

Voedingsbeleid basisschool Heeckeren

Visie

Het team van basisschool Heeckeren vindt 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 makkelijker 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 april mogen we weer gebruik maken van het EU-schoolfruit. Wij zijn erg blij dat we weer zijn ingeloot voor deze subsidie. De leerlingen maken drie dagen per week kennis met diverse soorten fruit en groente. Op deze dagen mag er wel wat (liefste fruit/groente) meegeven 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 in de broodtrommel te doen.

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, graag voorzien van naam. Verpakkingsmaterialen worden meegegeven naar huis.

Voor het waterdrinken zijn er bekertjes in de klas.

Elke woensdag hebben we een Kraanwaterdag, 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/Raak)
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt (zonder toegevoegde suikers)

Voor inspiratie kunt u eens kijken op: www.voedingscentrum.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 leerkracht vindt dat het teveel is kan er worden besloten een gedeelte in de tas te doen en het mee te geven naar huis. Kleine cadeautjes vinden wij niet geschikt als traktatie. En, wij eten graag gewoon mee met de leerlingen, zo blijven wij ook gezond! Dus voor ons is het niet nodig om iets anders mee te geven. Inspiratie voor traktaties is o.a. te vinden op <https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit/schoolfruitbeleid/gezond-en-lekker-trakteren/traktaties.htm> en op www.voedingscentrum.nl/trakteren.

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 en op <https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit/schoolfruitbeleid/gezond-en-lekker-trakteren/traktaties.htm>.



En hoe gaat het dan met feesten op school?

Tijdens feestdagen moet er zeker ruimte zijn voor wat ongezonds, het verschil tussen “gewone dagen” en “feestdagen” moet duidelijk zijn. Wij zullen als school ook bewust om gaan met de traktaties en zullen vaker kiezen een gezonde traktatie of een combi van gezond met minder gezond. Dit wordt ook afgestemd met de Ouder Raad.

Toezicht op ons Voedingsbeleid

- Bij het veelvuldig meegeven van calorierijk eten en/of drinken bespreekt de leerkracht dit 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.

Overige pijlers die wij als school belangrijk vinden

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) al jaren een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 7.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding/Gezonde School op Parro te plaatsen.
- Op onze website (www.heeckeren.nl) is een kopje Gezonde School, hier is o.a. het Voedingsbeleid te vinden.
- Via Parro ontvangen ouders informatie van het Voedingscentrum over gezonde voeding voor kinderen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar. In elke groep staan drinkbekers om uit te drinken. Elke woensdag hebben we een Kraanwaterdag, om het water drinken te stimuleren.
- Naast gezond eten en drinken hebben we ook aandacht voor ons afval. We hebben een GFT container en de verpakkingen gaan mee terug naar huis.



Het voedingsbeleid van Basisschool Heeckeren is goedgekeurd door de MR.