



Voedingsbeleid Basisschool de Regenboog

2022 – 2026



Januari 2023

Opgesteld door: Anneloes van Bakel, Marlou van Hal, Tessa Greeuw

Visie

De Regenboog streeft ernaar een bijdrage te leveren aan de gezondheid van de leerlingen. Vanuit die gedachte vinden wij het belangrijk om aandacht te besteden aan gezonde voeding. Onze school is een omgeving waar gezond eten en drinken gestimuleerd wordt.

Onze school is een omgeving waar de keuze voor gezond eten bijdraagt aan de ontwikkeling van de leerlingen. We kiezen daarbij voor een gezonde aanpak. Gezond eten en drinken gaat over goed voor jezelf zorgen. We vinden het belangrijk dat er op school een keuze voor gezond eten en drinken is. Dit geldt voor zowel meegenomen als aangeboden eten en drinken. Op school leren de leerlingen over gezond gedrag en tijdens eetmomenten kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar.

Beleid

Het beleid van De Regenboog over gezond eten en drinken is vastgelegd in het school(gezondheids)beleid. Op die manier wordt gezonde voeding verankerd binnen de school. De school communiceert regelmatig over dit beleid, zodat iedereen ervan op de hoogte is. Hiervoor gebruiken wij de schoolgids, de website en de schoolapp. Vervolgens is het belangrijk om ervoor te zorgen dat ouders, leerlingen en medewerkers dit onderschrijven.

Het beleid bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Regels/afspraken over de ochtendpauze/pauzehap;**
- **Regels/afspraken over de middagpauze/lunch;**
- **Regels/afspraken over trakteren;**
- **Regels/afspraken over speciale gelegenheden.**

Regels/afspraken over de ochtendpauze/pauzehap:

- Eten: wij streven ernaar om zoveel mogelijk fruit en/of groente te laten eten. Koek, snoep of chips worden niet toegestaan en nemen de leerlingen mee terug naar huis toe.
- Drinken: wij streven ernaar om zoveel mogelijk caloriearme en suikervrije dranken te laten drinken. Er wordt gekozen voor caloriearme/suikerarme dranken, zoals bijv. water of zuiveldranken zonder toegevoegde suiker.
- In de groepen 1-2 wordt fruit gegeten in de klas, voor of na het buitenspelen om 10.00u.
- In de groepen 3 tot en met 8 wordt het fruit en/of drinken mee naar buiten genomen. We streven ernaar zo min mogelijk afval te creëren en stimuleren leerlingen en ouders daarom om gebruik te maken van drinkbekers/drinkflessen.

In de praktijk betekent dit voor de ochtendpauze/pauzehap:

- De kinderen eten tijdens de pauzes gezonde tussendoortjes. Gezonde tussendoortjes zijn op De Regenboog: groente en fruit, uitzondering hierop zijn droge crackers. De Regenboog is een officiële Gruitschool, hetgeen wil zeggen dat op De Regenboog het eten van fruit en/of groente in het voedingsbeleid is opgenomen. Om de kinderen en hun ouders hierbij een handje te helpen, doet De Regenboog zoveel mogelijk mee aan het programma 'EU-schoolfruit', waarbij kinderen op 3 vaste dagen in de week fruit en/of groente op school aangeboden krijgen. Een alternatief hiervoor is inzet van het Jeugdeducatiefonds, zodat het eten van groente en/of fruit op de Regenboog gestimuleerd blijft worden.
- De kinderen eten tijdens de pauze geen koek, snoep of chips. Wanneer zij dit wel bij zich hebben, wordt het terug in de tas gestopt en gaat de groepsleerkracht in gesprek met de ouder(s)/verzorger(s).
- De kinderen van groep 1-2 eten hun fruit in de klas op, tijdens of daarna drinken zij (zoveel als mogelijk suikervrije) dranken. De kinderen uit groep 3 tot en met 8 nemen hun pauzehap en (zoveel als mogelijk suikervrije) drinken mee naar buiten. Zij eten en drinken dit in de pauze op.

