evenwichtig middagmaal (warme maaltijd en brooddoos).
- Bespreek barrières om 's middags een gezond lunchpakket mee te brengen en reik oplossingen aan.
- Breng vaardigheden bij om een evenwichtige lunch samen te stellen.

Op school

- Hanteert uw school een gezond voedingsbeleid?
- Voorzie een evenwichtig, gevarieerd en gezond aanbod aan dranken en tussendoortjes en indien mogelijk ook aan broodjes en warme maaltijden.
- Informeer en sensibiliseer ouders en leerlingen voor een evenwichtig samengestelde brooddoos.

Sport op school

Waarom sport op school?

'Goede' schoolsport stimuleert alle leerlingen, ongeacht hun behendigheid, om meer aan sport te doen.

Naast de fysieke ontwikkeling wordt er ook aandacht besteed aan gezondheidsaspecten, integratie, milieu, veiligheid en aan verantwoordelijkheidszin maar ook aan socio-culturele aspecten zoals ontmoeting (elkaar leren kennen en waarderen), zoeken naar de eigen grenzen, fairplay, agressiebeheersing, bereikbaarheid voor allen (democratisering van sportbeoefening), gezonde en zinvolle vrijetijdsbesteding.

Schoolsport in de fitte school

Jaarlijks organiseert de Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS) samen met Bloso een schoolsportpromotieactie om de scholen ertoe aan te zetten een degelijk en breed schoolsportconcept uit te werken. Vorig schooljaar werden in dit kader ongeveer 2000 scholen voor hun inspanningen gelauwerd.

Vanaf het schooljaar 2005-2006 wordt er een tandje bijgestoken. SVS, NICE en VIG starten gezamenlijk een actie rond beweging en gezonde voeding onder de slogan "Fitte School". Het belang van de sterke link tussen gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging wordt in de kijker geplaatst. Het thema gezonde levensstijl zal deel uitmaken van de schoolsportpromotieactie "Schoolsport, doe je niet alleen".

Aanpak schoolsport

Tips

- Voorzie als school middelen voor een breed sportaanbod dat verschillende doelgroepen kan bereiken. Hou hierbij ook rekening met niet-competitieve sportbeoefening en fysiek minder begaafde leerlingen. Hoe belangrijk de trofeeënkast ook moge zijn voor de visibiliteit, het aantal bereikte leerlingen blijft belangrijker.
- Organiseer binnen de school initiaties en klascompetities. Leer leerlingen daarbij wel winst en verlies te relativeren.
- Stel de sportaccommodatie ter beschikking van de leerlingen (onder begeleiding) voor trainingen, initiaties, klascompetities, enz.
- Breng het sportgebeuren onder de aandacht via de schoolkrant of de website.
- Een goed bereikbaar sportinfopunt vergemakkelijkt een goede communicatie met de leerlingen.
- De schoolsportgangmaker moet zich laten omringen door zoveel mogelijk collega's en/of ouders. Hen regelmatig goed en enthousiast informeren helpt om de betrokkenheid te verhogen en zo het sportbegeleidingsteam uit te breiden.

Een greep uit het aanbod van SVS

SVS stimuleert het intrascolaire sportaanbod en de regionale interscholieren-ontmoetingen. Op woensdagnamiddag en naschools kunnen de scholen elkaar sportief ontmoeten. SVS maakt de planning op zodat alle sporttakken in de loop van het schooljaar aan bod komen. Om te kunnen sporten zonder verre verplaatsingen bouwt SVS de 'kernwerking' uit.

In het basisonderwijs organiseert SVS tevens sportieve (halve) dagen: Rollebolle (kleuters), Kronkeldiedoe (1ste graad), Alles met de bal (2de graad), American games (3de graad), Doe-aan-sport beurs (3de graad), Gordel voor scholen (voor de 3 graden), Zee van Sporten (voor de 3 graden), Avontuur op de ruïnes van Montaigle, Nokwisi op indianenpad, Pirateneiland e.a. In het buitengewoon onderwijs kunnen de leerlingen het programma van het basis onderwijs volgen. Daarnaast wordt tijdens de lessen of op woensdagmiddag een programma aangeboden, aangepast aan het niveau of het type onderwijs: Buitengewone Boemdag, Zwatdag, Balsportendag

Meer weten?

- www.vig.be (thema voeding): VIG, De voedingsdriehoek: een praktische voedingsgids, Broodmaaltijden (2de broodmaaltijd)
- www.voedings-advies.com (kookboeken en brochures): Centrum voor Voedings- en Dieetadvies, "Lekkere en gezonde menu's voor school en bedrijf" (1999), Universiteit Gent
- www.nice-info.be: Notte-De Ruyter A. Eten op school. Nutrinews september 2001
- www.123aantafel.be: NICE, (2003) – weetjesboek "123 aan tafel" (gezond eten voor kinderen tussen 3 en 6 jaar) (2003)
- www.nice-info.be: NICE, educatief project voor de basisschool "Het land van Calcimus" (calcium en gezonde voeding) (1998 & 2001 - NICE edu, projecten)
- www.nice-info.be: Moens O., Vanhauwaert E. Voedingsbeleid in Vlaamse scholen doorgelicht. Nutrinews september 2005
- www.gezondeschool.be: VIG, gezondheidsbevordering op school
- www.vig.be: VIG, vodingstesten (thema voeding, test jezelf)
- www.schoolsport.be: Schoolsport, doe je niet alleen

