

Voedingsbeleid basisschool Heeckeren

Visie

Wij, team basisschool Heeckeren, vinden het belangrijk om samen met de ouders en leerlingen stil te staan bij gezond eten en drinken. Op jonge leeftijd een gezonde leefstijl aanleren is gemakkelijker dan op latere leeftijd een ongezonde leefstijl af te leren. Wanneer je gezond eet voel je je fitter en dan gaat het leren en werken ook beter. Ouders en leerkrachten zijn hierbij de voorbeeldfunctie voor de leerlingen. Soms kan iets ongezonds ook, bijvoorbeeld wanneer er een feest is. We willen dan ook dat het voor ons allemaal duidelijk is wat het verschil is tussen een “gewone dag” en een “feestdag”. Tijdens feesten zal er worden gezocht naar een balans tussen gezond en ongezond.

Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen proberen elke dag een gezonde pauzehap te eten. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij 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.

Tip: Geef seizoensgroenten of –fruit mee naar school. Graag schoongemaakt en in stukjes (bij de jongere kinderen).



EU-Schoolfruit

Van november t/m maart mogen we weer gebruik maken van het EU-schoolfruit. De leerlingen maken drie dagen per week kennis met diverse soorten fruit en groente. Op deze dagen mag er wel wat (liefste fruit of groente) meegegeven worden voor de ochtendpauze, soms is de portie schoolfruit niet zo groot.



Eten tijdens de middagpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven voor de pauze.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood met gezond beleg.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood, mueslibol of een gezonde wrap.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken

Kinderen proberen tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken te drinken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Op school hebben we koelkasten op de gang staan voor de dranken die gekoeld bewaard moeten worden. Wij vinden het fijn als het drinken in bekertjes of flesjes wordt meegegeven, om zo het afval op school te beperken. Voor het water drinken zijn er bekertjes in de klas.

Elke woensdag hebben we een Kraanwater-dag. Dit is niet verplicht, maar wij willen het wel stimuleren.

**WATER UIT DE KRAAN,
GOED GEDAAN!**



Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater
- Ranja (zonder toegevoegde suikers; bv. Slimpie)
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink (zonder toegevoegde suikers)

Tips voor leuke en lekkere pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingcentrum.nl/etenopschool

Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw meer dan 25 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. Wanneer de traktatie groot is kan de leerkracht er voor kiezen om een gedeelte mee te geven naar huis. De leerkrachten eten graag met de leerling-traktatie mee. Zo blijven wij ook gezond!

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.
- Tips voor vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren, www.euschoolfruit.nl en www.gezondtrakteren.nl
- Wij hebben zelf een Gezonde Traktatieboekje samengesteld. Dit kan op school worden gekocht voor €3,50. De opbrengst komt ten goede aan de CliniClowns.

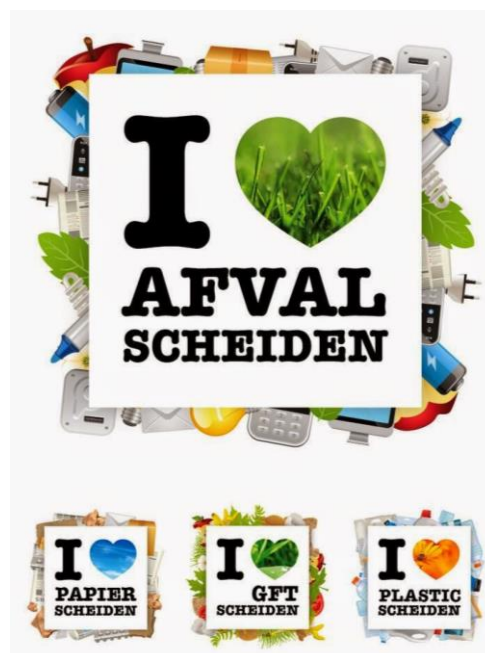


Toezicht op ons Voedingsbeleid

- Bij het veelvuldig meegeven van calorierijk eten en/of drinken kan een leerkracht dit ter sprake brengen tijdens een gesprek met de desbetreffende ouder(s)/verzorger(s). Wij vinden het de taak van de ouder(s)/verzorger(s) om te beslissen, maar willen hierin graag ondersteunen.
- Wanneer een traktatie erg calorierijk of groot is kan er door de leerkracht voor gekozen worden om een gedeelte mee te geven naar huis.
- Gezonde traktaties kunnen incidenteel worden gedeeld op de 'Klasbord'-pagina.

Overige pijlers die wij als school belangrijk vinden

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket van Smaaklessen. Gedurende het schooljaar worden er vijf lessen gegeven door zelf te proeven en te ervaren.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) al jaren een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We proberen in de tussenliggende jaren om de ouders van kinderen die onder- of overgewicht hebben daar op te wijzen. Zij kunnen bij de eigen huisarts eventuele vervolgstappen zetten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding/Gezonde School in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze website (www.heeckeren.nl) is een kopje Gezonde School, hier is o.a. het Voedingsbeleid te vinden.
- Elk gezin ontvangt een folder van het Voedingscentrum over gezonde voeding voor kinderen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar. In elke groep staan drinkbeker om gedurende de dag uit te drinken. Elke woensdag hebben we een Kraanwater-dag, op deze dag stimuleren we het water drinken.
- Naast gezond eten en drinken willen we ook aandacht besteden aan ons afval. We hebben een GFT-container aangeschaft en een aantal verpakkingscontainers. Zo leren de leerlingen hoe het afval van o.a. het voedsel op de juiste manier moet worden gescheiden.



Het Voedingsbeleid van Basisschool Heeckeren is goedgekeurd door de MR.