

## Voedingsbeleid IKRA

Op school besteden we veel aandacht aan een gezonde leefstijl. Samen met de ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Kinderen die goed in hun vel zitten, presteren ook beter. We verwachten van de ouders dat ze zich houden aan ons voedingsbeleid. Het spreekt vanzelf dat er in overleg (b.v. als het kind ondergewicht heeft) in een enkel geval vanaf geweken kan worden.



### Ontbijten

We vinden het dan ook van groot belang dat de kinderen, voordat ze naar school komen, goed ontbijten. Als de kinderen een ontbijt hebben gehad, is er energie inname geweest. Deze energie kunnen ze dan weer gebruiken om op te letten of aan het werk te gaan.

### Ochtendpauze

In de ochtend pauze hanteren we een fruitbeleid. Dit betekent dat de kinderen in de eerste pauze alleen fruit (of groente) eten, zoals een appel, peer, banaan, mandarijn of komkommer, paprika worteltjes of tomaatjes.

### Lunchpauze

Tijdens de lunchpauze adviseren wij de ouders hun kinderen een gezonde lunch mee te geven. Als gezonde lunch vinden wij de volgende pauzehappen geschikt:

Bij voorkeur 2 volkorenbrood of anders bruinbrood besmeerd met beleg dat niet te veel verzadigd vet of zout bevat, bijv. 20+ of 30+ (smeer)kaas, kipfilet, tonijn, gekookt ei, zuivelspread, sandwichspread, groentespread, humus. Maar ook af en toe een boterham met notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker en zout. Eventueel een rijst- of meergranenwafel of een Snack a Jack-rijstwafel, een naturel ontbijtkoek of een volkorenbiscuit zoals één Evergreen Crunchy of één Sultana (geen heel pakje).

### Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. Geschikte dranken vinden wij: water, water met bubbeld, halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder suiker zoals bijv. Optimel 0% drinkyoghurt. We vragen ouders geen pakjes met limonade, flesjes frisdranken en vruchtsappen mee te geven, omdat deze producten erg veel suiker bevatten.

### **Traktaties:**

Op school vieren we geen verjaardagen. Een leerling mag natuurlijk altijd trakteren. Dit kan in overleg met de groepsleerkracht. Als schoolregel hanteren wij de vrijdag als traktatiedag.

We stellen wel duidelijke grenzen aan de traktaties. Een gezonde traktatie stellen wij zeer op prijs.

- Kleine porties eten, liefst gekozen uit de schijf van vijf, zoals (versierd) vers fruit (appel, mandarijn) of (versierde) groente (worteltjes, reepjes paprika).

- Kleine porties van producten die niet te vet of te zoet zijn, zoals doosjes rozijntjes of een handje popcorn, rijstwafels, soepstengels, plak peperkoek, mini eierkoek.

Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) kunnen ouders tips vinden voor gezonde traktaties. Tijdens de jaarlijkse informatieavond in september wordt stilgestaan bij de aspecten van de gezonde school. Alle ouders worden dan nogmaals geïnformeerd over het traktatiebeleid van de school.

## **Toezicht**

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis. De ouder ontvangt een standaardbriefje voor de traktaties.

## **Informatie ouders**

Tijdens de jaarlijkse informatieavond in september wordt stilgestaan bij de aspecten van de gezonde school. Alle ouders worden dan nogmaals geïnformeerd over het voedingsbeleid van de school. We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.

## **Educatie**

In het kader van educatie nemen wij verschillende initiatieven. Hierbij kun je denken aan lessen over gezonde voeding en het stimuleren van gezond eetgedrag van kinderen tijdens de ochtendpauze, de lunch, bij traktaties en het stimuleren van een goede zorg voor het gebit. Elk schooljaar wordt er binnen het lesaanbod aandacht besteed aan het thema voeding. Voorbeelden van lesprogramma's die wij als school gebruiken zijn "Week van de Pauzehap" en de lesmethode "Ik eet het beter". Deze interactieve lesprogramma's zijn in samenwerking met het Voedingscentrum ontwikkeld. Het gaat er voornamelijk om dat kinderen op een speelse manier ontdekken en ervaren wat gezonde producten doen voor je lichaam. De nadruk ligt op samen doen en samen beleven. Gezond eten wordt vanzelf leuk en lekker! Daarnaast doen we elk jaar mee met het Nationaal Schoolontbijt en aan het Koningsdagontbijt. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat veel kinderen hun ontbijt overslaan of ongezonder ontbijten. Naast het feit dat samen ontbijten leuk is, blijkt een goed en gezond ontbijt de beste start van de dag. Scholen kunnen gebruik maken van online lesmateriaal, waarin kinderen spelenderwijs gewezen worden op het belang van een goed ontbijt.