

Voedingsbeleid



Introductie

Als school streven we er naar dat er op school gezond gegeten wordt, om zo bij te kunnen dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Gezond eten zorgt voor een gezond gewicht en verkleint de kans op ziekte later. Gezond eten zorgt er ook voor dat je energie krijgt, wat belangrijk is gedurende de tijd dat je

op school bent. Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Er zijn grenzen in wat kinderen dus mee mogen nemen. In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en het fruit eten/ overblijven (volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum). Op De Duinsprong zullen we gezamenlijk toezien op de handhaving van deze richtlijnen. 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.

Geschikt voor de kleine pauze is bijvoorbeeld:

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

Eten tijdens de lunchpauze

We adviseren voor de kinderen dagelijks een gezonde lunch.

Adviezen voor de lunch zijn bijvoorbeeld:

Volkorenbrood, bruinbrood of meergranenbrood
Eventueel als variatie; volkoren cracker, rijstwafel of roggebrood.
Wat is gezond beleg?
Hartig beleg is niet beter dan zoet beleg. Bij beide categorieën zijn er betere en minder goede keuzes!
Meer informatie is te vinden op de website van het Voedingscentrum
(<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/gezond-eten-en-drinken-voor-kinderen-4-13-jaar-/wat-geef-ik-mijn-kind-bij-ontbijt-en-lunch-4-13-jaar-.aspx>)

- ❖ *Afspraak is: géén koek, snoep of chips in de broodtrommel. Een klein plakje peperkoek, krentenbol of mini-eierkoek mag wel.*
- ❖ *In de nieuwsbrief komt regelmatig een item terug over gezondheid met hierin tips of andere informatie rondom gezondheid.*
- ❖ *1 keer per jaar hebben wij een projectweek op school in het kader van 'ik eet het beter'. In deze week wordt aandacht besteed aan gezonde voeding. Denk hierbij aan gezonde lunches,*

extra beweging, lessen over gezonde voeding, gastlessen van diëtistes of andere specialisten op dit gebied. Kortom allemaal activiteiten om kinderen en ouders bewust te maken van gezonde voeding.

Drinken

Wij adviseren tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. Koolzuurhoudende dranken mogen niet. Op onze school kunnen alle bekers gekoeld bewaard worden, waardoor het kiezen voor halfvolle melk of een yoghurt drank nog aangenamer wordt.

Adviezen voor drinken zijn bijvoorbeeld:

Kraanwater, mineraalwater.
Thee zonder suiker (zelf meegebracht)
Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

- ❖ Naast de projectweek 'ik eet het beter', komt er jaarlijks ook een projectweek over water. Tijdens deze week maken we kinderen en ouders bewust van het drinken van water.
- ❖ In elke klas zijn bekers aanwezig bij het watertappunt, zodat kinderen te allen tijde water kunnen drinken in de klas



Traktaties

Jarig zijn is feest en daar hoort natuurlijk een traktatie bij. Op de Duinsprong hopen we wel dat ouders de traktaties klein zullen houden en niet te calorierijk maken. Voorbeelden van leuke en gezonde traktaties vind je terug op de volgende sites:

- <http://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Mijn%20kind%20en%20ik/Naar%20school/Traktatieboekje.pdf>
- <http://www.gezondtrakteren.nl/>
- <http://www.gezonde-traktatie.nl/gezonde-traktaties/>

Als een leerkracht zijn/haar verjaardag viert dan houdt hij/zij ook rekening met de uitgangspunten van dit voedingsbeleid.