



# Voedingsbeleid



## Kindcentrum Dierdonk

MT	08-10-2024
Team	09-10-2024
MR	14-10-2024

## Welkom bij ons voedingsbeleid

Op ons kindcentrum willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de kinderen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op ons kindcentrum de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen.



### 1. Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op ons kindcentrum is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. We vragen ouders om een gezonde pauzehap mee te geven, en koek, snoep en chips thuis te laten.

#### Voorbeelden van gezonde pauzehappen volgens het voedingcentrum:

- 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](#).

### 2. Eten tijdens het overblijven, de TSO

Samen nemen wij even de tijd voor de lunch. Kinderen die meer aandacht vragen of speciale dieetwensen of eetgewoontes hebben, helpen we. En de lunch? Die is natuurlijk lekker en gezond! Variatie in je dagelijkse eetpatroon is belangrijk.



#### Voorbeelden van een gezonde lunch volgens het voedingcentrum:

- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.
- Beleg voor op het brood:
  - Smeerkaas, smearworst, kaas, ei, zuivelspread, vleesbeleg.
  - 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/etenopkindcentrum](http://www.voedingscentrum.nl/etenopkindcentrum) voor meer tips en inspiratie



### 3. Drinken

De kinderen op ons kindcentrum drinken vooral water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Daarom stimuleren we dat alle kinderen een eigen beker/bidon meenemen naar het kindcentrum voor water. Het vullen van de beker kan in het lokaal maar ook bij ons eigen watertappunt.

#### Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater.
- Halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt
- Thee zonder suiker.



### 4. Vieren

Op ons kindcentrum zijn ook feestelijke gelegenheden die we samen vieren. Denk hierbij aan een jubileum en feesten als Sinterklaas, Kerst, Carnaval en Pasen. Wij zijn van mening dat je tijdens het vieren van een feest ook af en toe iets lekkers mag eten, ook al valt dat niet altijd binnen de richtlijnen van ons voedingsbeleid.

Bij elk evenement nemen wij in acht dat vieren mag, maar dat we trakteren met mate. We zullen als school dan ook een weloverwogen keuze maken in de traktatie die we de kinderen geven.

Kinderen die jarig zijn brengen vaak een traktatie mee. Omdat we in een gemiddelde klas zo'n 28 verjaardagen per jaar hebben, geven we de voorkeur aan het uitdelen van een verantwoorde traktatie. De leerkrachten zullen bekijken wat in de klas opgegeten kan worden en wat dan nog mee naar huis gaat.



### 5. Aantal eetmomenten

Op ons kindcentrum hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. Dat doen we omdat het beter is voor het gebit van kinderen. Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 4 keer iets tussendoor te eten over de gehele dag (dus ook 's avonds). Hier houden we op onze kindcentrum rekening mee. Eten op vaste momenten heeft ook een ander voordeel. Daardoor weten kinderen precies wat ze kunnen verwachten.

## **6. Het goede voorbeeld**

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als leraren 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 leraar aan het eind van het jaar. Want dat is net zo leuk.

## **7. Duurzaamheid**

Op ons kindcentrum zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we graag tips hierover met ouders/verzorgers.

Zoals:

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan je kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige lunchtrommel en drinkbeker.

## **8. Toezicht op beleid**

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. De hierboven genoemde voorbeelden zijn richtlijnen gegeven door het voedingscentrum. Hiervan afwijken hoeft niet meteen te betekenen dat iets onverantwoord is.

Lukt het naleven een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons voedingsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een positieve manier. We complimenteren de kinderen die een verantwoorde inhoud van de trommel hebben.

Wanneer tijdens de tussenschoolse opvang de inhoud van de trommel ver buiten de gegeven richtlijnen ligt, zoals snoep, cake, grote koeken, chips of frisdrank, geeft de TSO-medewerker dit door aan de coördinator. Indien dit vaker voorkomt dan wenselijk zal de coördinator dit met de groepsleerkracht bespreken. Vervolgens gaat de leerkracht in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.

We vragen ouders en kinderen zoveel mogelijk om gezond te trakteren. Als een traktatie niet bij het beleid van ons Kindcentrum past, dan zullen we deze (deels) mee naar huis geven. De ouders kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven.

## **En we doen nog meer...**

- We besteden aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen.
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een kind, dan bespreken we dit in ons kindcentrum. 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 houden ouders betrokken door nieuws, ideeën, tips en suggesties over gezonde voeding te delen.