



Voedingsbeleid



GEZONDE
SCHOOL

INHOUD

1	VOORWOORD	2
1.1	MISSIE EN VISIE	2
2	UITGANGSPUNTEN	2
3	TIENUURTJE EN LUNCH	3
3.1	TIENUURTJE	3
3.2	LUNCH	3
4	DRINKEN	3
5	TRAKTATIES	4
6	VIERINGEN	4
7	AFVALVRIJE SCHOOL	4
8	EDUCATIE	4
9	KIND&CO	4
10	ONDERSTEUNING	5
10.1	GEZONDE SCHOOL COÖRDINATOR.....	5
10.2	CENTRUM JEUGD EN GEZIN (CJG).....	5
10.3	JEUGDVERPLEEGKUNDIGE/GGD	5

1 VOORWOORD

Op school proberen we een zo optimaal mogelijk leerklimaat neer te zetten. Gezonde leerlingen zitten vaak lekkerder in hun vel, functioneren beter en kunnen zich beter ontwikkelen¹. De hersenen hebben net als de andere lichaamsdelen voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren. Verkeerde eetgewoontes vergroten het risico van tekorten die kunnen leiden tot bijvoorbeeld concentratiestoornissen². Daarom zien we een gezond voedingsbeleid ook als een verantwoordelijkheid van de school. Hiermee hopen we ook een mooie aanvullende rol te hebben om uw kind gezonde eet- en drinkgewoonten aan te brengen. Positieve groepsdruk kan helpen om routines te ontwikkelen, waar dat thuis soms lastiger kan zijn. We hebben geen behoefte om uw thuissituatie onder de loep te nemen of te oordelen over uw eigen gewoonten rondom eten en drinken. In dit voedingsbeleid omschrijven we wat we op school verwachten rondom gezonde voeding. Tevens willen we u inspireren over de mogelijkheden rondom gezonde voeding. In 2020 had 13,2% van de 4- tot 12-jarigen en 19,3% van de 12- tot 16-jarigen overgewicht. Dit kan grote gevolgen hebben voor nu en voor later. Kinderen brengen een groot deel van de week op school door, daarom is dit een heel geschikte omgeving om gezonde eetgewoontes aan te leren en toe te passen. Wanneer kinderen op jonge leeftijd leren wat gezond eten en drinken is, is de kans groter dat ze op volwassen leeftijd gezond eetgedrag vertonen.

1.1 MISSIE EN VISIE

“SAMEN LEREN, SPELEN EN ONTWIKKELEN”

Integraal Kindcentrum De Schilden brengt onderwijs, zorg, opvang en naschoolse activiteiten samen. Elke organisatie vanuit zijn eigen discipline en expertise, langs dezelfde pedagogisch lijn. In de verbinding met elkaar staat het kind centraal.

Ieder kind doet ertoe, ieder kind wil leren en ieder kind kan excelleren. Wij streven naar een veilig klimaat waarin kinderen zich gezien, gewaardeerd en gerespecteerd voelen en waarin ze opgroeien tot zelfstandige en zelfbewuste mensen.

IKC De Schilden profileert zich door grote betrokkenheid in de gemeenschap. We anticiperen op maatschappelijke ontwikkelingen en werken samen met onze ketenpartners in de omgeving. In ons onderwijs gaan we uit van de basisbehoeften van kinderen: competentie, relatie en autonomie.

2 UITGANGSPUNTEN

Met behulp van duidelijke afspraken en regels op school, willen we een gezonde leefstijl stimuleren. Tevens zorgt dit ervoor dat niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Dit beleidsplan is gebaseerd op de adviezen en richtlijnen van de Gezonde School en het Voedingscentrum. Het beleid is opgesteld op grond van de volgende uitgangspunten:

- De afspraken gelden binnen IKC De Schilden en zijn niet gemaakt voor de thuissituatie.
- De gemaakte afspraken gelden voor iedereen binnen IKC De Schilden.
- De medewerkers van IKC De Schilden doen actief mee en hebben een voorbeeldrol.
- We benutten onze vaste eetmomenten om gezonde voeding als vanzelfsprekendheid aan te leren.
- We accepteren de keuzes die thuis worden gemaakt met betrekking tot voeding.
- Mocht er n.a.v. contact met de huisarts en/of diëtist specifieke aanbevelingen zijn gedaan, dan kunnen deze met de groepsleerkracht worden besproken.

¹ Gezonde School. Geraadpleegd op 17 juni 2022, van <https://www.gezondeschool.nl/waarom-gezonde-school>

² NCJ. Richtlijn: voeding en eetgedrag. Geraadpleegd op 8 februari 2022, van <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=527>

3 TIENUURTJE EN LUNCH

3.1 TIENUURTJE

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. Koeken zijn niet toegestaan. We weten dat er ook 'gezonde' koeken zijn, maar er zijn veel verschillen en we willen hierin eenduidig zijn. Tijdens de ochtendpauze heeft uw kind 15 minuten om te eten en te drinken. Het is niet de bedoeling dat het ontbijt wordt meegegeven voor deze pauze. We verwachten dat kinderen ontbijten voordat ze op school komen. Een ontbijt levert energie voor genoeg concentratievermogen op school. Bovendien is ontbijten ook belangrijk om een gezond gewicht te behouden³. In de weken dat we deelnemen aan het EU-schoolfruit project krijgen de kinderen 3 dagen in de week groente en fruit op school.

Voorbeelden van gezonde pauzehappen:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Bruine boterham, knäckebröd of een mueslibol.



Tip: kies voor groente en fruit uit het seizoen. Bekijk [voorbeelden van seizoensgroente en -fruit](#).

3.2 LUNCH

Het tweede pauzemoment is de lunch. We gaan ervan uit dat de kinderen een gezonde lunch meenemen vanuit huis. We geven hierbij een voorkeur aan volkoren producten, omdat die de meeste vezels en voedingsstoffen bevatten en het meeste energie geven.

Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Bruine boterham, knäckebröd of een mueslibol.
- Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.
- Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Suggesties voor beleg: 30+ kaas, sla, ei, mager vleeswaren (kipfilet, ham, rookvlees), (halva)jam, honing, appelstroop, notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker.
 - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij.
 - Bakje met yoghurt en muesli.
 - Gekookt ei, gedroogd fruit of rauwe nootjes.

4 DRINKEN

De kinderen op onze school drinken water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Het vullen van de beker kan in het klaslokaal.

De Kameleon is een alcoholvrije school. Dit betekent dat er geen alcohol wordt geschonken tijdens schoolevenementen en/of feesten.

³ NCJ. Richtlijn: voeding en eetgedrag. Geraadpleegd op 8 februari 2022, van <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=4&rlpag=527>

5 TRAKTATIES

Jarig zijn is een feest en daarbij mag een leerling op De Kameleon trakteren. We vragen hierin wel een bewuste keuze te maken en de traktatie klein en niet te calorierijk te maken. De traktatie wordt genuttigd na de gezonde pauzehap. Een onverhoopt te calorierijke traktatie wordt aan de kinderen mee naar huis gegeven. Het is dan aan de eigen ouders of en wanneer deze kan worden gegeten. De verjaardag wordt in de eigen klas gevierd. We vragen u geen aparte traktatie voor de leerkrachten mee te nemen. Vrolijke, verantwoorde traktaties vindt u op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl. Bij twijfel over de traktatie is het fijn als u afstemming zoekt met de leerkracht. Omdat we een afvalvrije school zijn is het niet de bedoeling dat leerlingen cadeautjes (zoals pennen, bellenblaas, gummetjes etc.) trakteren. Bij de BSO wordt niet getrakteerd met een verjaardag.

6 VIERINGEN

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, schoolreisje, excursies en feestdagen. Op deze bijzondere momenten kan de school iets 'speciaals' aanbieden, zoals friet, pannenkoeken, poffertjes of een ijsje. Eten en drinken wordt op deze dagen vanuit school verzorgd en zal in mate worden aangeboden. We vragen u om tijdens deze dagen de kinderen niet zelf snoep/koek en andere soorten snacks mee te geven.

7 AFVALVRIJE SCHOOL

De Kameleon is een afvalvrije school. We kunnen afval op school enorm beperken door bijvoorbeeld een bidon en/of broodtrommel mee te nemen.

8 EDUCATIE

Om een gezonde leefstijl te hebben is het belangrijk dat leerlingen zich goed realiseren wat gezonde voeding met je fysieke en mentale gezondheid doet. Daarom zullen er gedurende het jaar verschillende activiteiten plaatsvinden, waarbij het belang of de herkomst van gezonde voeding wordt benadrukt. Hieronder ziet u hier enkele voorbeelden van. Daarnaast kunnen er elk jaar, naar behoefte en aanbod, activiteiten bijkomen.

- We nemen deel aan het EU-schoolfruitprogramma en gebruiken het bijbehorende (les)materiaal in de klas.
- Gedurende het schooljaar worden er diverse activiteiten georganiseerd gericht op gezonde voeding, bewuste keuzes en sport en bewegen.
- Groep 3 gaat elk jaar naar de boer.
- Voor de school wordt een voedselbos gerealiseerd, deze wordt onderhouden door de school.
- We houden ouders betrokken door regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Elke leerkracht is bekend met de mogelijkheden en meerwaarde van bewegend leren en zet dit, waar mogelijk en nodig, in de klas/buiten in.
- Op onze school is voor iedereen kraanwater beschikbaar. Kinderen wordt gewezen op het belang van water drinken.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten via het CJG.

9 KIND&CO

Kind en Co is een Gezonde Kinderopvang. Met Gezonde Kinderopvang werken organisaties structureel aan een gezonde leefstijl van kinderen en deskundigheid van medewerkers. De partners van Gezonde Kinderopvang ondersteunen kinderopvangorganisaties met een scholing en een praktische aanpak.

10 ONDERSTEUNING

10.1 GEZONDE SCHOOL COÖRDINATOR

De Gezonde School-coördinatoren zijn de kartrekkers van de Gezonde School-plannen en tevens de contactpersoon binnen de school.

10.2 CENTRUM JEUGD EN GEZIN (CJG)

Op school stellen we een ruimte ter beschikking aan het CJG. Medewerkers zijn één keer per week aanwezig in de school. De medewerker is er voor ouders die vragen hebben betreffende gezondheid, opvoeden en opgroeien.

10.3 JEUGDVERPLEEGKUNDIGE/GGD

Als uw kind eenmaal naar school gaat, komt uw kind onder controle van de schoolarts en de jeugdverpleegkundige. Dit betekent een screening in groep 2 en groep 7 van de basisschool. Indien nodig en met toestemming van ouders is er contact tussen de jeugdverpleegkundige en de intern begeleider om vragen met elkaar te bespreken en zo tot mogelijke oplossingen te komen. De schoolarts kan advies een voorlichting geven over voeding en bij zorg over de ontwikkeling doorverwijzen naar een deskundige of specialist, bv diëtist.