

Voedingsbeleid Kindcentrum Adriaan van den Ende



Inhoud

1. Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf
2. Eten met aandacht
4. De grote pauze
5. Drinken
6. Verjaardag vieren - Traktatiebeleid
7. Allergieën en dieetwensen
8. Duurzaamheid
9. Toezicht op beleid
10. Wat doen wij nog meer

Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf

Op onze school vinden we gezond eten belangrijk. Gezonde voeding zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen om lekker te spelen en te leren. Ook willen we rekening houden met het milieu. Als leerkrachten geven we daarin het goede voorbeeld. Samen met leerlingen en ouder(s)/verzorger(s) zorgen we ervoor dat gezond en duurzaam eten op onze school de normaalste zaak van de wereld is.

Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen. Het is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij stimuleren daarom voornamelijk producten te eten die in de Schijf van Vijf passen. Die zijn goed voor je gezondheid, en beter voor het milieu.



2. Vaste eetmomenten

Wij hanteren vaste eetmomenten. Een duidelijk dagritme geeft rust en houvast aan kinderen. We eten gezellig samen aan tafel, zowel bij de lunch als tijdens de ochtendpauze.

De leerlingen hebben een kwartier de tijd voor het eten in de ochtendpauze en een ruim kwartier voor de lunch. Wanneer het een keer niet lukt om het eten binnen dit kwartier op te eten kijken we samen naar een passende oplossing.

3. De ochtendpauze

We stimuleren ouders om voor de ochtendpauze een gezonde pauzehap mee te geven zoals groente en fruit of een (muesli)koek. Ouders worden aangespoord om snoep thuis te laten. De ochtendpauze is onderwijstijd. We kijken daarom een educatief programma of lezen voor aan de kinderen.

Voorbeelden van pauzehappen op onze school:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een handje abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Een handje ongezouten noten, zoals walnoten, pinda's of hazelnoten.
- Boterham of een (muesli)koek.

4. De grote pauze

De lunchpauze is een moment om samen te eten. We doen dit met elkaar in rust, zodat het echt een 'pauzemoment' is. Een gezonde en duurzame schoollunch bestaat het liefst vooral uit Schijf van Vijf-producten.

Voorbeelden van een lunch op onze school:

- (Volkoren of bruin) brood, (volkoren) knäckebröd of een mueslibol. Bij twee boterhammen heeft minimaal één boterham met gezond beleg zoals hieronder benoemd de voorkeur:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse, hummus en zuivelspread.
 - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.

💡 Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.

Drinken

De kinderen op onze school drinken vooral water. We vragen ouders om geen suikerhoudende limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten.

Het is niet de bedoeling om pakjes drinken mee te nemen naar school. We stimuleren dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Leerlingen kunnen hun beker op school bijvullen met water. Ook hebben we een koelkast beschikbaar om melk gekoeld te bewaren.

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater.
- (plantaardige)melk, karnemelk of drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers.
- (Lichte, lauwe) thee zonder suiker.

6. Verjaardag vieren

Traktatiebeleid

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we leuk! Ook bij traktaties kiezen we voor gezond, zoals traktaties met groente en fruit. Op ons kindcentrum kiezen we niet voor traktaties met snoep.

Er zijn leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op www.voedingscentrum.nl/trakteren. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn.

Voorbeelden van traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of ongezouten noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
- Van 'on gezondere' traktaties geef je het liefst een kleine portie, zoals popcorn, een klein cakeje, of een klein zakje met chips.



Op ons Kindcentrum vinden we gezond eten belangrijk. Gezonde voeding zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen om lekker te spelen en te leren. Ook willen we rekening houden met het milieu. Als leerkrachten geven we daarin het goede voorbeeld. Met ons voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen. Het is gebaseerd op de [richtlijnen Schijf van Vijf](#) van het Voedingscentrum. Wij stimuleren daarom voornamelijk producten te eten die in de [Schijf van Vijf passen](#). Die zijn goed voor je gezondheid, en beter voor het milieu.

We willen duidelijkheid geven over hoe wij op ons Kindcentrum vorm geven aan vieren, op een manier die past bij onze visie en waarin wij duidelijke, professionele grenzen stellen.

