

Voedingsbeleid

Algemene Hindoe Basisschool



Introductie

Op onze school willen we gezond eten en drinken voor iedereen makkelijk maken.

Samen met ouders proberen we te zorgen voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch.

Ook willen we zo gezond mogelijk trakteren. Dit doen we d.m.v. allerlei gezonde traktaties zoals fruithapjes. Op deze manier dragen wij bij aan een gezonde ontwikkeling van de kinderen.

Eten in de ochtendpauze

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, aardbei en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of crackers.

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



Eten tijdens de grote pauze/lunch

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

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 crackers.
 - 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, light zuivelspread en klaargemaakte groente.
 - 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 dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten.

Daarom vragen wij aan ouders, hun kind uitsluitend water mee te geven naar school. Er hangt op elke etage een poster van dranken, waarbij het aantal suikerklontjes per drank is aangegeven. Zo kan er makkelijk een keuze gemaakt worden.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

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



Fruit op school:

Op onze school worden de leerlingen voorzien van schoolfruit. De leerlingen krijgen van november t/m half april driemaal per week fruit van Steunpunt EU-Schoolfruit. Op de andere dagen en de rest van het schooljaar nemen de leerlingen hun fruit zelf mee van huis.

Traktaties

Per schooljaar krijgen kinderen al gauw te maken met 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 mee te geven in plaats van iets eetbaars. Op elke etage hangt er een poster met mogelijke gezonde traktatie.

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, dropjes en fruitspiesjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



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. We vragen 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 leerlingen, maar ook voor de leerkrachten en stagiaires.

Toezicht op beleid

- De leerling krijgt ruim van tevoren het kaartje: hoera! Bijna jarig met het doel een gezonde traktatie voor te bereiden.
- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat de leerkracht in gesprek met ouder en leerling.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.

Schoolgids

Ook in onze schoolgids hebben we een beleid van gezond eten staan, want een gezonde school is voor ons belangrijk. Zo wilt u net als iedere ouder natuurlijk ook dat uw kind uitgroeit tot een gezonde volwassene die lekker in z'n vel zit. Een gezonde leefstijl is daarvoor de beste basis. Maar hoe kunt u uw kind gezonde eet- en beweggewoontes aanleren? In dat kader drinken wij water op school en in de eerste pauze eten we fruit. Door de enorme hoeveelheid informatie van alle kanten en de overvloed aan keuzes, is soms door de bomen het bos niet meer te zien. Vaak worden meer vragen opgeroepen dan er antwoorden worden gegeven. Wat kun je bijvoorbeeld beter wel en niet uitdelen, als je een beetje om de gezondheid van de kinderen wilt denken? Voor meer informatie zie www.voedingscentrum.nl. Hier vindt u ook informatie over het hygiënisch en zorgvuldig omgaan met traktaties.

Overige pijlers

- We besteden aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij de map Smaaklessen en info + filmpjes van EU-Schoolfruit

- Elk kwartaal organiseren wij in samenwerking met de ouders een gezond ontbijt en een gezonde lunch. De ouders worden hierover geïnformeerd middels een briefje.
- We houden ouders betrokken door regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen. Ook is hierover in de schoolgids vermeld.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- De ouders en de leerlingen van groep 1 en 2 worden door de schoolarts opgeroepen voor onderzoek.
- De jeugdzorgverpleegkundige op school voert gesprekken met ouders en leerlingen (10-jarigen uit groep 6/7)

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties
<ul style="list-style-type: none"> • Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool • Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl