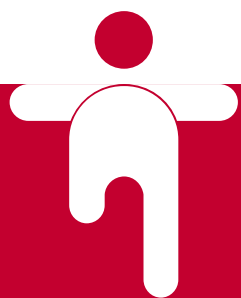
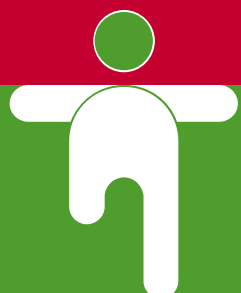


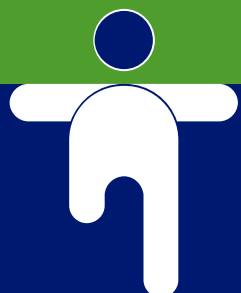
## Voedingsbeleid OJBS Het Maasveld



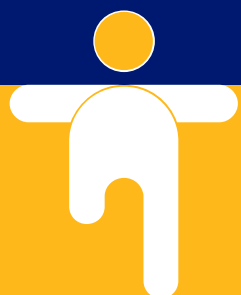
verbinding



kwaliteit



balans



eigenheid



zelfvertrouwen  
zelfredzaamheid

Gezond eten en drinken is voor alle kinderen belangrijk. Via gezonde voeding (basisvoeding) krijgen kinderen voedingsstoffen binnen die van belang zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling en kunnen kinderen zich beter concentreren en presteren. Daarom streven we ernaar dat kinderen op scholen gezond eten en drinken. Als het gaat om tips en adviezen baseren wij ons op de nieuwe schijf van vijf van het Voedingscentrum.

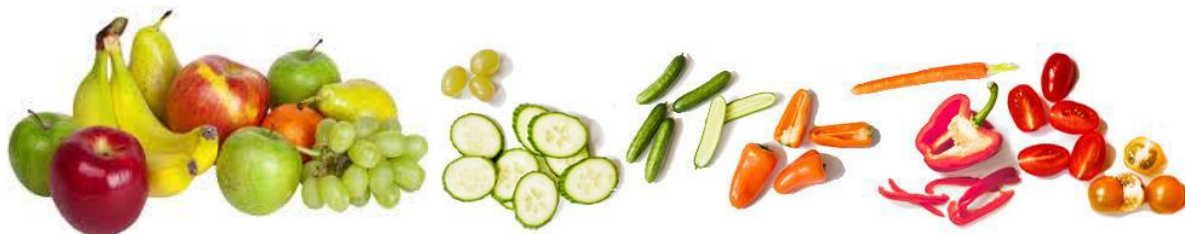
We zien dit stuk vooral als een manier om kinderen te stimuleren gezond te eten. Wat nu precies gezonde voeding is soms lastig te bepalen. Er is een grijs gebied waar veel discussie over (kan) ontstaan. Daar willen we uit blijven. Ons voornaamste doel is kinderen bewust te maken van het belang van gezonde voeding en gezonde leefgewoonten. Dat zien we als onze taak en daar besteden we met kinderen structureel aandacht aan. We vinden ook dat ouders medeverantwoordelijk zijn. Dit beleidsstuk kent een beperkt aantal afspraken, maar vooral adviezen. Indien wij het nodig vinden, gaan we met ouders in gesprek met dit stuk als onderlegger.

#### **Introductie**

Wij staan op school voor een gezond voedingsbeleid, als onderdeel van een gezonde leefstijl, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en tussen de middag. Er is ruimte om individuele afspraken te maken op basis van medische gronden, bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

#### **Eten in de ochtendpauze**

De kinderen eten elke dag in de kleine pauze een fruit of groentehapje.

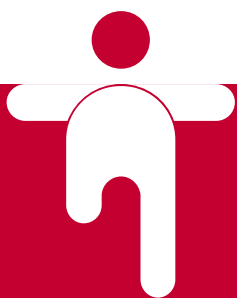


verbinding

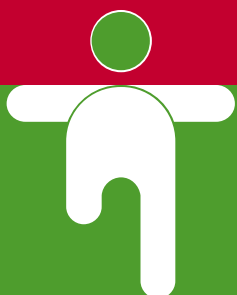
kwaliteit

balans

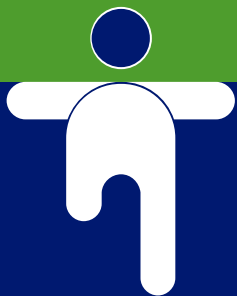
eigenheid



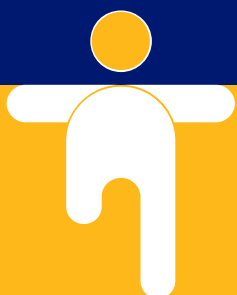
verbinding



kwaliteit



balans



eigenheid



zelfvertrouwen  
zelfredzaamheid

#### Tussen de middag:

Brood: Boterham (liefst bruin of volkoren, wit mag ook)  
Broodje (geen croissants of bladerdeeg i.v.m. verzadigde vetten)  
Rijstwafel (naturel)  
Crackers  
Roggebrood

Het beleg is naar keuze, we adviseren gezond beleg. (Gezond beleg bevat niet te veel verzadigd vet en/of zout).

#### Drinken:

Op de eerste plaats is water een prima manier om de dorst te lessen. Daarbij is dat op school altijd voor handen. Thee (bij voorkeur zonder suiker) is eveneens een goed alternatief. Daarnaast is gewone melk of karnemelk prima. Andere varianten bevatten vaak veel (verborgen) suikers of andere zoetstoffen. Dit vinden we een minder verstandige keuze, voor zowel de gezondheid als het gebit van (jonge) kinderen.



**Goede voorbeeld** Kinderen kijken ook naar wat hun leerkracht eet. Het zou gek zijn als zij een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Wij waarderen het als personeelsleden en bezoekers het goede voorbeeld geven.

**Traktaties bij vieringen en andere festiviteiten** Kinderen nemen deel aan vieringen zoals verjaardagen, Sinterklaas, Kerstmis, Suikerfeest etc. Op deze dagen maken wij als school een uitzondering op het voedingsbeleid dat we normaal hanteren. Er worden op deze dagen voedingsmiddelen uitgedeeld die hoog in koolhydraten, suikers of vetten kunnen zijn. De school houdt uiteraard rekening met een normale hoeveelheid per kind.



### Toezicht op beleid

Het eten en drinken organiseren we zodanig dat kinderen in de klas, vlak voor de pauze de gelegenheid krijgen hun pauzehap en -drinken op te eten. Dit doen we om twee redenen. Kinderen houden meer tijd over om buiten te spelen. We hebben in het verleden gezien dat kinderen hun eten (deels) in de prullenbak gooien omdat ze liever spelen. Dat vinden we zonde en op deze manier hopen we dit te voorkomen. Daarnaast kan de leerkracht in gesprek met de groep aan de hand van wat zij zelf meebrengen. Gezonde en minder gezonde varianten kunnen zo besproken worden. Op die manier willen we iedereen stimuleren er gezonde eetgewoontes op na te houden. Wanneer wij het nodig vinden, gaan we met ouders in gesprek.

### Duurzaamheid - verpakkingen

Wanneer kinderen hun drinken in een beker meenemen, scheelt dit een grote hoeveelheid aan verpakkingsmateriaal/afval. Naast gezond voedingsbeleid staan we ook voor een gezonde omgeving. Daarom vragen we u om het drinken en eten in een beker en een trommel mee te nemen.

*Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal.*

*Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:*

[www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)

*Dit beleidsdocument is vastgesteld (april 2018) in overleg met de medezeggenschapsraad.*

