

Voedingsbeleid basisschool OBS De Klimop



Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen gemakkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met de MR van onze school hebben we een voedingsbeleid opgesteld. Wat een kind eet, is natuurlijk de verantwoordelijkheid van de ouders of verzorgers. Onze school ziet het echter ook als taak om bij te dragen aan een gezonde leefstijl en de ouders hierover te informeren. Spelenderwijs ontdekken de kinderen dan ook meer over waar ons eten vandaan komt en over de invloed van voedsel op het lichaam. Die vorm van leren door ervaren werkt goed.

Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt jullie kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Daardoor zijn er grenzen in wat kinderen mee mogen nemen. In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld.

Het beleid zal u richtlijnen geven die we als school gaan hanteren met betrekking tot:

- De pauzehap;
- De lunch;
- Het drinken;
- Traktaties;
- Bijzondere vieringen;
- Wat doen we nog meer?



De pauzehap

Elke ochtend is er in alle groepen een korte pauze, waarin de kinderen meegebracht eten en drinken kunnen eten en drinken. Tijdens dit moment zien wij graag gezonde etenswaren en drankjes. Fruit of groente is altijd een gezonde pauzehap.

Wat gezond of ongezond is, kunt u terug vinden op diverse voedingsites. Wij bevelen u www.voedingscentrum.nl aan. Een pauzehapje is een tussendoortje en niet bedoeld als een hele maaltijd. Geef niet te veel mee. Op woensdag is het op onze school 'koekendag'. We vragen dan wel aan ouders om een keuze te maken voor de 'gezonde koeken'. ('Gezonde koeken' zijn koeken met minder calorieën, suiker, vetten en zout.)

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.

'Gezonde koeken' alleen op woensdag.

- (volkoren)biscuit, zoals 1 Evergreen of 1 Sultana. (Niet een heel pakje!)
- 1 rijst-, meergranen- of maiswafel
- een soepstengel



De lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Na het nuttigen van de lunch spelen alle kinderen buiten op het plein of veldje (30 minuten).

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
- Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Uit deze belegsoorten kun je dagelijks een keer iets kiezen: Kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet, knakworstje.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Het drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

Kinderen kunnen zowel binnen als buiten gebruik maken van de kraan om hun eigen bidon/flesje/beker bij te vullen. Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit!

De melkbekers voor de middagpauze kunnen in de koelkast bewaard worden.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Jarig zijn is een feestje! Het jarige kind staat op zijn/haar verjaardag vol in de aandacht. Omdat we per schooljaar al gauw 20- 25 verjaardagen in de klas vieren, kiezen we er voor om per schooljaar 2022 - 2023 niet meer te trakteren.

Bijzondere vieringen

De verjaardagen van de leerkrachten vieren we op een gezamenlijk moment. Daarnaast vieren we de feestdagen. Wij zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Omdat het om een speciale gelegenheid gaat, zijn deze dingen 'extra speciaal'. Het is belangrijk om ze niet gewoon voorbij te laten gaan. Wij maken op deze momenten dan de keuze om een (on)gezonde traktatie vanuit school te geven.

Wat doen we nog meer?

- Leerkrachten geven het goede voorbeeld;
- Toezicht op naleven van onze adviezen: We gaan er van uit dat u als ouders zorgt draagt voor een gezonde pauzehap en lunchtrommel voor uw kind. Heeft u hier moeite mee, ga dan eens in gesprek. De leerkrachten hebben tips om u hierbij te helpen.
- We doen mee met de Nationale Kraanwaterdag;
- We doen mee aan het Nationaal Schoolontbijt;
- We houden een 'week van de gezonde voeding' waarin we op diverse manieren bewustwording creëren rondom gezonde voeding en drank;



Team OBS de Klimop
November 2022