

## Voedingsbeleid Jenaplanschool “de Wiekslag” juni 2016

### Trakteren, pauzehap en lunch

Bij ons op school vinden we het belangrijk dat de kinderen zo gezond mogelijk eten. Dit draagt positief bij aan hun ontwikkeling. Hiervoor hebben wij een voedingsbeleid opgesteld. We hebben met elkaar (schoolbreed) het volgende afgesproken;

#### Algemeen

Sinds januari 2016 is “de Wiekslag” officieel een Gezonde School. De school heeft drie certificaten; Sport en Bewegen, Welbevinden en Sociale Veiligheid én Voeding. Om het certificaat Voeding goed na te kunnen leven, hebben wij gekeken naar gezonde voeding en gezond eetgedrag bij ons op school. Dit is de aanleiding geweest om de bestaande afspraken betreffende eten op school kritisch te bekijken en een (ver)nieuw(d) voedingsbeleid te introduceren.

“De Wiekslag” neemt deel aan diverse activiteiten die te maken hebben met gezonde voeding en gezond eetgedrag. Te denken valt aan: nationaal schoolontbijt, schoolfruit, water drinken, koken bij de burens van het zorgcentrum, stimuleren van gezonde traktaties, smaaklessen, de lessen die behoren bij het schoolfruit, Koningsontbijt en het huren van een kookstudio die kinderen leert gezonde traktaties te maken.

Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. We hebben gebruik gemaakt van het ‘voorbeeld voedingsbeleid’ van GGD Fryslân.

#### Gezonde voeding en gezond eetgedrag

Onze school is een omgeving waar gezond eten gemakkelijk moet zijn, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de kinderen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen. Door duidelijke afspraken en regels op school te maken over pauzehap, lunch, tussendoortjes en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl. Op school leren de kinderen over gezond gedrag en tijdens eetmomenten kunnen zij dit in de praktijk brengen. Het voedingsbeleid is tot stand gekomen door te overleggen met het team en de leerlingenraad van de Wiekslag. De MR heeft haar goedkeuring gegeven namens de ouders. Het voedingsbeleid zal bekend worden gemaakt bij alle geledingen van de school. We vertellen de kinderen over deze afspraken en regels, we vragen nadrukkelijk de medewerking van ouders hierbij en spreken zo nodig ouders hierop aan.

We besteden aandacht aan gezond eetgedrag. Dit doen we op verschillende manieren. Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust. We eten samen in de (fruit)kring of aan tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. Stamgroepleiders en onderwijsassistenten geven het goede voorbeeld; zij eten samen met de kinderen.

#### Eten en drinken tijdens de ochtendpauze

Elke ochtendpauze eten alle kinderen fruit. Ouder(s)/verzorger(s) geven hun kind fruit mee. Mocht er iets anders meegegeven worden dan fruit, dan gaat dit weer mee naar huis en zullen ouder(s)/verzorger(s) hier op aangesproken worden. Alle kinderen drinken water. Op school heeft elk kind een eigen bidon of beker, die ze vullen met water.



### Eten en drinken tijdens de lunch

Door voldoende te eten zijn de kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. "De Wiekslag" wil daarom graag een gezonde inhoud van de broodtrommel. Onderstaand adviezen vanuit het Voedingscentrum. De voorkeur gaat uit naar volkoren- of bruin brood. Het advies voor beleg kan zijn; mager vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30 +kaas, sla, komkommer, tomaat. Zoet beleg; (halva)jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop, gestampte muisjes, notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten.

- Kinderen kunnen water drinken tijdens de lunch of krijgen melk of een ander mager melkproduct mee van thuis.
- Eten en drinken wordt het liefst meegenomen in herbruikbare materialen.
- Dat wat de kinderen niet opeten of opdrinken, gaat mee terug naar huis.
- Als kinderen geen drinken van thuis mee krijgen, krijgen ze van school water.
- Tijdens de lunch eten de kinderen geen koek of snoep.
- Als de lunchpakketten van de kinderen voedingsmiddelen bevatten, die niet passen in ons voedingsbeleid, spreken wij de ouder(s)/verzorger(s) daarop aan.

### Trakteren

Vaak leeft een kind al lange tijd toe naar zijn/haar verjaardag, het is vaak het hoogtepunt van het jaar. We vinden dat de jarige op school centraal moet staan en niet de traktatie. Als Jenaplanschool vinden we het ritueel van het vieren van de verjaardag vooral belangrijk. Wij vinden het dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk moeten zijn. Ouders kunnen de [richtlijnen trakteren](#) van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij het boek '[Feest! 46 traktaties voor school of thuis](#)' van het Voedingscentrum en de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl). Daarnaast zijn er op internet veel mogelijkheden om tot ideeën voor een gezonde traktatie te komen.

- Niet- eetbare traktaties zijn welkom.
- Eetbare traktaties zijn zo klein en gezond mogelijk (geen koek, snoep of chips).
- Leerkrachten krijgen dezelfde traktatie als de kinderen.
- Als ouders twijfel hebben over de juiste traktatie, dan kunnen ze met de stamgroepleider overleggen.



Traktaties die niet passen in het voedingsbeleid van de school, worden weer teruggegeven.

### Feestelijke gelegenheden op school/uitstapjes

We zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder deze gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld uitstapjes, excursies, thema's, feestdagen en schoolkamp. Omdat het voor een speciale gelegenheid is, zijn deze "extra dingen" speciaal. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden.

- Bij speciale gelegenheden biedt de school incidenteel snoep aan.
- Kinderen krijgen op school geen cola of andere koolzuurhoudende dranken of dranken met veel suikers.

### Allergieën en individuele afspraken

Wij houden 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 bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Tijdens het intake gesprek informeren wij bij ouders naar voedselallergie, -intolerantie en dieet van kinderen

Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn