



voedingsbeleid



gebaseerd op

eerlijk over eten
Voedingscentrum



opgesteld door Pauline Windmeijer

datum: 20 november 2018

vastgesteld op: teamvergadering 12 maart 2019

Introductie

We willen gezond eten op De Rietvest voor iedereen bevorderen en een prominente rol geven, om zo positief bij te dragen aan een ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond(er) eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. De kinderen die geen gezonde pauzehap bij zich hebben, krijgen een briefje met een verwijzing naar voedingsbeleid De Rietvest.

Geschikt voor de kleine pauze, 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 overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten. De overblijfmoeders houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch, bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: (volkoren) knäckebröd, roggebrood of (muesli)bol.
 - 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.



Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch zo min mogelijk dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

Bij voorkeur geen voorverpakte dranken i.v.m. toegevoegde middelen en vanuit milieu, duurzaamheid en hygiënisch oogpunt.

Geschikt voor drinken, bijvoorbeeld:

- (Kraan)water.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje/aardigheidje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Geschikt voor traktaties, 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.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineer traktaties met de ochtendpauze hap.

Vieringen en feesten

Mooie mijlpalen en feestdagen worden vaak ondersteund door de ouderraad van De Rietvest. Vaak zorgt de ouderraad voor versnaperingen. We hebben besproken dat een kleine traktatie op zijn plaats is en getracht wordt om de versnaperingen zo gezond mogelijk te maken.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou inconsequent zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap, terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Tijdens de intake van leerlingen zal de directeur het voedingsbeleid De Rietvest benoemen.
- Tijdens het huisbezoek van nieuwe leerlingen zal het voedingsbeleid De Rietvest worden benoemd.
- Er gaat een standaardberichtje aan het begin van invoering van het voedingsbeleid De Rietvest naar alle ouders met uitleg over voedingsbeleid.
- Er gaat een standaardbriefje mee naar huis als blijkt dat de kinderen geen gezonde lunch bij zich hebben met verwijzing naar het voedingsbeleid De Rietvest.
- Als het standaardbriefje niet het gewenste effect oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis. De ouder ontvangt een standaardbriefje voor traktaties, met verwijzing naar het voedingsbeleid De Rietvest.
- Teamleden, overblijfoeders en ouderraad ondersteunen en handhaven het voedingsbeleid De Rietvest.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- 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.
- Het voedingsbeleid is in samenspraak opgesteld met de overblijfoeders en ouderraad.

- Het voedingsbeleid wordt ondersteund en gehandhaafd door de overblijfouders en de ouderraad.

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