

Welkom bij ons voedingsbeleid

De gezondheid van onze leerlingen vinden wij belangrijk. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school.

Ervaringen uit het verleden leren ons dat we een voedingsbeleid nooit waterdicht kunnen maken. Iedereen heeft als vanzelfsprekend een andere opvatting over wat gezond eten is. Als school hebben wij echter ook een maatschappelijke verantwoordelijkheid als het gaat om gezondheid en voeding.

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.

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;
- Een klein handje vol ongezoeten nootjes of studentenhaver;
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes;
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.



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

2. Eten tijdens de overblijf

Alle kinderen eten op school. We verwachten van alle ouders dat ze hun kinderen een gezonde lunch meegeven. In onderstaande tabel staan voorbeelden van een gezonde lunch. We stimuleren ouders om een lunch, samengesteld uit onderstaande tabel mee te geven. De kinderen op onze school drinken vooral water of dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders om geen frisdrank, sportdrank en vruchtensappen mee te geven omdat ze veel suiker bevatten.

Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruine boterham of zacht bolletje;
- Volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol;
- Volkoren wrap gevuld met beleg en/of groenten;
- Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse, humus en light zuivelspread;
 - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker);
 - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater.
- Halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt met maximaal 6 gram suiker per 100 gram.
- Thee zonder suiker.



3. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Met ingang van schooljaar 2023-2024 hebben we besloten om kinderen niet meer te laten trakteren. In de klas wordt er feest gevierd en de jarige krijgt een kleinigheidje van school. Kinderen mogen met hun verjaardagskaart langs alle teamleden.

4. 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.

5. Toezicht op beleid

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd, maar realiseren ons ook dat iedereen anders is. Wij vertrouwen erop dat ouders een gezonde fruithap en lunch meegeven aan hun kind(eren). Snoep, cake, koek en chips past niet binnen een gezonde school en zal mee naar huis gegeven worden. Gebeurt het vaker, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.

En we doen nog meer...

- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- 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 laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.