



## Voedingsbeleid/Gezonde Voeding

We vinden gezonde voeding en gezond eetgedrag belangrijk voor kinderen. Voeding is een belangrijke basis van een goede gezondheid. We hebben besloten om het thema voeding op verschillende manieren meer structurele aandacht te geven op school.

### Educatie

- Elk schooljaar besteden we in alle klassen aandacht aan gezonde voeding in de lessen. Dat doen we bijvoorbeeld door gebruik te maken van deze methodes en lesmaterialen: Waterkennis, Natuniek, Ik eet het beter of Smaaklessen.
- Per schooljaar besluiten we of we ook nog deel nemen aan projecten zoals: EU-schoolfruit, het Nationaal Schoolontbijt en de Week van de Pauzehap.
- In de klassen praten we regelmatig over wat gezond voor je is en wat niet. Dat doen we door bijvoorbeeld te bespreken wat de kinderen mee hebben in hun trommel. We stimuleren de kinderen op een positieve manier.
- Deze activiteiten zijn structureel ingebed in het schoolplan.

### Beleid

- Dit nieuwe beleid komt voort uit het vijfgedagenmodel, waarbij alle kinderen op school lunchen. Het wordt met ingang van schooljaar 2017-2018 breed geïntroduceerd bij zowel de kinderen als de ouders. In de klassen doen we dat door aandacht te besteden aan gezonde voeding. Bij ouder(s)/verzorger(s) brengen we het onder de aandacht door het organiseren van themabijeenkomst(en) over voeding.
- We willen ouders stimuleren om hun kinderen gezonde voeding mee te geven naar school. **We kiezen ervoor om niet de nadruk te leggen op het negatieve (dit mag niet), maar juist op het positieve (wat is wél gezond).** Natuurlijk hebben onze leerkrachten hierin een voorbeeldfunctie.
- We hebben afspraken over wat kinderen bij ons op school mogen eten en drinken.
- Er komt een aandachtfunctionaris gezonde voeding. Diegene beantwoordt vragen van ouders en leerkrachten én zorgt ervoor dat het beleid 'actief' blijft.
- Bij feesten maken we een weloverwogen beslissing over wat we de kinderen geven.

### Signaleren

- Wanneer de Jeugdgezondheidszorg bij een standaard screening onder- of overgewicht signaleert, verwijzen zij ouders naar gespecialiseerde trajecten.
- Wanneer leerkrachten zorgen hebben om het gewicht of de gezondheid van leerlingen, bespreken zij dit met de ouders.
- Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of overtuiging.

### Ouders en omgeving

- We houden ouders betrokken door regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Tijdens onze jaarlijkse informatieavond voor ouders, besteden we in de kleutergroepen aandacht aan ons voedingsbeleid.

### Afspraken over eten en drinken

**Ontbijt** Kinderen die goed en gezond ontbijten, kunnen zich beter op de les concentreren dan kinderen die niet ontbeten hebben. We gaan er van uit dat uw kind thuis ontbijt.

**Fruitpauze** De kinderen eten rond 10.00 uur wat fruit en/of groente. We vinden het fijn als het pauzehapje gezond is. Wat kunt u bijvoorbeeld meegeven voor de fruitpauze?

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim, mandarijn, etc.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes, etc.
- Gedroogd fruit zoals rozijntjes, pruimen, etc.
- Eventueel een boterham (in overleg).

Koek, snoep en chips eten we niet bij de fruitpauze.

**Eten tijdens de lunch** De kinderen eten rond 12.00/12.30 uur hun lunch. We vinden het fijn als de lunch gezond is. Wat kunt u bijvoorbeeld aan uw kind meegeven voor de lunch?

- Brood met gevarieerd beleg. Als variatie op brood bijvoorbeeld knäckebröd, roggebrood of een krentenbol. Evt. met wat groente en/of fruit als beleg of voor erbij.

Koek, snoep en chips eten we niet bij de lunch.

### Drinken

Water is het allerbeste om te drinken. Er staan bekers bij het kraantje in de klas, zodat kinderen gemakkelijk water kunnen pakken als ze dorst hebben. En voor bij de lunch kunt u uw kind natuurlijk ook bijvoorbeeld melk of thee in een lekvrije beker meegeven.

### Traktaties

Natuurlijk mogen kinderen trakteren op hun verjaardag, want het is feest! We zien op school vaak prachtige traktaties waar kinderen reuzetrots op zijn. We willen u vragen om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk of te zoet te maken. Voor de leerkracht hoeft u hierin geen uitzondering te maken. Wat kunt u bijvoorbeeld aan uw kind meegeven als traktatie?

- Groente en fruit in een leuk versierd jasje.
- Kleine porties van producten met weinig calorieën en suikers, zoals een rozijndoosje, een handje popcorn, peperkoek, eierkoek of een minirolletje met suikervrije snoepjes.

Kijk voor inspiratie op: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool), [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl), [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren)