En dat is best lastig over het onderwerp trakteren omdat ouder(s)/verzorger(s):

- verschillende ideeën hebben over wat een leuke of gezonde traktatie is
- niet dezelfde mogelijkheden hebben qua geld, tijd en cultuur
- gezondheid en allergieën een rol spelen waardoor sommige traktaties niet voor alle kinderen geschikt zijn
- zich beperkt kunnen voelen als het Kindcentrum te strenge regels wil opleggen, en dat willen wij zeker niet

Onderstaande visie is vanuit ons geformuleerd:

Vieren mag. We willen kinderen leren dat aandacht voor elkaar en samen delen waardevol is. We vinden het belangrijk dat kinderen leren genieten van eten en dat ze leren omgaan met keuzes. Een keer iets lekkers of minder gezonds hoort bij het leven en bij vieren. We leren kinderen dat daar niets mis mee is, zolang het in balans blijft en niet om steeds meer draait. Dus vieren mag en genieten mag. Een traktatie hoeft niet altijd gezond te zijn. Als professionals willen we kinderen juist leren dat voeding onderdeel is van een gezonde balans: er is ruimte voor iets lekkers, zonder dat veel of ongezond de norm wordt.

De afspraken op ons Kindcentrum zijn wel dat er **GEEN** cadeautjes en snoep getrakteerd worden. Geen cadeautjes omdat dit **niet** nodig is, kinderen hebben en krijgen genoeg speelgoed, vaak is het ook enorm snel kapot en ontstaat er een concurrentie onderling waardoor het overdadig is. Geen snoep is eten dat veel suiker bevat bijvoorbeeld:

- snoepjes
- lolly's
- chocolade
- winegums en gummies
- drop.

Mocht er geen geschikte traktatie uitgedeeld gaan worden dan gaat deze in de tas mee naar huis en zullen wij de ouder(s)/verzorger(s) die de traktatie heeft meegegeven hierop aanspreken. Belangrijk om te melden: wij willen absoluut niet dat trakteren iets is wat wij gaan afschaffen, dit zie je momenteel veel gebeuren op scholen. Daarom willen wij wel extra aandacht voor de afspraken die we u hierbij voorleggen over het trakteren op school. Natuurlijk kunt u zelf ook in gesprek gaan met andere ouder(s)/verzorger(s) over dit onderwerp. We zijn er namelijk gezamenlijk verantwoordelijk voor.

TIP: op de website van het voedingscentrum en op internet zijn vele leuke ideeën te vinden over gezonde traktaties.

7. Allergieën en dieetwensen

We houden rekening met kinderen met allergieën of dieetwensen in verband met een bepaalde (geloofs)overtuiging. Denk aan notenallergie, coeliakie en aan halalvoeding. Hierover maken we individuele afspraken met ouders, en indien nodig communiceren we die naar andere ouders.

8. Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we tips hierover met ouder(s)/verzorger(s). Zoals:

- Kies voor klimaatvriendelijke groente en fruit. Denk aan appels en peren in de winter, en aardbeien en blauwe bessen in de zomer. Een mooi ezelsbruggetje is ABCDE: Appels, Bananen, Citrusfruit, Druiven En peren zijn het hele jaar door een klimaatvriendelijke keuze.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker in plaats van boterhamzakjes en pakjes drinken. Wanneer er toch een plastic verpakking is, zorgen wij er met de kinderen voor dat het afval gescheiden wordt verzameld.

9. Toezicht op beleid

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons voedingsbeleid op een vriendelijke manier onder de aandacht brengen als dat nodig is.

- Vinden we vaker bijvoorbeeld snoep, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan vragen we de ouder(s)/verzorger(s) om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het dan nog, dan gaan we in gesprek. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.
- Als we een traktatie zien die niet bij het beleid van onze school past, dan geven we de traktatie (deels) mee naar huis. Ouder(s)/verzorger(s) kunnen dan thuis zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven.

Zo zorgen we samen dat gezond en duurzaam eten op school de norm is en blijft.

10. Wat doen wij nog meer

- Een paar keer per jaar is er vanuit de oudervereniging ook een traktatie bij activiteiten op school. Deze activiteiten zijn slechts een paar keer per jaar. Daar zitten mogelijk ook traktaties met een hoger suikergehalte bij. Aangezien dit slechts een paar keer per jaar is maken wij hiervoor een uitzondering.
- Op het jaarlijkse schoolreisje is het toegestaan om bijvoorbeeld één klein zakje snoepjes (denk aan de Haribo zakjes) of één of twee losse snoepjes mee te geven. Soms zien wij dat er een bakje of zak vol met snoepjes meegegeven wordt. Dit is nadrukkelijk niet de bedoeling! Op het schoolreisje krijgen de leerlingen ook altijd wat lekkers.
- Bij het kerstdiner zorgen leerkrachten voor een intekenlijst voor wie wat gaat meenemen en borgen hierin dat er ook gezonde keuzes zijn.
- In groep 5 brengen de leerlingen een bezoek aan de boerderij om te zien waar (een deel van) hun voeding vandaan komt.
- We werken samen met de GGD om de gezondheid van onze kinderen te bevorderen. Zij voeren een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7.
- In groep 7 komt de GGD bij ons op school voor een gastles omtrent onder andere gezonde voeding.
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we deze in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij. We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.