

# Voedingsbeleid Den Alden Haag

Versie juli 2019



## Introductie

Gezonde voeding vinden we op school erg belangrijk, omdat dit bijdraagt aan een goede ontwikkeling van de kinderen en een positief effect heeft op hun concentratie en leerprestaties. Ouders/verzorgers zijn verantwoordelijk voor het meegeven van gezond, gevarieerd eten en drinken voor de ochtendpauze en de lunch aan hun kind(eren). Voor onszelf zien we hierin slechts een stimulerende rol weggelegd. Ook bij trakteren stimuleren wij een zo gezond mogelijke traktatie. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

## Eten in de ochtendpauze

We stimuleren ouders om een gezonde pauzehap mee te geven. Op dinsdag tot en met vrijdag zijn onze zogenaamde Gruitdagen: dagen waarop alleen groente en/of fruit meegenomen mag worden. Een traditie die we graag vasthouden is de maandag als 'vrijere' dag. Ook dan stimuleren we gezonde voeding, maar hoeft dit niet perse groente en/of fruit te zijn.

### Alternatieven voor groente/fruit voor op de maandag zijn bijvoorbeeld:

- Een belegde bruine boterham, knäckebröd, roggebrood of mueslibol
- Rozijntjes of ander gedroogd fruit
- Ongezouten noten
- Rijstwafel of granenreep

*Koeken zoals stroopwafels, roze koeken en gevulde koeken uiteraard niet, evenals producten met chocolade erop...*



## Eten tijdens de lunchpauze

De kinderen eten tijdens de lunchpauze op school een gezonde lunch. We stimuleren ouders om een gezonde, gevarieerde keuze te maken voor in de lunchtrommels van hun kinderen.

### Ideeën voor een gevarieerde, gezonde lunch zijn bijvoorbeeld:

- Een belegde bruine boterham, knäckebröd, roggebrood of mueslibol
- Ook voor wat betreft beleg vinden we het belangrijk dat de kinderen gedurende de week gevarieerd eten. Hierbij valt te denken aan (smeer)kaas, vleeswaren, ei, humus, zuivelspread, hüttenkäse, jam of pindakaas.
- Groente en fruit: Zowel lekker als beleg, als voor 'erbij'.

*Ook een keertje hagelslag of chocoladepasta moet natuurlijk kunnen, maar liever niet iedere dag. Uiteraard geen snoep of koek...*



## Drinken

Voor een goede concentratie is voldoende drinken belangrijk. Kinderen drinken zowel tijdens de ochtendpauze als tijdens de lunchpauze gezonde drankjes. Kinderen mogen uiteraard geen (koolzuurhoudende) frisdranken, sportdranken en energiedranken meenemen.

### Geschikte drankjes vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater, eventueel met bijvoorbeeld verse munt of komkommer
- Aanmaaklimonade
- (Karne)melk of yoghurtdrink



## Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 20 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Bij ons op school stimuleren we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

### Ideeën voor traktaties zijn bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk 'jasje'.
- Producten in kleine porties, zoals een doosje rozijnen, een handje popcorn, soepstengel, klein koekje of mini-verpakking snoepjes of dropjes. Dus geen grote koeken, of zakken snoep.
- Waterijsjes
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



## Feesten, vieringen en activiteiten

Wanneer we op school een feest of viering hebben, neemt eten en drinken vaak een prominente plaats in. Hierbij zorgen we er vaak voor dat de kinderen een gezond aanbod krijgen tijdens de eetmomenten. Soms kiezen we er echter toch voor om iets minder gezonds te geven, wat de kinderen ook erg lekker vinden. Dit doen wij omdat we vinden dat er ook momenten mogen zijn waarop we afwijken van onze standaard-aanpak.

### **Aantal eetmomenten**

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Samen met de 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) komt dit op maximaal 7 eetmomenten. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Daarom laten wij de kinderen niet buiten de vastgestelde tussendoor momenten eten en combineren we traktaties bij verjaardagen met de ochtendpauze hap.

### **Het goede voorbeeld**

Bij ons op school geven teamleden 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. Ook de traktaties voor het team zien we daarom graag klein gehouden en gezond. De leerkrachten dezelfde traktatie aanbieden als de kinderen is dan ook een prima optie.

### **Hoe wij als school omgaan met ons beleid**

- De in dit beleid genoemde voorbeelden zijn niet de grenzen, maar vormen wel de maatstaf voor wat wij als school verstaan onder gezond en gevarieerd eten en drinken. We gaan ervan uit dat ouders/verzorgers zelf kunnen inschatten welke (andere) producten hierbinnen passen, zowel voor de pauzehap en het lunchmoment op school, als voor een traktatie.
- Wanneer er geregeld toch eten of drinken mee wordt gegeven dat totaal niet past binnen ons beleid, gaan we hierover met ouders in gesprek.
- Bij traktaties die toch te groot of te calorierijk zijn, bepaalt de leerkracht hoeveel er op school mag worden opgegeten en wat er mee naar huis gaat.

### **Overige pijlers**

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij de lesstof rondom gezonde voeding, zoals verweven in onze methodes. Daarnaast geven we in alle bouwen lessen uit het EU-schoolfruitprogramma, geven we in alle bouwen minimaal één Smaakles per schooljaar en doen we met groep 4 t/m 8 jaarlijks mee aan het project 'Ik eet het beter'. Ook gastlessen en leskisten zijn onderdeel van ons lesprogramma rondom gezonde voeding. Daarnaast onderhouden we een eigen moestuin onder leiding van twee zeer ervaren ouders. De kinderen zijn hierbij betrokken van zaaien tot oogsten. Ze leren hierbij een heleboel over het aanleggen en onderhouden van een moestuin, maar leren ook veel (nieuwe) dingen eten bij iedere oogst.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders/verzorgers met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders/verzorgers betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen en tips te geven voor gezonde traktaties. Ook organiseren we workshops voor ouders waarin ze onder begeleiding van een specialist gezonde traktaties leren maken.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.



GEZONDE  
SCHOOL