

Voedingsbeleid basisschool de Brembocht



**BASISSCHOOL
DE BREMBOCHT**

Samen maken we het verschil

De Gezonde School

Op de Brembocht besteden we de nodige aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan er van uit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. Daarom willen wij als school bijdragen aan gezonde en fitte kinderen. We werken al aan gezondheid door o.a. structureel aandacht te hebben voor de sociaal-psychologische ontwikkeling van onze kinderen en het voorkomen van pesten. Toch denken we dat het nog beter kan. Daarom zijn we gestart met het structureel werken aan gezondheid met de Gezonde School-aanpak.

Gezond eten en drinken op BS de Brembocht

We vinden het van groot belang dat de kinderen voordat ze naar school komen, goed ontbijten. Gezonde gewoonten aanleren begint natuurlijk thuis in het gezin. Maar ook de school speelt een rol en neemt hierin verantwoordelijkheid. Wij willen de kinderen een gezonde schoolomgeving bieden. Immers, kinderen brengen veel tijd door op school. Een gezonde leefstijl zorgt er o.a. voor dat kinderen lekker in hun vel zitten, dat hun weerstand op peil blijft en dat kinderen de hele dag door genoeg energie hebben voor leren, sport en spel.

Wij willen een Gezonde School zijn. Daarom doen wij mee aan het Nationaal Schoolontbijt en hebben wij ons dit jaar aangemeld voor het EU-Schoolfruitprogramma. Ook werken wij met het programma Smaaklessen, waardoor er in alle groepen aandacht komt voor gezond en lekker eten. We willen niet alleen in de lessen aandacht besteden aan voeding en gezondheid, maar ook in de praktijk. Dat betekent dat we er naar streven dat onze leerlingen op school vooral fruit, groente en brood eten en melk of water drinken. Snoep en frisdrank zien wij liever niet op school. Daarvoor hebben we uw medewerking nodig. Met onderstaande regels en afspraken over eet- en drinkmomenten op school maken we het voor de kinderen makkelijker om de gezonde keuzes te maken. Aan een deel van deze regels en afspraken bent u inmiddels gewend omdat we dat zo al langer doen bij ons op school; andere zaken gaan we vanaf nu duidelijker benoemen. Om elkaar te helpen met het naleven zorgen wij dat het team en de ouders goed op de hoogte zijn van het waarom, wat en hoe van de regels en afspraken.

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we 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 een tussendoortje tijdens het speelkwartier. We streven er naar dat uw kind voor dit moment van de dag een stuk fruit/groente eet. In de kleutergroepen gebeurt dit al. Gedurende een bepaalde periode gaat het EU-Schoolfruitprogramma op enkele dagen per week voor alle groepen hierin voorzien. Meer groente en fruit draagt bij aan een gezonde ontwikkeling. Het blijkt dat fruit eten op school er ook voor zorgt dat kinderen thuis vaker gezond kiezen. Ter aanvulling van een stuk fruit kunt u de kinderen ook een boterham meegeven.

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 biscuit, zoals 1 Evergreen of 1 Sultana, ontbijtkoek, mini-krentenbol, soepstengel, rijstwafel.



Eten tijdens de overblijf

Tussen de middag blijven alle kinderen in de klas over. Onder begeleiding van leerkrachten worden de kinderen in de gelegenheid gesteld te lunchen. Zij brengen een lunchtrommeltje van thuis mee naar school. De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Het is de bedoeling dat uw kind brood meebrengt en evt. iets van fruit of groente. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, krentenbol, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool



Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Er zijn kranen in de klassen zodat kinderen, ook tussendoor, water kunnen drinken. Het is fijn als de kinderen een goed afsluitbaar flesje of beker naar school nemen, die thuis regelmatig schoongemaakt worden.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Onze voorkeur gaat uit naar een gezonde en vooral kleine traktatie. In de bijlage treft u een aantal voorbeelden aan van gezonde traktaties en sites waarop u leuke en gezonde traktaties kunt vinden.

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, popcorn, soepstengels, zoute sticks, krakelingen, waterijsjes, kaas (beperkte hoeveelheid), worst, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.



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 U daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld.

Speciale gelegenheden

We zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bijv. schoolreisjes, kerst, thema's en feestdagen. Feesten als kerst en sinterklaas zijn uitzonderingsdagen, verjaardagen van leerkrachten niet. Als school zorgen we dat we op deze dagen, samen met de activiteitencommissie, goed nadenken over de traktaties.

Toezicht op beleid

- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Wanneer kinderen eten of drinken meenemen die niet passend zijn binnen het beleid geven de leerkrachten het eten of drinken mee terug naar huis.
- We agenderen het voedingsbeleid regelmatig als agendapunt in vergaderingen van het team.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket Smaaklessen: www.smaaklessen.nl
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.

Bijlage 1

Voorbeelden van gezonde traktaties

www.gezondtrakteren.nl

www.gezonde-traktatie.nl

<http://www.party-kids.nl/traktaties/gezonde-traktatie/>

<http://www.laurasbakery.nl/25-leuke-en-gezonde-kindertraktaties/>

