

Voedingsbeleid De Disselboom

2019-2020



Introductie

Leerlingen brengen een groot deel van de dag op school door. Het is daarom logisch dat gezondheid, behalve thuis, ook op school hoog op de agenda staat.

Leerlingen die gezond eten en genoeg bewegen zijn fitter en kunnen zich beter concentreren. Dat komt het leren op school ten goede en is een goede investering hun gezondheid. We willen samen met ouders 'gezond eten op school' tijdens de verschillende eetmomenten, voor iedereen zo makkelijk mogelijk maken. Ook trakteren hoort hierbij.

Teamleden stimuleren de leerlingen en geven zelf ook het goede voorbeeld. Leerlingen leren over gezonde voeding en kunnen dit direct in de pauzes in praktijk brengen.

Ouders informeren wij over het onderwerp gezondheid door middel van nieuwsbrieven. Tijdens de info avonden aan het begin van elk schooljaar komt 'gezond beleid' in alle groepen aan bod. Elk schooljaar organiseren we een week rondom gezond gedrag. Daarnaast kan er een avond worden georganiseerd met gezond gedrag als thema. Ook op de website van de basisschool is het beleid 'gezond gedrag' terug te vinden.

Onze school wil dit schooljaar het 'gezonde school-vignet' aanvragen. Met dit vignet is de school een erkende gezonde school. Het deelvignet welke onze school schooljaar 2018-2019 aanvraagt is 'Voeding'. De GGD ondersteunt ons bij de aanvraag en implementatie. Meer informatie over het gezonde school vignet is te vinden op: www.gezondeschool.nl.

Schijf van vijf

In het 'Gezonde school beleid' wordt regelmatig verwezen naar de schijf van vijf. Wij zien het als een taak van school om de producten die hierin genoemd worden expliciet onder de aandacht van ouders en leerlingen brengen.

We stimuleren dat leerlingen producten uit deze schijf van 5 eten tijdens fruit en lunchpauze door de schijf van vijf als richtlijn te benoemen. Leerkrachten zullen hier structureel aandacht aan besteden in de groepen en regelmatig wordt in de Nieuwsbrief beschreven wat wij verstaan onder gezonde voeding en hoe we dit terugzien in de klassen. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Mocht er twijfel zijn of iets wel of niet tot de

schijf van vijf behoort, dan is op de website van het voedingscentrum in een handige tool te zien of dit product erin staat of niet. Daarnaast kunnen ouders een app downloaden 'Kies ik gezond' waarmee producten gescand kunnen worden om te zien of deze in de schijf van vijf staan.

Voedingslessen

Op school maken we, naast de voortdurende aandacht tijdens de eetmomenten, gebruik van verschillende methodes waarin gezonde voeding centraal staat.

- Leefstijl: in de methode leefstijl zit een thema dat gaat over een gezonde levensstijl. Dit thema wordt elk schooljaar in alle groepen behandeld.
- Smaaklessen: dit is een lesprogramma over voeding voor leerlingen van groep 1 tot en met 8. Leerkrachten plannen jaarlijks ruimte in hun programma om tenminste 5 basislessen uit Smaaklessen te realiseren in hun klas. Dit kan ook tijdens een themaweek zijn.
- Voorleesontbijt: in de groepen 1 en 2 wordt tijdens het voorleesontbijt aandacht geschonken aan het belang van ontbijten.
- Ik eet het beter: de groepen 5 tot en met 8 worden elk schooljaar aangemeld voor het lespakket 'Ik eet het beter'. In september vindt hierbij 'de week van de pauzehap' plaats. En worden de bijbehorende lessen gegeven.
- Les je dorst: voor het onderwerp 'stimuleren van het drinken van kraanwater' wordt gebruik gemaakt van het educatieplatform 'les je dorst' van Brabant Water met lesmateriaal voor alle groepen.
- Koningsspelen: tijdens deze dag wordt er een gezond ontbijt of gezonde lunch verzorgd.

Bovenstaande activiteiten en lessen worden jaarlijks opgenomen in de jaarkalender van de school.

Eten en drinken in de ochtendpauze

De leerlingen eten elke dag een gezonde pauzehap. Wij hebben op school elke dag Gruitdag. Dit houdt in dat er op school voor of na de kleine pauze in de klas alleen fruit of groente gegeten wordt. Dit verhoogt de bewegingsvrijheid van de leerlingen tijdens het buitenspelen.

