

Voedings- en traktatiebeleid

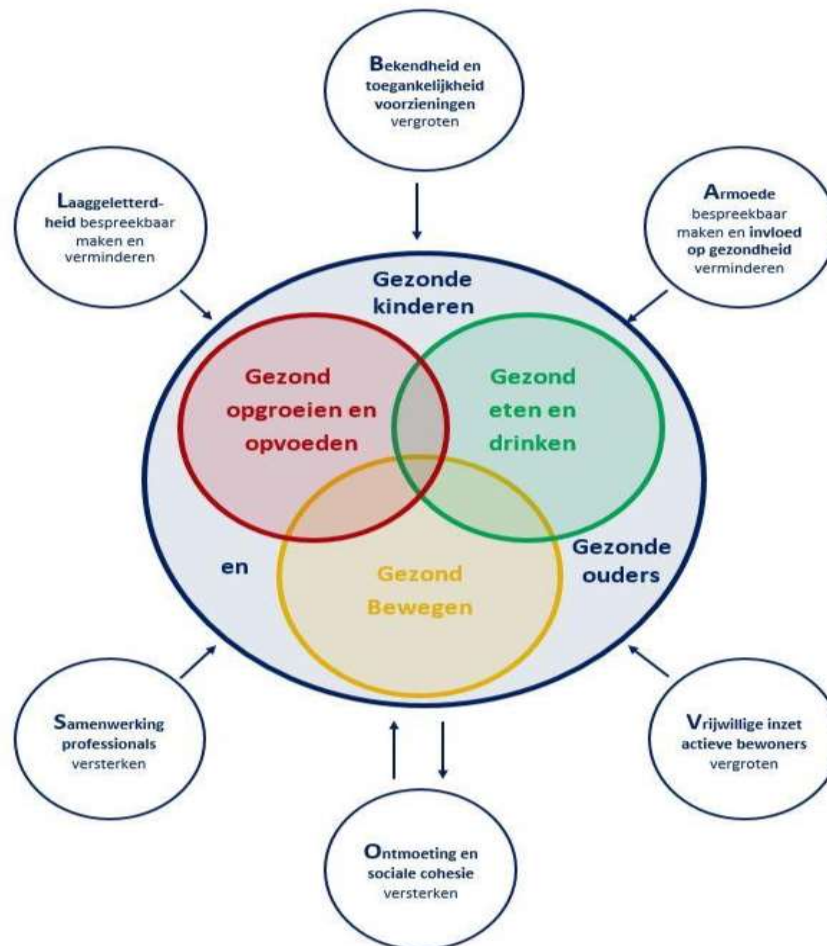


Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Ontbijt
3. Tussendoortje
4. Lunch
5. Traktaties
6. Gezondheidseducatie
7. Verlengde schooldag

1. Inleiding

BBS De Vuurvogel vindt het belangrijk dat kinderen in een veilige en gezonde omgeving onderwijs volgen. Wij werken structureel mee aan een wijkbrede aanpak voor het verbeteren van de gezondheid van de gezinnen in de Binnenstad middels het project 'Op eigen kracht naar een gezonde toekomst' (projectplan ter inzage bij administratie school).



Ook binnen school werken we planmatig en integraal aan het verbeteren van de gezondheid van kinderen op BBS De Vuurvogel. Twee jaar geleden hebben wij het vignet 'gezonde school' ontvangen (Voor meer informatie:

<https://www.gezondeschool.nl/primair-onderwijs/vignet-gezonde-school-po>).

Het onderdeel themacertificaat 'bewegen & sport' is behaald. Gezonde voeding is de volgende pijler. Gezond eten en voldoende bewegen zijn belangrijk voor een gezond gewicht en een goede concentratie en ontwikkeling. Een gezond gewicht verkleint ook de kans op bepaalde gezondheidsproblemen.

Samen met ouders, verzorgers, leerlingen, het team van BBS De Vuurvogel en maatschappelijke partners is bekeken op welke wijze school een bijdrage kan leveren aan het stimuleren van gezond eten en drinken. Deze schoolafspraken zijn vormgegeven in het nieuwe voedings- en traktatiebeleid. Dit beleid is opgesteld in samenwerking met GGD Brabant-Zuidoost. Hierbij werd gebruik gemaakt van de adviezen en richtlijnen van het voedingscentrum. Het voedingscentrum is een landelijke koepelorganisatie en adviseert over gezond eten en bewegen.

2. 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. Een goed 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 iets tussendoor. Het belang van een gezond ontbijt brengen we regelmatig bij de ouders en kinderen onder de aandacht.



3. Tussendoortje

1. De kinderen eten in de ochtend (op een door de kinderen zelf gekozen moment) een gezond tussendoortje. Gezonde tussendoortjes zijn op BBS De Vuurvogel: fruit, groente (of brood).
2. De kinderen eten tijdens dit moment **geen** koek, snoep of chips.
3. De kinderen drinken voorafgaand aan de pauze water. De kinderen brengen iedere dag een schone beker/bidon/fles mee naar school waaruit water gedronken kan worden.

4. Lunch

Tijdens het overblijven kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten. Op BBS De Vuurvogel lunchen de kinderen samen met de groepsleerkracht in de eigen groep. De kinderen moeten zelf brood, fruit en drinken mee naar school brengen. 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 wil daarom het volgende voor de lunch zien:

1. Een gezonde lunchtrommel bevat: brood (bij voorkeur volkoren), krentenbol, rauwkost en/of fruit. Geen koek, snoep of chips; dit brengt de kinderen in de verleiding hun brood niet (helemaal) op te eten.
2. Advies voor beleg: magere vleeswaren (zoals kipfilet, rookvlees), 30+ kaas met sla, tomaat of komkommer, sandwichspread of groentespread. Zoet beleg: jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop en gestampde muisjes zijn beter dan pindakaas, chocoladehagelslag of chocoladepasta.
3. 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.



4. De kinderen mogen één pakje drinken meenemen, waarbij frisdrank met prik en energiedrankjes niet zijn toegestaan. Ook in pakjes drinken kan veel suiker zitten. Naast dat het ongezond is, kan het tandglazuur hierdoor aangetast worden. Daarom hebben wij het dringende verzoek om hierin bewuste keuzes te maken. Advies voor drinken: halfvolle melk, karnemelk, yoghurtdrank (zonder suiker), thee of water (eventueel met smaakje). Kinderen mogen water drinken, ook buiten de lunch. Kinderen hebben minstens 1½ liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 bekertjes. Op BBS De Vuurvogel zijn in iedere groep watertappunten aanwezig, zodat de kinderen de gehele dag water tot hun beschikking hebben.



5. Traktaties

Verjaardag van de kinderen

Binnen ons voedingsbeleid stimuleren wij ouders en kinderen om een gezonde traktatie mee naar school te brengen. Zo hangen er door de gehele school posters met gezonde traktatie-ideeën. Gezonde en feestelijke traktaties worden op klasbord geplaatst ter inspiratie.



Verjaardag van docenten

Als een leerkracht zijn/haar verjaardag viert dan houdt hij/zij ook rekening met de uitgangspunten van het voedingsbeleid; er zal gekozen worden voor een verantwoorde traktatie.

Speciale gelegenheden

Het team van BBS De Vuurvogel is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld schoolreisjes en feestdagen. Omdat het voor een speciale gelegenheid is; zijn deze "extra dingen" speciaal. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden. Natuurlijk proberen we ook gezonde dingen speciaal te laten zijn (door bijvoorbeeld in de buitenlucht te koken).



6. Gezondheidseducatie

Leerlingen

Binnen het onderwijsprogramma van BBS De Vuurvogel wordt aandacht besteed aan gezonde voeding en een gezonde leefstijl door middel van Smaaklessen. Het doel van Smaaklessen is kinderen door middel van ervaringsleren te interesseren in smaak, voedsel, voedselproductie, voeding en gezondheid, en voedselbereiding zodat zij later een bewuste en duurzame keuze kunnen maken.

Daarnaast neemt de school deel aan het EU-schoolfruitprogramma. De kinderen krijgen naast de pauzehap die ouders hen dagelijks zelf meegeven op drie vaste middagen in de week gedurende twintig weken een portie groente of fruit uitgereikt. Met EU-schoolfruit leren kinderen spelenderwijs om verschillende soorten groenten en fruit te eten. Voor meer informatie: www.euschoolfruit.nl.



BBS De Vuurvogel doet mee aan het project 'Onwijs Fit'. De school voert het programma samen met GGD Brabant-Zuid Oost en Stichting JIBB uit. Het project is er op gericht leerlingen bewustwording van gezond bewegen en gezonde leefstijl te geven en dit ook te stimuleren.

Ouders/verzorgers

Ouders en verzorgers worden via de schoolgids, de website, themabrieven en informatiebijeenkomsten geattendeerd op het belang van gezonde voeding en een gezonde leefstijl. Mochten kinderen onverhoopt toch andere producten mee naar school nemen dan hierboven vermeld, dan spreekt de school de ouders, verzorgers en kinderen hierop aan. Ouders, verzorgers en leerlingen mogen meedenken over het voedingsbeleid en het optimaliseren van een gezonde leefstijl binnen onze school. Jaarlijks wordt het beleid geëvalueerd en waar nodig bijgesteld.

De individuele resultaten van 'Onwijs Fit' van de leerlingen uit groep 2 en 7 worden door de jeugdverpleegkundige van de GGD besproken met de ouder(s) en het kind tijdens het preventief gezondheidsonderzoek. Indien nodig kunnen leerlingen uit groep 1, 3 t/m 6 en 8 extra worden opgeroepen voor een gesprek met de jeugdverpleegkundige wanneer de testresultaten hier aanleiding toe geven. Ouders met kinderen die onder-of overgewicht hebben worden gewezen op gespecialiseerde trajecten.



Leerkrachten

De leerkrachten op BBS De Vuurvogel geven zelf het goede voorbeeld door zelf ook groente, fruit en een gezonde lunch mee naar school te brengen. Om een gezonde werkvloer en vitale werknemers te stimuleren, wordt door de directie iedere week gezorgd voor een extra fruitkist in de personeelskamer middels <http://www.wijhoudenvanfruit.nl/>

7. Verlengde schooldag

Door het project 'Op eigen kracht naar een gezonde toekomst' heeft de verlengde schooldag op BBS De Vuurvogel een nieuwe impuls gekregen. Het doel is dat kinderen positieve ervaringen opdoen en talenten ontdekken en ontwikkelen die bijdragen aan hun zelfvertrouwen en gezondheid. Daarnaast wordt beoogd om ouders bewust te maken van de gezondheidseffecten van deelname van hun kinderen aan sport-, beweeg-, spel- en andere recreatieve activiteiten zoals Kinderkookcafé, Masterchef en Kinderresto. Hiervoor is een programma opgesteld door de LEV groep, JIBB, GGD en onze school. Dit programma wordt met alle betrokkenen jaarlijks geëvalueerd en bijgesteld.



Handige links:

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Ideeën voor traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

