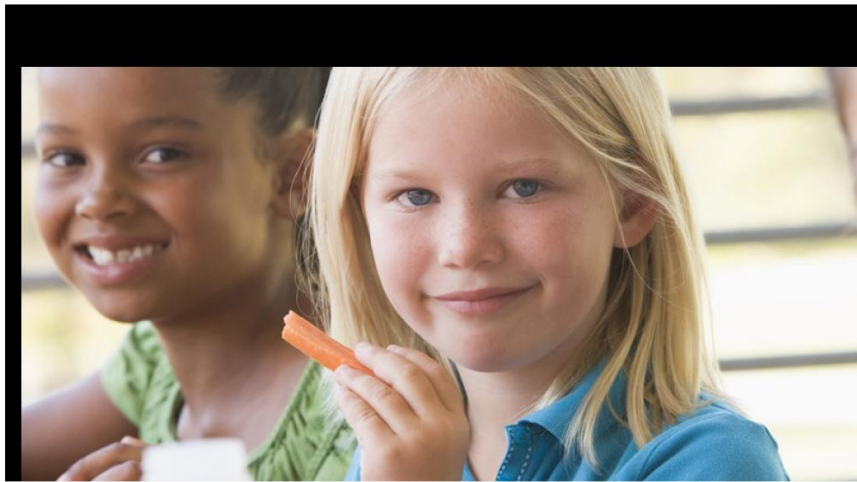


Bij ons op school vinden we het belangrijk dat de kinderen zo gezond mogelijk eten. Dit draagt positief bij aan hun ontwikkeling. Hiervoor hebben we een voedingsbeleid opgesteld. We hebben met elkaar het volgende afgesproken.

eerlijk over eten Voedingscentrum



Algemeen

Sinds januari 2017 zijn wij officieel een Gezonde School. De school heeft toen het deelcertificaat Sport en Bewegen gehaald. Nu gaan wij het deelcertificaat "Voeding" halen. Om het certificaat Voeding te kunnen halen en goed na te kunnen leven, hebben wij gekeken naar gezonde voeding en gezond eetgedrag bij ons op school. Dit is de aanleiding geweest om de bestaande afspraken betreffende eten op school kritisch te bekijken en een (ver)nieuw(d) voedingsbeleid te introduceren. Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum.

Onze school is een omgeving waar gezond eten gemakkelijk moet zijn, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de kinderen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen. Door duidelijke afspraken en regels op school te maken over pauzehap, lunch, tussendoortjes en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl.

De fruithap



Elke ochtendpauze krijgen de kinderen fruit (eventueel aangevuld met brood wanneer een kind daar behoefte aan heeft) mee van thuis (op dagen dat er geen schoolfruit is). Mocht er iets anders meegegeven worden dan fruit/brood, dan gaat dit weer mee naar huis en zullen ouder(s)/verzorger(s) hier op aangesproken worden. Alle kinderen drinken water. Op school heeft uw kind een eigen bidon voor water. Hier mogen zij altijd uit drinken. De bidons worden wekelijks schoongemaakt. Elk jaar komen er nieuwe bidons.

De lunch



-Door voldoende te eten zijn de kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. We zien daarom graag een gezonde inhoud van de broodtrommel: lekker, gezond en vullend. Zoet mag ook maar graag ook afwisselen met hartig. Als een lunch niet passend is, zullen we dit met u communiceren middels een standaardbriefje.

- Kinderen kunnen water drinken tijdens de lunch of krijgen melk of een ander melkproduct mee van thuis.
- Eten en drinken wordt het liefst meegenomen in herbruikbare materialen.
- Dat wat de kinderen niet opeten of opdrinken, gaat mee terug naar huis.
- Tijdens de lunch eten de kinderen geen koek, snoep of chips.

Trakteren



- Vaak leeft een kind al lange tijd toe naar zijn/haar verjaardag, het is vaak het hoogtepunt van het jaar. We vinden dat de jarige op school centraal moet staan en niet de traktatie.
- Eetbare traktaties zijn zo klein en gezond mogelijk (geen koek, snoep of chips). Alle klassen trakteren om 10 uur. Als er ongezond getrakteerd wordt, dan gaat de traktatie mee naar huis. Mocht een kind geen tas bij zich hebben, dan heeft juf of meester een zakje waar het in kan.
- Leerkrachten krijgen dezelfde traktatie als de kinderen.
- Niet- eetbare traktaties zijn welkom.
- Ouders kunnen de richtlijnen "trakteren" van het Voedingscentrum raadplegen.
www.voedingscentrum.nl

Feest op school

- Bij speciale gelegenheden (kerst, pleineest, verjaardag juf /meester) hanteren we de stelregel: we doen gezonde traktaties en één iets ongezondere traktatie. (bijv. waterijsje of popcorn)
- Kinderen krijgen op school geen cola of andere koolzuurhoudende dranken of dranken met veel suikers.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Tijdens het intake gesprek informeren wij bij ouders naar voedselallergie, -intolerantie en dieet van kinderen Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

Smaaklessen en kooklessen

Naast deze voedingsrichtlijnen geven wij kinderen ook les over een gezonde leefstijl. Dit gebeurt met de "Smaaklessen" in groep 1/ 2 en 5/ 6. In de groepen 3/ 4 en 7/ 8 willen we kooklessen gaan realiseren, met de hulp van ouders. Dit ook om de ouderbetrokkenheid te vergroten. Op deze manier geven wij de kinderen de basis mee om later verstandige keuzes te maken met betrekking tot voeding en gezondheid.

www.smaaklessen.nl

