



GEZONDE
SCHOOL



Voedingsbeleid

basisschool BoschAkker



Welkom bij ons voedingsbeleid

Op basisschool BoschAkker hebben we in schooljaar 2019-2020 een start gemaakt aan het project Gezonde school met als thema Voeding. Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk en leuk maken.

We willen ouders/verzorgers, de leerlingen en ons team bewust maken van het belang van gezonde voeding en leren wat nou eigenlijk gezonde voeding is.

We bieden activiteiten en organiseren bijeenkomsten of lessen waar we samen ontdekken wat gezonde voeding inhoudt.

Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen en leraren met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen.

Commissie

Er is een commissie bestaande uit personeel, ouders en onze directeur die regelmatig samen in gesprek gaan rondom onze Gezonde schoolbeleid rondom het thema Voeding. Zij zijn actief in het meedenken en organiseren van activiteiten rondom ons thema. Regelmatig zitten zij samen om hierover te praten. De coördinator van deze groep fungeert als verbinding richting het team.

Ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. We zien dat al onze leerlingen tijdens dit eetmoment al een gezonde optie bij zich hebben. Om u nog wat extra ideeën aan te dragen hebben we hieronder wat voorbeelden:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.

Kijk voor geschikt beleg in de tabel 'Voorbeelden van een gezonde lunch'.



Tip: kies voor groente en fruit uit het seizoen. Bekijk [voorbeelden van seizoensgroente en -fruit](#).

De lunch

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: leerkrachten en kinderen eten samen. Soms wordt er in een kring gegeten, soms aan tafel. Er wordt een verhaal voorgelezen of er kan gepraat worden. Eten is een sociale gebeurtenis en wij vinden het belangrijk dat onze leerlingen dit mee krijgen. Kinderen die wat meer aandacht vragen of speciale dieetwensen of eetgewoontes hebben, helpen we. En de lunch? Die is natuurlijk lekker en gezond!

- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.
- Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).

Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!



Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.

Drinken

De kinderen op onze school drinken vooral water. Al onze leerlingen hebben van school een mooie waterfles gekregen. Hiermee kunnen ze op school altijd water pakken in het klaslokaal of kunnen hier vanuit thuis drinken in doen. Als de kinderen de waterfles van school niet gebruiken nemen ze drinken mee in een beker. Pakjes en flesjes drinken zijn niet toegestaan i.v.m. de suikers en het afval.

Wat zijn goede keuzes:

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

Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we erg leuk! We stimuleren het uitdelen van gezonde traktaties bijvoorbeeld met groente of fruit. Voor kinderen, maar ook voor leraren. Er zijn ontzettend veel leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op internet. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn.

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.

- Deel kleine porties van producten uit die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, klein bekertje naturel popcorn, klein koekje of minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.

Iets anders dan eten kan ook, zoals stickers, bellenblaas, stoepkrijt of klei.



Tip: kijk op www.gezondtrakteren.nl of www.voedingscentrum.nl/trakteren voor lekkere inspiratie!

Het goede voorbeeld

Een goed voorbeeld doet goed volgen. Wij geven graag als school zelf het goede voorbeeld aan onze leerlingen. Als leraren bijvoorbeeld fruit of groente nemen als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven. Bijvoorbeeld een zelfbedachte, gezonde traktatie of een klein, niet-eetbaar cadeautje voor de verjaardag of voor de leraar aan het eind van het schooljaar.

Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid.

Daarom delen we regelmatig tips hierover met ouders/verzorgers. Zoals:

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door geen eten en drinken mee te geven dat niet opgaat.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige lunchtrommel en drinkbeker. Pakjes drinken gaan weer terug in de tas.

Toezicht op beleid

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons voedingsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een vriendelijke manier.

- Vinden we een keer snoep, cake, grote koeken, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan doen we er een briefje in voor de ouders. Op dit briefje staat een vriendelijke herinnering om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.
- We stimuleren ouders en kinderen zoveel mogelijk om gezond te trakteren. Als we een traktatie zien die niet bij het beleid van onze school past, dan zullen we deze in de tassen van de kinderen stoppen om mee naar huis te nemen. De ouders kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven. De ouder die de traktatie heeft meegegeven, geven we een briefje mee met uitleg.
- Wanneer er nieuwe leerlingen starten op school nemen het Voedingsbeleid mee in de kennismaking.

Educatie

Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij tot dusver het lesprogramma “ik eet het beter” van Albert Heijn. <https://www.ikeethetbeter.nl/>

De groepen 5 t/m 8 gaan hiermee aan de slag. In ieder leerjaar wordt er aandacht besteed aan een ander aspect van gezonde voeding:

- Groep 5: de schijf van vijf
- Groep 6: de 4 smaken: zoet,,zout,,zuur en bitter
- Groep 7: expeditie lekker in je vel
- Groep 8: Klasselunch

In ons meerjarenplan hebben we opgenomen dat we in schooljaar 2020-2021 op zoek gaan naar een lesprogramma dat aansluit bij alle groepen van onze school.

En we doen nog meer...

- Activiteiten, zoals: *voorleesontbijt, EU schoolfruit.*
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we deze in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij.
- We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.
- We organiseren koffieochtenden voor ouders waarin we onderwerpen aandragen rondom gezonde voeding.
- We houden ouders betrokken door regelmatig te komen met nieuws, ideeën, tips en suggesties over gezonde voeding via de gezonde nieuwsbrief.
- We staan open voor ideeën en suggesties vanuit ouders. Hiervoor kan men contact opnemen met school.