



Beleid Gezonde voeding

Basisschool De Klinkert maakt deel uit van:



Kerdoel 34

'De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.'

Inleiding

Voeding en bewegen heeft een sterke invloed op ons functioneren. We zien dit terug bij kinderen op school in de mate van het kunnen concentreren, de leerprestaties en het gedrag. Helaas zien we dat door het huidige "computer- en televisietijdperk" onze kinderen lichamelijk steeds minder actief zijn. Ouderwets buitenspelen is er voor veel kinderen bijna niet meer bij. Daarnaast zien we een toename van een te hoge vet-inname binnen het dagelijkse eetpatroon. Deze factoren geven als gevolg problemen met de gezondheid.

Op onze school zien we deze ontwikkeling de laatste jaren ook n.l. dat kinderen voor de ochtendpauze en in mindere mate voor de middagpauze als ze overblijven op school steeds meer eten meenemen wat we vaak (voor een deel) als niet "gezond" kunnen betitelen. Tevens staat door de steeds groter worden hoeveelheid eten de "speeltijd" (het bewegen) van kinderen onder druk. Een gevolg van andere aard is de toename van afval waardoor we als school meer kosten hebben. Een en ander van deze ontwikkelingen zie je ook terug in het trakteren bij feesten en verjaardagen.

Ontbijt

Het ontbijt is een onmisbaar begin van de dag voor uw kind. De school gaat er vanuit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Uw kind heeft weer energie nodig na de nacht. Ontbijten brengt de spijsvertering op gang. Bovendien voorkomt het trek in snoep of koek later op de ochtend.

Beleid gezonde voeding

Gezondheid vinden wij belangrijk op onze school. Gezien deze ontwikkelingen zien wij als school het als een verantwoordelijkheid om samen met ouders kinderen gezonde eet- en beweeg gewoontes aan te leren. Dit heeft geleid tot dit beleid "gezonde voeding".

In overleg met oudervereniging, medezeggenschapsraad, GGD en het schoolteam is onderstaand beleid opgesteld en geldt voor al diegene die binnen schoolsituaties met dit beleid te maken krijgen. De school zal daar waar nodig haar verantwoordelijkheid nemen voor eventuele consequenties die verbonden zijn aan dit beleid. Want net als iedere ouder wil de school ook, dat uw kind uitgroeit tot een gezonde volwassene die lekker in zijn vel zit.

Een gezonde leefstijl is daarvoor de beste basis. We begrijpen ook dat er, bijvoorbeeld om medische redenen, uitzonderingen zijn. Wilt u dit dan bespreekbaar maken bij de groepsleerkracht(en) of directeur.

Wat kun je je kind het beste meegeven voor in de pauze?

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te kunnen houden tot de lunch. Maar een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. We eten in alle groepen gezonde tussendoortjes zoals fruit of groente in de ochtendpauze. Gruitenoemen we dat. Het eten van fruit en groente draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van kinderen.

Geschikt voor de ochtendpauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Stukjes worst of kaas.
- Soepstengels, zoute krakelingen of noten

Drinken:

Op school drinken we geen frisdrank met prik en energiedrankjes, maar bij voorkeur water. Voor het water drinken zijn op school bekertjes aanwezig, maar u kunt uw kind bij voorkeur ook drank in een drinkbeker meegeven. Leer uw kind water drinken. Kinderen hebben minstens 1½ liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 bekertjes.

Schoolafspraken:

- De kinderen eten tijdens de pauze geen koek, snoep of chips.
- De kinderen drinken voorafgaand aan de pauze een drinkbeker met water of halfvolle melk. Frisdrank met prik en energiedrankjes zijn niet toegestaan.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater
- Melk, karnemelk, soja/ haver/amandelmelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
- Vruchtensappen zonder toegevoegde suikers.
- Limonade gezoet met stevia
- Kinderen die geen drinken hebben meegenomen mogen water drinken.

Wilt u a.u.b. rekening houden met de hoeveelheid, de pauze is ook bedoeld om te bewegen (geef één ding mee om te eten).

Mocht het onverhoopt toch gebeuren dat uw kind eten/drinken meeneemt dat niet past binnen het beleid van de Gezonde School, dan wordt deze niet op school genuttigd. Uw kind kan dan gebruik maken van een stuk fruit van het Schoolfruit of kan delen met zijn klasgenoten.

Traktaties bij verjaardagen.

Op school kennen we diverse feestelijke gelegenheden. De verjaardag van een kind is er een van. Als kinderen jarig zijn willen ze graag trakteren. In het algemeen vinden ook wij dat bij een verjaardag iets lekkers hoort. Als school hebben we daar begrip voor. Daarom, het trakteren van iets lekkers moet kunnen, want het is tenslotte feest. Laten we het wel klein houden: fruit, een stukje kaas, worst (op een prikker) of toast. Voor meer voorbeelden verwijzen wij u naar

<https://www.gezondeschool.nl/over-ons/inspiratieprijs-gezonde-school-2018/inzendingen/gezonde-traktatie>.

Wanneer er onverhoopt toch een traktatie wordt meegebracht die niet past binnen het beleid van de Gezonde School, dan wordt deze niet op school opgegeten.

Traktaties voor eventuele broertjes en zusjes van de jarige kunnen in de pauze op de speelplaats uitgedeeld worden.

We denken op een duidelijke verantwoorde wijze invulling te geven aan het trakteren bij een verjaardag van zowel kinderen als leerkrachten.

Trakteren voor kinderen met een allergie.

Op onze school hebben we zoals op elke school een aantal kinderen met een allergie. Op momenten dat er getrakteerd wordt, kunnen deze kinderen de traktatie vaak niet eten.

Snoepen

Tijdens schooltijden en voor schooltijd (op de speelplaatsen) wordt er niet gesnoept. Wilt u uw kind daarom geen kauwgum en andere soorten snoep meegeven voor onderweg.

Het bovenstaande beleid is ook van toepassing bij het overblijven (TSO). Voor het overblijven is het wel gewenst dat kinderen zelf eten en drinken meebrengen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, volkoren knäckebröd, roggebrood, mueslibol, krentenbrood, cracker of rijstwafel.
- Geschikt beleg is kaas, smeerkaas, ei, vleeswaren, salades, notenpasta of pindakaas.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Toezicht op beleid

Als kinderen regelmatig niet toegestaan eten of drinken bij zich hebben gaat de leerkracht in gesprek met de ouders om te bespreken wat hiervan de reden is en samen te zoeken naar oplossingen.

Overig

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij in groep 1 t/m 8 het lesprogramma "Smaaklessen". "Smaaklessen" is hét lesprogramma over voeding voor groep 1 tot en met 8 van de basisschool. Ervaren en beleven staan centraal. Door te proeven, ruiken, horen, voelen en kijken verkennen kinderen hun eten. Hiermee leren kinderen op jonge leeftijd gezonde en bewuste voedingskeuzes te maken. Kijkt u maar eens op www.smaaklessen.nl. In de midden- en bovenbouw gebruiken we daarnaast "Ik eet het beter" met de lesprogramma's 'Over de Tong', 'Testlab' en 'KlasseLunch'. Deze lesprogramma's voor de groepen 6, 7 en 8 gaan nog dieper in op het thema gezondheid en bieden een uitgebreid lespakket.
- We houden u betrokken door regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief, op de website of op Facebook te plaatsen.