**Voedingsbeleid**



**Introductie**

We willen gezond eten op school makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouder(s)/verzorger(s) zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en zoveel mogelijk tijdens de lunch. Trakteren doen we het liefst 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. We vragen ouder(s)/verzorger(s) om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Groente en/of fruit wordt in een plastic trommeltje gedaan wat ook iedere dag weer mee naar huis gaat. Zo beperken we het afval op school.

De pauzehap wordt genuttigd in de klas. Hierdoor hebben alle kinderen een moment van rust gedurende het nuttigen van hun pauzehap en wordt er bewust stilgestaan bij het eten van gezonde voeding.

|  |
| --- |
| Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld: |
| * Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn etc. * Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, en radijsjes etc. |

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal.

**Drinken**

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze melk(halfvolle of magere) of water.

Tijdens de overblijf stimuleren wij het drinken van water of melk(halfvolle of magere).

|  |
| --- |
| Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld: |
| * Kraanwater(stukjes vers fruit mogen worden toegevoegd) * Halfvolle of magere melk |

**Eten tijdens de overblijf**

We stimuleren de kinderen een gezonde lunch mee te brengen. Hierbij denken we aan een bruine of volkoren boterham met halvarine/margarine en dun belegd. Tip: we denken dan aan een gekookt ei, 100% notenpasta, 20+ smeerkaas. Dit kan aangevuld worden met rauwkost: tomaatjes, komkommer, etc.

**Traktaties**

We stimuleren een gezonde traktatie. 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. Bijv. een spiesje met veel fruit gecombineerd met een enkel poffertje. Op school hangen er op 4 plaatsen in de school zichtbaar posters met daarop voorbeelden van gezonde traktaties en daarop wordt ook de website [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) genoemd.

Kinderen met een gezonde traktatie zoals fruit en/of groenten, wat niet gedurende een dag bewaard kan worden, kan naar eigen inzicht van de leerkracht in de ochtend genuttigd worden i.c.m. de pauzehap. Er is eventueel een koelkast op school aanwezig om het etenswaar te bewaren. De andere traktaties worden aan het einde van de dag/ochtend uitgedeeld.

Tijdens vieringen op school zoals sinterklaas, kerstmis, carnaval, Pasen, koningsdag etc. zal de traktatie blijven, maar de proporties worden aangepast. Ook zullen we gezonde alternatieven gaan aanbieden, zoals een mandarijntje, tomaatje, etc. Als voorbeeld met sinterklaas een bekertje snoep/pepernoten en een mandarijn.

Ook tijdens een schoolreisje zien wij het liefst gezonde tussendoortjes en (een flesje) water. Denk bij gezonde tussendoortjes bijvoorbeeld aan een stuk fruit of een bakje met snoeptomaatjes of plakjes komkommer. Wilt u toch iets lekkers meegeven? Kies dan voor één ding en een kleine portie.

|  |
| --- |
| 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. * Mocht u gaan voor snoep: kies dan voor één traktatie. * Mocht u gaan voor ijs: neem dan waterijs (in overleg met de leerkracht voor het traktatie moment). |

**Het goede voorbeeld**

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

**Bewegingsonderwijs**

Op onze school maken wij gebruik van de methode Basislessen bewegingsonderwijs voor de groepen 3 t/m 8. Voor de groepen 1 en 2 hebben wij de methode Bewegingslessen in het speellokaal. We bekijken de leerlingen individueel door gebruik te maken van een volgsysteem rondom bewegen. De groepen 3 t/m 8 werken volgens het jaarrooster. Hierin staan de observatiemomenten gepland.

**Kind-Fit**

Jaarlijks krijgen de kinderen van onze school de kans om kennis te maken met diverse sporten. Ook voor gymlessen krijgen wij materialen aangeboden om met deze verschillende sporten kennis te maken.

**Toezicht op beleid**

* De leerkracht staat niet toe dat er een ongezonde pauzehap genuttigd wordt, deze gaat mee naar huis.
* De leerkracht vraagt aan het kind om de volgende dag weer een gezonde pauzehap mee te brengen.
* De leerkracht stelt ouder(s)/verzorger(s) op de hoogte bij herhaaldelijk overtreden van de regels rondom de gezonde pauzehap. Na 2 keer leggen we contact met ouder(s)/verzorger(s) middels een briefje. (zie bijlage 1)
* Bij meerdere malen overtreden van de regels rondom de gezonde pauzehap wordt er met de desbetreffende ouder(s)/verzorger(s) en leerkracht een geschikte oplossing gevonden.

**Educatie**

* Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij de methode ‘Smaaklessen’. Er worden jaarlijks door elke groep minimaal 5 lessen besteed aan gezonde voeding volgens de methode. Elke groep kookt met behulp van ouders een gerecht, waarbij de aandacht ligt op hygiëne, gezonde voeding en bereiding.
* Dagelijks gaan de leerlingen van de groepen 3 t/m 8 een kwartier buitenspelen. Hierbij zijn ze in beweging en oefenen ze hun sociale vaardigheden. De groepen 1 en 2 spelen dagelijks driekwartier in de ochtend en driekwartier in de middag buiten en/of binnen. Ze oefenen hier een sociale vaardigheden, maar ook zeker hun motoriek.

**Omgeving**

* Op onze school is voor iedereen kraanwater beschikbaar en toegankelijk.
* We hebben op onze school een moestuin waarbij de leerlingen betrokken worden bij het planten en oosten van de producten. Vervolgens worden de groentes en fruit geproefd in verschillende groepen. En gebruikt tijdens de kooklessen.
* We houden ouders betrokken door regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief/ouderportaal te plaatsen, evenals foto’s van gezonde traktaties.
* Voor het juiste gewicht zijn er wat folders op school beschikbaar van het voedingscentrum ‘Kinderen en gezond gewicht’.
* Bij de intake vertellen de leerkrachten wat wij een voedingsbeleid hanteren rondom gezonde voeding. Dit kunnen alle ouders nalezen op onze website.

**Signaleren**

* Tijdens bewegingslessen constateren leerkrachten eventueel beperkingen in motoriek/bewegen die in een gesprek met ouders gedeeld worden.
* Wanneer een kind aangeeft ergens last van te hebben, bespreken de leerkrachten dit met ouders. Is het acuut dan nemen wij gelijk contact op met ouders, zodat zij hun kind kunnen komen ophalen.
* Om tandbederf te voorkomen komt een tandartsassistent een keer per jaar in groep 1/2 een poetsles geven.
* In de groepen 2 en 6/7 vinden de periodieke gezondheidsonderzoeken plaats door de verpleegkundige van de GGD.

|  |
| --- |
| Originele en feestelijke ideeen voor pauze, lunch, drinken en traktaties |
| * Tips voor pauzehappen, luchtrommel en drinken: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool) * Vrolijke traktaties op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) en [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) |

**Team Basisschool Willibrordus en Basisschool Maria Goretti.**

**Bijlage 1**

**Briefje ouders gezonde pauzehap/lunch.**

**Beste ouder(s)/verzorger(s),**

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen u daarin met ons mee te werken. Hierbij vindt u een paar gezonde tips, zodat u samen met u kind een traktatie/lunch kunt maken:

* Een bruine boterham met kaas/ham en schijfjes komkommer of plakjes tomaat.
* Snoeptomaatjes in de broodtrommel.
* Een bakje met fruit en/of groente.