Leerlingen mogen altijd water drinken. Leerlingen die een extra drinkbeker meebrengen voor in de ochtendpauze, kunnen deze op school met water vullen.

Het drinken van water, thee, melk, yoghurt drank zonder toegevoegde suikers geldt als richtlijn. De school raadt het meegeven van ranja af, maar de keuze ligt uiteindelijk bij ouders.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal.

Eten tijdens de lunch

De leerlingen eten dagelijks een gezonde lunch. De richtlijn voor het beleg op de boterham is een keuze uit de schijf van vijf. Als aanvulling op de boterham kan er fruit, groente of noten meegegeven worden (zie schijf van vijf). Als regel geldt dat er geen koek of snoep in de broodtrommel zit.

De leerlingen krijgen voldoende tijd om te lunchen. Wanneer een leerling iets meer lunchtijd nodig heeft, mag de leerling langer dooreten. De leerkrachten houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en leerlingen met dieetwensen of andere eetgewoontes voldoende eten.

Alles wat geschikt is voor de lunch is te vinden in de schijf van vijf.

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, een ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.

Groente en fruit zoals: tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei of noten en gedroogde vruchten. Lekker als beleg of voor erbij.

Drinken onder schooltijd

Leerlingen mogen altijd water drinken.

Het drinken van water, thee, melk, yoghurt drank zonder toegevoegde suikers geldt als richtlijn. De school raadt het meegeven van ranja af, maar de keuze ligt uiteindelijk bij ouders.

Als regel stellen we dat leerlingen geen frisdranken, sportdranken en/of vruchtensappen meebrengen, omdat deze erg veel suiker bevatten

Leerlingen kunnen hun melkdranken op school in een koelkast plaatsen.

Alles wat geschikt is om te drinken is te vinden in de schijf van vijf.**Bijvoorbeeld:**

Kraanwater.
Thee zonder suiker.
Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Traktaties

Het vieren van verjaardagen is erg belangrijk voor leerlingen. De jarige staat op deze dag centraal in de klas. Ook trakteren hoort bij een verjaardag. Leerlingen krijgen daardoor per schooljaar al gauw 30 traktaties. Hiervoor gelden de volgende regels: de traktaties moeten klein en niet calorierijk zijn. Een cadeautje als traktatie is niet toegestaan.

Traktaties die zijn toegestaan zijn:

- Groente
- Fruit
- Rozijntjes
- Ongezouten en ongezoete nootjes
- Soepstengels
- Een prikker met worst, kaas, groente en fruit
- Naturel popcorn

Te grote en/of calorierijke traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis. Ouders worden hierop aangesproken.

Elke maand wordt in de nieuwsbrief een voorbeeld gegeven van een leuke en gezonde traktatie, zoals te lezen is onder het kopje 'communicatie'.

Voor meer inspiratie voor een leuke, gezonde traktatie, zie: <http://www.gezondtrakteren.nl/> en <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-leerlingen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>

Het goede voorbeeld

Leerlingen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten of trakteren. Het beleid geldt dus niet alleen voor de leerlingen, maar ook voor de volwassenen in de school. Teamleden geven het goede voorbeeld en trakteren daarom ook gezond of kiezen voor een leuke activiteit.

Schooltraktaties en feesten

Een aantal keren per jaar krijgen de leerlingen een traktatie van school. Hierbij valt te denken aan de verjaardag van juffen of meesters, de sportdag en het schoolreisje. Voor deze traktaties geldt ook klein en caloriearm.

Voor feesten zoals Kerst, Carnaval en Pasen wordt een beperkte uitzondering gemaakt. Dan kan wel getrakteerd worden op (een handje) pepernoten, een kerstkransje of een paaseitje.

VSO en BSO

Ook kinderopvang NummerEen onderschrijft het belang van gezond gedrag en gezonde voeding. Afgesproken is dat voor de VSO en BSO dezelfde richtlijnen gelden als voor school.

Communicatie

Maandelijks wordt in de nieuwsbrief aandacht besteed aan het voedingsbeleid door voorbeelden te geven van gezonde voeding en gezonde traktaties.

Overige pijlers

- Elk schooljaar wordt aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen.
- Elk schooljaar komt de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- Ouders worden betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl



