



Voedingsbeleid basisschool De Laak



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. De kinderen nemen fruit mee of een boterham. Daarnaast zien we graag dat kinderen water, magere of halfvolle melkproducten drinken.

Geschikt voor de ochtend 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. We zien graag dat het beleg op de boterham gezond is.

Eten tijdens de lunchpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. De kinderen blijven allemaal op school. We verwachten van ouders dat ze hun kinderen brood en fruit meegeven. We stimuleren dat de kinderen halfvolle melkproducten of thee zonder suiker drinken bij de lunch. Voorverpakte snacks zoals: Bifiworstjes en Cheesestrings mogen niet.

Sportdrankjes en frisdrank en vruchtensappen bevatten veel suikers en mogen niet.

De kinderen mogen op vrijdag naast de boterhammen ook een krentenbol, plak peperkoek, crackers, rijstwafel of beschuit meenemen.

Op de andere dagen houden we het op brood(boterhammen, witte of bruine zachte bolletjes)en fruit.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- ✦ Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- ✦ Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze zoveel mogelijk water en bij de lunch dranken zonder toegevoegde suikers.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- ✦ Kraanwater.
- ✦ Thee zonder suiker.
- ✦ Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank 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.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld.

Toezicht op beleid

- ✦ Bij niet toegestaan eten of drinken gaat dat weer mee naar huis.
- ✦ Als het mee naar huis geven niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- ✦ We gaan ervan uit dat we in samenspraak met de ouders het beleid kunnen handhaven.

Overige pijlers

- ✦ Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij de smaaklessen
- ✦ 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.
- ✦ Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Originele ideeën voor pauze, lunch, drinken.

- ✦ Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool