

Voedingsbeleid basisschool de Horn



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. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. 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. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven, maar groente, fruit of brood. We adviseren water te drinken.

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.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.



Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We eten gezamenlijk in de klas. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten, en is er zo min mogelijk afleiding van bijvoorbeeld tv. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. De docenten houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen, maar groente, fruit of brood. We adviseren het drinken van water.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- 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.
 - 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. We vragen ouders geen flesjes of pakjes mee te geven, maar in hervulbare flesjes of bekers. Op vrijdag hebben we een waterdag. Dan drinken de kinderen alleen water. Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. De leerkrachten stellen het op prijs dezelfde traktatie als de kinderen te krijgen.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.



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. Daarom eten we niet buiten de vastgestelde momenten en combineren we traktaties zo veel mogelijk met de ochtendpauze hap.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld, ook wat de traktaties betreft. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Wij wijzen de ouders regelmatig op ons voedingsbeleid via de schoolgids en de schoolapp.
- Als dit niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- Als de traktaties te groot of te vet zijn, mogen de kinderen een deel er van opeten. De rest gaat in de tas mee naar huis, zodat de ouders zelf kunnen beslissen wanneer hun kind het opeet.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket Smaaklessen in groep 1-8.
- Elk jaar krijgt groep 6 gastlessen over gezonde voeding vanuit de Voel Jij je Lekker tour.
- We schrijven ons jaarlijks in voor EU-schoolfruit. De lessen die hierbij geleverd worden voeren we uit.
- Bij speciale schoolactiviteiten houden wij zoveel mogelijk rekening met ons voedingsbeleid.

Signaleren

- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) voert jaarlijks een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7. Eventueel over- en ondergewicht en een gezond voedingspatroon wordt door de jeugdverpleegkundige met de ouders besproken.
- De JGZ wijst ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.

Schoolomgeving en betrokkenheid ouders

- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding, zoals trakteren, in onze nieuwsbrief te plaatsen.