

Voedingsbeleid



Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. De pauzehap bestaat uit groente of fruit.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

Tip: Seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten tijdens overblijven en op dagen dat wij een continuïrooster hanteren een gezonde lunch. We eten gezamenlijk: met de kinderen en overblijfmedewerkers of leerkrachten. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten. De overblijfmedewerkers of leerkrachten houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

De kinderen nemen geen koek, cup a soup, noodles, snoep, worstenbroodjes of chips mee naar school.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Ontbijtkoek is de enige koek die wel mag.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread, vleeswaren.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. **De kinderen nemen geen pakjes mee, maar nemen het drinken mee in flesjes (die ook weer mee terug naar huis gaan) en afsluitbare bekers, thermobekers.**

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk en karnemelk



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 20 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is een feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden, niet te calorierijk te maken en te beperken tot 1 ding.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl en Gezonde-traktatie.nl



Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineer traktaties met de ochtendpauze hap.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden en het liefst hebben zij dezelfde traktatie als de kinderen in de klas.

Bij ons op school geven leerkrachten het goede voorbeeld. Het beleid geldt in grote lijnen ook voor de leerkrachten (Er zijn bijv. ook leerkrachten die koffie drinken) en niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in social schools te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Op 12-9-2018 concept vastgesteld in het team en door directie ter instemming verstuurd naar de MR van Sint Lambertus, De Linde en Klim Op. De MR-en hebben op 18-9-2018 concept beleid geagendeerd en met het beleid (na enkele voorgestelde wijzigingen) ingestemd. In week 39/40/41 worden ouders, kinderen en overblijfmee medewerkers geïnformeerd. Beleid gaat in per 22 oktober 2018.