- Kinderen, die geen drinken hebben meegenomen, mogen water drinken. In iedere klas zijn hiervoor (wegwerp)bekers en water aanwezig. Kinderen hebben minstens 1½ liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 bekers.

Regels/afspraken over de middagpauze/lunch:

Tijdens de lunch streven wij ernaar zoveel mogelijk bruin (liefst vezelrijk) brood besmeerd met halvarine of margarine met mager beleg, groente en of fruit te laten eten. Denk hierbij aan: sandwichspread, groentespread, zuivelspread, stukjes of een (mini)komkommer, (mini)tomaat, appel, mandarijn, banaan, magere vleeswaren, pindakaas. Bij zoet beleg stimuleren wij ouders zoveel als mogelijk om dit dun te besmeren. Koek, snoep of chips wordt niet gegeten. Wij houden rekening met andere gebruiken en culturele verschillen tussen onze leerlingen. Een volkoren (Libanese) wrap, die veel worden gegeten door leerlingen van onze school, staan wij bijvoorbeeld toe.

In de praktijk betekent dit voor de middagpauze/lunch:

Tijdens het eetmoment van het overblijven eten en drinken de kinderen onder begeleiding van hun eigen (groeps)leerkracht. Voor of na het eten, spelen de kinderen buiten. Door voldoende te lunchen zijn kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middaglessen. De school stimuleert daarom de volgende keuzes voor de lunch:

- Brood (bij voorkeur volkoren) of wrap (bij voorkeur volkoren), krentenbol, groente en/of fruit. Koek, snoep en chips worden tussen de middag niet toegestaan; dit brengt kinderen in de verleiding hun brood niet (helemaal) op te eten.
- De kinderen drinken bij voorkeur geen suikerhoudende dranken. We stimuleren de kinderen om water te drinken. De volgende dranken worden toegestaan tijdens de lunch: water, zuivel (magere/halfvolle melk, chocolademelk zonder toegevoegd suiker), suikervrije ranja, suikervrije dranken (bijvoorbeeld Crystal Clear). Frisdrank en energydrink worden niet toegestaan.
- Houdbaarheid etenswaren: als het warm is op school worden bederfelijke vleeswaren afgeraden (ook in de winter wanneer de verwarming aan staat). Een goed sluitende broodtrommel houdt het brood langer lekker en voorkomt uitdrogen. Het is voor leerlingen niet mogelijk om brood in de koelkast te bewaren.
- Advies voor beleg: sandwichspread, groentespread, zuivelspread, stukjes of een (mini)komkommer, (mini)tomaat, appel, mandarijn, banaan, magere vleeswaren, pindakaas. Bij zoet beleg stimuleren wij ouders zoveel als mogelijk om dit dun te besmeren. Daarnaast wijzen wij hen erop dat jam, honing, appelstroop en pindakaas gezonderde keuzes zijn dan chocoladehagelslag of chocoladepasta.

Mochten kinderen onverhoopt toch andere producten mee naar school nemen dan hierboven vermeld, dan spreekt de groepsleerkracht de leerling en/of ouder(s) hierop aan. De leerling krijgt een volkoren boterham van school (uit de vriezer) met beleg van school. Wanneer leerlingen en/of ouder(s) hierover een nadere toelichting willen, kunnen zij zich richten tot de werkgroep voeding of directie.

Regels/afspraken over trakteren:

Als een leerling jarig is, mag hij/zij trakteren op (of in de buurt van) zijn/haar verjaardag. In de schoolapp zullen we ouders ideeën voor gezonde traktaties geven. In de Naschoolse Activiteit 'Kinderkoken' (streven aanvang schooljaar 2023-2024) zal ook aandacht zijn voor gezonde traktaties. Een jarige leerling trakteert één ding. Heeft hij/zij meer mee naar school toe genomen, dan gaat dit naar huis toe. Het trakteren gebeurt zoveel als mogelijk vlak voor een pauze omdat het zo kan worden samengevoegd met een eetmoment. Een andere mogelijkheid is trakteren aan het einde van de schooldag, zodat de traktatie mee naar huis genomen kan worden.

Onder geschikte traktaties verstaan wij:

- Non-food: bijvoorbeeld kleurboekje, bellenblaas, stickers, leesboekje, potloden.
- Kleine porties eten, het liefst gekozen uit de Schijf van Vijf. Bijvoorbeeld: (versierd) vers fruit (appel, mandarijn) of groente (wortel, reepjes paprika, komkommer, tomaat).

- Kleine porties van producten die niet te vet of te zoet zijn, zoals een doosje rozijnen, popcorn, zoute stokjes, rijstwafels, soepstengels, ontbijtkoek.

In de praktijk betekent dit bij trakteren:

- De jarige trakteert één ding. Ouders worden hierover geïnformeerd door middel van berichten in de schoolapp, via de Ouderkamer en in de schoolgids vanaf schooljaar 2023-2024. Wanneer een jarige meer dan één ding trakteert, krijgt de jarige dit mee terug naar huis.
- Gezonde traktaties worden gestimuleerd.
- Trakteren gebeurt zoveel als mogelijk vlak voor een pauze of aan het einde van de schooldag.

Regels/afspraken over speciale gelegenheden:

Het team van De Regenboog is van mening dat bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden ten aanzien van het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld schoolreisjes, themaweken (bijvoorbeeld Kinderboekenweek), vieringen en feestdagen.

Een speciale gelegenheid maakt deze 'extra dingen' speciaal. Het is belangrijk om ze niet vanzelfsprekend te laten worden. We streven ernaar om speciale etenswaren met mate aan te bieden.

In de praktijk betekent dit bij speciale gelegenheden:

- Qua drinken wordt zoveel als mogelijk suikervrije/suikerarme dranken aangeboden, zoals suikervrije ranja, Crystal Clear, Roosvicee 50/50.
- Qua eten wordt zoveel als mogelijk gekozen voor gezondere keuzes.
- Uitzonderingen worden toegestaan, zoals bijvoorbeeld een chocoladelolly met Sinterklaas en chocolademelk tijdens het kerstdiner.

Educatie

Er wordt structureel (bij elke jaargroep) aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen in de verschillende thema's bij wereldoriëntatie.

Daarnaast vinden er projecten/activiteiten plaats om gezonde voeding te stimuleren, zoals:

- Schoolfruit;
- Het Nationaal Schoolontbijt;
- Koningsspelen ontbijt;
- Naschoolse activiteit Kinderkoken (in ontwikkeling, streven om te starten in schooljaar 2023-2024);
- Naschoolse activiteit Food & Bootcamp.

Watervoorziening

De school zorgt er voor, dat alle kinderen en personeelsleden vrij toegang hebben tot een hygiënisch watertappunt. Dit is een kraan in de klas. Deze kraan is voor de kinderen makkelijk bruikbaar. Ook bevinden zich tappunten in de kleedkamers van de gymzaal.

Voorbeeldgedrag

Wij vinden het belangrijk, dat alle personeelsleden het goede voorbeeld geven aan de kinderen.

Iedereen doet zijn best zich onder schooltijd zoveel mogelijk aan de regels van gezonde voeding te houden.

Ontbijt

De school gaat er vanuit, dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. In de praktijk betekent dit, dat we vaak leerlingen en ouders dienen aan te sporen. Een goed (voedzaam) ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in tussendoortjes. Het belang van een gezond ontbijt brengen we regelmatig bij de ouders en kinderen onder de aandacht. Ook doen we jaarlijks mee aan het Nationaal schoolontbijt en het Koningsspelen ontbijt.

Dieet en godsdienst

Op De Regenboog houden wij speciale rekening met leerlingen met een ernstige of minder ernstige allergie, zoals lactose intolerantie, pinda en noten allergieën etc. In ernstige gevallen worden ouders van de klas van het ernstig allergische kind op de hoogte gebracht door middel van een brief. Voor de vele Islamitische leerlingen op de Regenboog is het vanzelfsprekend dat wij ernaar streven om halal snoepgoed en voeding aan te bieden.