
Voedingsbeleid Mattheusschool Galder



Mattheusschool Galder



Inhoud

Inleiding	2
Gezondheidseducatie	3
EU-schoolfruit.....	3
Gezonde voeding en traktatie	3
Eten in de ochtendpauze	3
Eten tijdens de lunchpauze	4
Drinken.....	4
Traktaties.....	5
Speciale dagen	6
Overige pijlers.....	6
Handige websites:	6

INLEIDING

De gezondheid van onze leerlingen vinden wij belangrijk. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel.

Met onze schoolafspraken over gezonde voeding leveren we een bijdrage aan de gezonde ontwikkeling van kinderen. De leerlingen leren bewustere keuzes te maken. Alle leerlingen en leerkrachten doen mee. Ook aan de ouders vragen we om mee te doen. Gezondheid is iets van iedereen. Dat betekent dat wij ernaar streven dat leerlingen op school zoveel mogelijk fruit, groente en brood eten en water drinken. Wij bieden ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

De primaire verantwoordelijkheid voor wat kinderen te eten en te drinken krijgen, ligt bij de ouders. Wij vinden dat de school een stimulerende en inspirerende rol kan spelen bij het bevorderen van gezonde voeding. In ons voedingsbeleid hebben we daarom een aantal richtlijnen opgenomen voor wat wij het liefst zien dat de leerlingen meenemen naar school voor in de pauze en tijdens de lunch. Hoe we dit willen doen, is in dit voedingsbeleid beschreven. Dit doen wij in afstemming en samenwerking met ouders (MR en meedenkgroep).

Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum.

Team Mattheusschool

GEZONDHEIDSEUCATIE

EU-schoolfruit

EU-Schoolfruit stimuleert kinderen samen fruit en groente te eten in de klas. Drie keer per week ontvangen de leerlingen op school een stuk fruit of groente. Dit 20 weken lang. Als het EU-schoolfruit van start gaat, horen ouders om welke drie dagen het in de week gaat en via de app wordt informatie gegeven over welke fruit/groente er wordt gegeten in de klas die week. Hier zit ook een koppeling naar leuke en leerzame groente- en fruit filmpjes.

Deelname aan het EU-schoolfruit programma gaat via loting.

Zie voor meer informatie: <https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm>



GEZONDE VOEDING EN TRAKTATIE

Eten in de ochtendpauze

Onze ochtendpauze duurt 10-15 minuten. De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

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.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



Eten tijdens de lunchpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten, de hygiëne en zaken die horen bij het nuttigen van een gezamenlijke lunch. We willen de leerlingen ook een aantal vaardigheden bijbrengen zoals samenwerken, hygiëne, opruimen, overleggen, elkaar helpen enzovoorts. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. De lunchpauze duurt, afhankelijk van de groep, 20-30 minuten. Wij stimuleren de kinderen hun eten en drinken volledig te nuttigen, maar wij dwingen ze niet hun broodtrommels en bekers leeg te maken. Wij vinden het belangrijk dat kinderen zelf leren aanvoelen wanneer hun lichaam 'vol' zit. Het kan dus voorkomen dat er aan het einde van de dag etenswaren mee naar huis komen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

Volkorenbrood of bruinbrood.

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.

Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Tip: Kijk eens op de website <https://www.trommelzonderrommel.nl/> voor gezonde broodtrommeltips.

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. Kinderen mogen de hele dag door water drinken. Hiervoor kunnen zij hun bekers vullen bij de kranen in de klas.

We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

Kraanwater.

Thee zonder suiker.

Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie, maar kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Wij stimuleren het uitdelen van een gezonde traktatie, daarom adviseren we bij het bedenken van traktaties de volgende punten mee te nemen:

- Eén is genoeg en klein is oké!
- Kies bij voorkeur een gezonde traktatie
- De leerkrachten ontvangen graag dezelfde traktatie als de leerlingen

De kinderen nuttigen de traktaties bij voorkeur na 14:00u 's middags. Een uitzondering hierop is de kleutergroep. Zij vieren de verjaardagen vaak in de ochtend met de ouders. Hierbij wordt (een deel van) de traktatie genuttigd.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

Groente en fruit in een leuk jasje.

Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.



Speciale dagen

Met feest- en speciale dagen maken we een uitzondering op de gezonde voeding. Zo krijgen de kinderen tijdens Sinterklaas en Pasen een chocoladetraktatie. Ook zijn er momenten waarop de kinderen een 'feestlunch' mee mogen nemen. Dit wordt dan via de app gecommuniceerd. Bij zo'n feestlunch zijn bijvoorbeeld worstenbroodjes, een kleine traktatie of een koek (mits met mate) toegestaan.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:

www.voedingscentrum.nl/etenopschool

Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken naar wat hun ouders en leerkrachten eten. Daarom gelden alle hierboven beschreven afspraken/adviezen niet alleen voor de leerlingen, maar ook voor de leerkrachten/ stagiaires/ enz. Dit ook met betrekking tot de traktaties.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- Jaarlijks sluiten we bijvoorbeeld aan bij EU – schoolfruit waarbij de leerlingen drie keer per week een stuk fruit aangeboden krijgen.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Handige websites:

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>
- <https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm>
- <https://www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen.htm>
- <https://www.trommelzonderrommel.nl/>

eerlijk over eten
Voedingscentrum

