

## Welkom bij ons voedingsbeleid

Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leraren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen en leraren met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen.



### 1. Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. We vragen ouders om een gezonde pauzehap mee te geven, en koek, snoep en chips thuis te laten.

#### Voorbeelden van gezonde pauzehappen:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.



Tip: kies voor groente en fruit uit het seizoen. Bekijk [voorbeelden van seizoen groente en -fruit](#).

### 2. Een gezonde lunch

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: leerkrachten en kinderen. Er is vooral aandacht voor het eten. Kinderen die wat meer aandacht vragen of speciale dieetwensen of eetgewoontes hebben, helpen we. En de lunch? Die is natuurlijk lekker en gezond!

#### Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.
- Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld:
  - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
  - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker en niet als we met pinda allergie in de groep te maken hebben)
  - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!



Tip: bekijk ook [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool) voor meer tips en inspiratie.

### 3. Drinken

De kinderen op onze school drinken vooral water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Het vullen van de beker kan in het klaslokaal.

#### Voorbeelden van gezonde dranken:

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



### 4. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we erg leuk! Onze leerlingen delen gezonde traktaties uit, bijvoorbeeld met groente of fruit. Voor kinderen, maar ook voor leraren. Er zijn ontzettend veel leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op internet. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn.

#### Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakoojjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
- Deel kleine porties van producten uit die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, klein bekertje naturel popcorn.
- Iets anders dan eten kan ook, zoals stickers, bellenblaas, stoepkrijt of klei.



Tip: kijk op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) of [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) voor lekkere inspiratie!

### 5. Aantal eetmomenten

Op school hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. Dat doen we omdat het beter is voor het gebit van kinderen. Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 4 keer iets tussendoor te eten over de gehele dag (dus

ook 's avonds). Hier houden we op onze school rekening mee. Eten op vaste momenten heeft ook een ander voordeel. Daardoor weten kinderen precies wat ze kunnen verwachten.

## 6. Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als leraren bijvoorbeeld fruit of groente nemen als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven. Bijvoorbeeld een zelfbedachte, gezonde traktatie of een klein, niet-eetbaar cadeautje voor de leraar aan het eind van het schooljaar. Want dat is net zo leuk.

## 7. Duurzaamheid



Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we regelmatig tips hierover met ouders/verzorgers. Zoals:

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan je kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker.

## 8. Toezicht op beleid

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. We zullen ons voedingsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een vriendelijke manier.

- Vinden we een keer bijvoorbeeld cake, koeken of sap in een broodtrommel, dan zullen we contact opnemen voor met de

ouders. Gebeurt het vaker, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.

- We vragen ouders en kinderen om gezond te trakteren. Als we een traktatie zien die niet bij het beleid van onze school past, dan zullen we deze in de tassen van de kinderen stoppen om mee naar huis te nemen. De ouders kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven. De ouder die de traktatie heeft meegegeven zoeken we contact voor uitleg. We hopen natuurlijk dat dit niet nodig zal zijn.

## 8. En we doen nog meer...

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen. Twee schoolbrede thema's per schooljaar werken we uit rondom de thema's groen, gezond en duurzaamheid. Daarnaast doen we wisselende aanvullende activiteiten ter verrijking van onze thema's, zoals: het werken in onze eigen moestuin en het bereiden van eten met deze zelfgekweekte groenten, The Daily Mile, lente-ontbijt, bezoeken aan (kinder)boerderijen, tuinders, BroekerVeiling, strand en bos. We doen mee met de Buitenlesdag en de World Clean Up Day. Bij festiviteiten als een sportdag, een juffen/meester verjaardag, een schoolreisje of avondvierdaagse kiezen we voor een verantwoorde traktatie.



- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7 en de Poetsbus komt langs op school ter preventie en voorlichting over gebitsverzorging.
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we deze in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij. We zullen bij onze Jeugd- en Gezinscoach, de jeugdverpleegkundige of de schoolarts advies hierover kunnen vragen.

