



Voedingsbeleid

Maart 2019

Inhoud

Inleiding.....	3
1. Ontbijt.....	4
2. Pauzehap.....	4
3. Lunch.....	5
4. Drinken.....	5
5. Traktaties.....	6
6. Activiteiten binnen / buiten de school.....	7
7. Toezicht op beleid.....	7
8. Allergieën en individuele afspraken.....	8
9. Overige pijlers.....	8

Inleiding.

Saltoschool Reigerlaan besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan ervanuit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. Een gezonde leefstijl is hier een belangrijk onderdeel van.

We zien tegenwoordig steeds meer kinderen en volwassenen met overgewicht. Het aantal kinderen met overgewicht is in de afgelopen 20 jaar verdubbeld. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoelens, diabetes Type 2, hart – en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

Overgewicht wordt vaak veroorzaakt door te veel en te vet eten en te weinig bewegen. Het aanleren van gezonde eet – en beweeggewoonte is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Daar willen wij als school een goed voorbeeld in geven en daar een actieve rol in spelen.

Saltoschool Reigerlaan voert een actief beleid rond gezonde voeding. Dit houdt in dat wij als school afspraken maken en adviezen geven om gezond eten te bevorderen. Het is belangrijk dat kinderen, team en ouders achter het beleid staan en er dus ook naar handelen door actief samen te werken en elkaar te stimuleren.

Voor de volgende onderdelen hebben wij als school afspraken opgesteld:

- Pauzehap
- De drinkbeker of drinkpakjes van thuis
- De lunch
- De traktaties op school
- Activiteiten binnen de school

Nieuwe voedingsregels op school volgens de richtlijnen van het voedingscentrum.

Volgens het voedingscentrum is gezonde voeding gevarieerd, bevat weinig verzadigd vet, zout en toegevoegde suikers, bestaat uit voldoende groente en fruit en bevat het voldoende energie en voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen.

Hoeveel gezonde voeding een kind nodig heeft is afhankelijk van groei en lichaamsbouw en vooral ook hoe actief een kind op een dag is. Een kind kan op de ene dag meer trek hebben dan de andere, omdat hij bijvoorbeeld minder actief is geweest.

De basis voor gezonde voeding is drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en warme maaltijd) en drie tussendoortjes.

1. Ontbijt

De school gaat er vanuit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Een goed ontbijt levert 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.



2. Pauzehap

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. Een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Het moet niet te groot zijn en niet teveel calorieën bevatten. Let op de algemene voedingsregels van de schijf van vijf: eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente en fruit en ga veilig met voedsel om.

Voor de kleine pauze adviseren wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

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



3. Lunch

Tijdens het overblijven kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten. De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Door voldoende te lunchen zijn kinderen 's middags weer in staat zich goed te concentreren.

Voor de lunch adviseren wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met halvarine.
- Eventueel als variatie volkoren knäckebröd, roggebrood of krentenbol.
- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat:
 - Zoet beleg, zoals appelstroop, (halva)jam of honing.
 - Hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, licht zuivelspread, vegetarische smeerworst, kipfilet of een plakje beenham.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



4. Drinken

We streven ernaar dat kinderen tijdens de ochtendpauze en de lunch drinken zonder toegevoegde suikers meenemen. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Het liefst zien wij dat kinderen een drinkbeker meenemen die ze de hele dag met water kunnen bijvullen, dit in plaats van pakjes drinken (ook i.v.m. de grote hoeveelheid afval).

Voor drinken adviseren wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Water met fruit.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



5. Traktaties

Als je jarig bent is dat feest! Juist in de klas op school, met als hoogtepunt het trakteren. Soms kan het voor ouders lastig zijn weer iets nieuws te bedenken om te trakteren. Het liefst kiezen ouders iets wat gezond is. Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25-30 traktaties. En dat mag ook, want jarig zijn mag een feestje zijn. Toch willen wij ouders vragen de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. De manier waarop een kind iets geeft of krijgt, is vaak belangrijker dan de smaak. Ook de voorpret tijdens het samen maken van de traktaties is belangrijk. Een traktatie hoeft niet altijd zoet (snoep) te zijn. Het mag een aardigheidje blijven en niet ontaarden in een wedstrijd steeds meer en steeds anders.

Wat is een gezonde traktatie?

- Niet te veel calorieën en niet te groot.
- Zoet of hartig.

Voor traktaties adviseren 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, peperkoek, mini eierkoek of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Daarom houden we ook de traktaties voor leraren klein. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.



6. Activiteiten binnen / buiten de school

Het komt in het schooljaar wel eens voor dat uw kind een uitje heeft met school. Hierbij kunt u denken aan een schoolreis, schoolkamp, excursie etc. Tijdens deze dagen houden wij er als school rekening mee dat de leerlingen en leerkrachten gezond eten. Wij vragen de ouders tijdens deze activiteiten te letten op het meegeven van gezonde hapjes.

Natuurlijk kunnen we een uitzondering maken als school. Feesten zoals kerst en sinterklaas zijn daarom uitzonderingsdagen.

7. Toezicht op beleid

- Wanneer een leerkracht herhaaldelijk opmerkt dat een leerling ongezond eten en/ of drinken bij zicht heeft, zal deze leerkracht contact zoeken met de ouders om dit item bespreekbaar te maken.
- In het Reigerbulletin en op de website zullen met regelmaat suggesties worden gegeven m.b.t. het voedingsbeleid. Doel hiervan is ouders bewust te maken van wat kinderen eten en drinken.
- Een te grote traktatie wordt deels opgegeten en het andere deel wordt mee naar huis gegeven. De betreffende ouder wordt hier vervolgens over ingelicht, waarbij verwezen wordt naar het voedingsbeleid van de school.
- Ongezonde traktaties worden uitgedeeld en mee naar huis gegeven. De betreffende ouder wordt hier vervolgens over ingelicht, waarbij verwezen wordt naar het voedingsbeleid van de school.

Voorbeeld:

Briefje te gebruiken bij contact ouders

Wanneer ouders geen gezonde pauzehap meegeven

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. De pauzehap die je kind meehad viel niet binnen ons voedingsbeleid. Daarom hier een herinnering.

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. Een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Het moet niet te groot zijn en niet teveel calorieën bevatten. Let op de algemene voedingsregels van de schijf van vijf: eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente en fruit en ga veilig met voedsel om.

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, rijstwafel, volkoren knäckebröd, roggebrood of krentenbol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.*

Wil je het hele beleid nog eens nalezen? Hij staat op www.bs-reigerlaan.nl.

We vragen je medewerking om van ons voedingsbeleid een succes te maken!

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.

8. Allergieën en individuele afspraken

Wij houden natuurlijk rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld in verband met een dieet of een bepaalde (geloof)overtuiging. Tijdens het intakegesprek vragen wij ouders naar voedselallergie, voedselintolerantie en een eventueel dieet van kinderen. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn

9. Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket 'ik eet het beter' voor de groepen 5 t/m 8. Zij krijgen lessen aangeboden over de week van de pauzehap, over de tong, test lab en klasse lunch. Voor meer informatie verwijzen wij u naar www.ikeethetbeter.nl.
- 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 regelmatig een bericht over gezonde voeding in het Reigerbulletin te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- In de schoolgids zal u informatie kunnen vinden over de gezonde school.

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 en www.gezondtrakteren.nl