

Voedingsbeleid van IKC Stella Nova- Basisschool



Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de 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 elke dag een gezonde pauzehap. 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. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.



Eten tijdens de lunch

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, 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, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light 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 tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken met weinig suikers. We vragen ouders geen dranken mee te geven met veel suikers. Het liefst zien wij water, melk of een yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.

Traktaties

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, zoals een rozijndoosje, een handje popcorn, stuk fruit, enzovoorts. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Als u voorbeelden wilt zien voor een geschikte en leuke traktatie kunt u een kijk nemen in onze traktatiemap. Natuurlijk zijn er nog veel meer leuke gezonde traktaties. Wie weet komt u met iets heel leuks. U mag hier een foto van maken en opplakken op onze traktatieposter.

Voor meer voorbeelden kunt u kijken op:

- www.gezondtrakteren.nl
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema-s/trakteren-voor-kinderen-kindertraktaties.aspx>
- <http://www.rotterdamlekkerfit.nl/doelgroepen/lekker-fit-basisonderwijs/lekker-fit-traktaties>



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 dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Als wij, als leerkrachten, merken dat een leerling meerdere keren geen fruit/groente heeft op de afgesproken fruitdagen, zullen we dit aan de ouders aangeven. We proberen de fruitdagen te stimuleren bij leerlingen en ouders.
- De wat ongezondere traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.
- De kinderen krijgen tijdens de sportdag een gezond tussendoortje van school.
- De school maakt wel uitzonderingen met Sint en Kerst. Iets kleins en lekkers hoort daar een beetje bij.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij lesmateriaal van smaaklessen.nl, ikeethetbeter.nl of eigen inbreng door leerkrachten.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht of met een slecht gebit hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch en drinken:

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool