

Voedings beleid

Basisschool Scharn



Voedingsbeleid Basisschool Scharn
Schooljaar 2020 - 2021

Introductie

We willen gezond eten op school stimuleren en voor iedereen toegankelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders stimuleren we gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Wij proberen zowel kinderen als ouders te adviseren in de keuzes die gemaakt worden rondom voeding. Kinderen zullen gedurende het schooljaar deelnemen aan lessen rondom het thema voeding. Hierbij laten wij kinderen kennis maken en ervaring op doen met gezonde voeding. Dit alles om kinderen te stimuleren voor gezonde voeding te kiezen tijdens hun dagelijkse eetmomenten. Trakteren proberen we op school zo gezond mogelijk te doen. Ook hierin stimuleren en adviseren we kinderen en ouders om voor een gezonde traktatie te kiezen. Wanneer de school het niet geheel eens is met de gemaakte keuzes wat betreft eten of de traktatie, dan zal ze school de kinderen/ouder adviseren en/of stimuleren om vervolgens een gezonde keuze te maken. De school blijft in een stimulerende en adviserende rol op het gebied van gezonde voeding, maar verplicht niets. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.



Kleine pauze / Pauzehap

De kinderen gaan elke dag een zo gezond mogelijke pauzehap proberen te eten tijdens de kleine pauze. Tijdens de voedingslessen en voedingsactiviteiten hebben de kinderen kunnen ervaren wat er zoal wordt verstaan onder een gezonde pauzehap. We adviseren ouders daarom om geen koek, snoep of chips mee te geven. Geef uw kind een stuk fruit, of kleine groente mee als lekkere en gezonde pauzehap. Hieronder staan een aantal voorbeelden die als gezonde pauzehap gebruikt kunnen worden.

Geschikt voor de kleine pauze zou kunnen zijn 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. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit.



Lunchpauze / Overblijven

Iedereen op school eet gezamenlijk tijdens de lunchpauze. Zowel de kinderen als de overblijfkraften eten dan een zo gezond mogelijke lunch. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten, en is er zo min mogelijk afleiding van andere zaken. De nadruk ligt vooral op het samen, gezond eten tijdens de lunchpauze. De overblijfkraften houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten. We adviseren ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen. Hieronder staan een aantal voorbeelden waaruit een gezonde lunch zou kunnen bestaan. Meer voorbeelden kunt u tevens vinden op de website van het voedingscentrum.

Geschikt voor de lunch zou kunnen zijn 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, smeerkaas met minder zout, vleesbeleg, ei, hüttenkäse en 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 op school bij voorkeur dranken zonder toegevoegde suikers. We stimuleren en adviseren zowel kinderen als ouders om een bewuste keuze te maken in wat je drinkt. We adviseren ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Wij als school stimuleren de kinderen middels voedingslessen om water te drinken gedurende de dag en tijdens de eetmomenten. Kinderen kunnen in iedere klas fris water tappen vanuit de kraan. Wanneer kinderen een eigen bidon hebben kunnen ze deze op hun tafel zetten en altijd vullen met vers water. De school stimuleert bewust het drinken van genoeg water gedurende de dag. Het hergebruiken van flesjes of het gebruiken van een bidon is tevens een stuk beter voor het milieu.

Geschikt voor drinken zou kunnen zijn bijvoorbeeld:

- Water (met smaakjes door bijv. toevoeging van stukjes vers fruit erin)
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw dertig traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school stimuleren en adviseren we ouders wel om de traktaties klein te houden en gezond. Wanneer de traktatie volgens de school niet voldoet aan het gezonde klimaat dat de school voor ogen heeft, dan wordt de traktatie niet op school genuttigd. Betreffende traktaties worden mee naar huis gegeven. Ongezonde traktaties van grote proporties zijn niet toegestaan. Betrek uw kind in het samen bedenken en maken van een gezonde traktatie. Kinderen komen vaak zelf met leuke en creatieve ideeën. Mocht er geen inspiratie zijn dan zijn er leuke gezonde traktaties te vinden op de website van het voedingscentrum of andere educatieve websites op het gebied van voeding. In onderstaand schema staan een aantal voorbeelden die wij als school zien als een gezonde traktatie.

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.



Traktaties (aanvulling i.v.m. coronacrisis)

Ook tijdens de Coronacrisis, waarbij het niet is toegestaan om zelfbereid voedsel te trakteren, willen wij het uitdelen van gezonde traktaties stimuleren. In onderstaand schema staan een aantal voorbeelden die wij als school zien als een gezonde traktatie.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Ongesneden groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, zakje knijpfruit, voorverpakte peperkoek of rijstwafels.
- U kunt ook kiezen voor een klassencadeau, bijvoorbeeld: spelletje, prentenboek of leesboek.

Traktatie inspiratie: coronaproof én gezond!

Fruit (ongesneden)

Knijpfruit of rozijnen

Klassencadeau: spelletje, prentenboek of leesboek.

Voorverpakte rijstwafels of peperkoek



Scan de QR-code voor meer info over het voedingsbeleid van Bs. Scharn.



GEZONDE SCHOOL

Overige informatie

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten en overblijfskrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen. Tijdens feestdagen en/of speciale gelegenheden wordt er door de school een uitzondering gemaakt op het gebied van de gekozen traktatie gegeven door de school (bijv. sinterklaas, carnaval, etc.). Hierin wordt ten alle tijden in overleg gekozen voor de meest passende traktatie.

Toezicht op beleid

Wanneer er eten of drinken in het broodtrommeltje zit dat niet geadviseerd wordt door de school, dan wordt geprobeerd de leerlingen te stimuleren om een gezondere keuze te maken. De leerkracht zal proberen een positieve stimulans te geven om te kiezen voor gezond. De leerling wordt geadviseerd om dit bespreekbaar te maken met zijn/haar ouders. De school hoopt met deze stimulans een verandering te weeg te brengen in het eetgedrag van zijn leerlingen. De school zal geen voedsel verbieden uit het broodtrommeltje. Wanneer er structureel 'zeer ongezond' voedsel bij een kind gesignaleerd wordt, en stimuleren werkt niet, dan zullen ouders geïnformeerd worden. Bij de jongste kinderen op school zullen de ouders direct worden aangesproken op het moment dat er ongezonde keuzes worden gemaakt in de pauzehap en lunch. Hier werkt het in mindere mate tot niet om de leerlingen te adviseren/stimuleren en dient het nog vanuit de ouders te komen.

Gezonde traktaties zijn op school altijd welkom en zullen ook gezellig samen worden genuttigd met de klasgenoten wanneer hier een geschikt moment voor is. Wanneer een traktatie niet voldoet binnen het gezonde klimaat dat de school voor ogen heeft, dan wordt de traktatie wel uitgedeeld maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.

Voedingseducatie/informatie

Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële [lespakket](#) "ik eet het beter". Op de website van het lespakket kunt u meer informatie vinden. Daarnaast zullen er door het schooljaar heen momenten zijn waarop mogelijke gastlessen gegeven zullen worden omtrent gezonde voeding en worden er door studenten van het Fontys lessen gegeven uit de methode "smaaklessen". De gastlessen zullen gegeven worden door externe expert die de leerlingen geheel in het proces meenemen over wat gezonde voeding is en het maken van gezonde keuzes.

We houden ouders betrokken door regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.

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