

Voedingsbeleid



IKC HEI & BOS
2020



Inhoudsopgave

| | |
|--------------------------------|---|
| Inleiding..... | 2 |
| Ontbijt..... | 3 |
| Pauzes..... | 3 |
| Traktaties..... | 4 |
| Speciale gelegenheden..... | 4 |
| Educatie..... | 4 |
| Bijlage 1: Tussendoortjes..... | 6 |
| Bijlage 2: Drinken..... | 7 |

Inleiding

Op onze school stellen we het ontdekkende kind, in relatie met zijn natuurlijke omgeving, centraal. Door de kinderen zelf te laten ontdekken en kennis te laten nemen van gezond eten en drinken dragen wij bij aan de ontwikkeling van de leerlingen. Hierdoor hopen wij dat de kinderen zelf nieuwsgierig worden naar de mogelijkheden en zo veel nieuwe dingen willen proberen.

Ontbijt

Wij gaan er als school vanuit dat de kinderen thuis al ontbeten hebben. Ontbijten brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Daarnaast levert een goed ontbijt energie voor de benodigde concentratie op school. Tenslotte heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor.

Drinken

Wij verzorgen als school het drinken (tijdens de pauzes) voor alle kinderen. Bij ons op school drinken de kinderen water, 'fruit-water' of thee. Zo maken we kannen met schijfjes sinaasappel of citroen of plukken we munt uit onze moestuin. De kinderen drinken uit hun eigen beker, waar ook hun naam op staat. De bekere worden regelmatig afgewassen. In onze ogen heeft dit veel voordelen. Het is gezond, goed voor het milieu en we zijn verlost van lekbekere, plakkerige tassen en plakvlekken op de vloer!



Pauzes

Om 10.15 hebben we een kleine pauze, de kinderen mogen dan fruit groente of een boterham eten.

Tijdens de grote pauze eten de kinderen boterhammen. Als de kinderen voldoende eten tijdens de lunch zijn ze 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. Wij vinden het als school belangrijk dat de inhoud van de lunchtrommel gezond is. Dit kan bijvoorbeeld brood (het liefst bruin of volkorenbrood) en fruit of groente zijn. Ook adviseren wij de ouders om de boterhammen te beleggen met gezond broodbeleg, zoals groente, fruit, ei, (30+) kaas, 100% notenpasta/pindakaas en licht zuivelspread.

Snoep, koek of chocolade vinden wij als school niet bij een lunch passen. Als een kind dit meeneemt geven we dit weer mee naar huis. Dit zorgt ook voor veel minder afval en gezonde kinderen.

De leerkrachten zien erop toe dat alle kinderen fruit, brood of groente bij zich hebben. Wij willen een gezond en verantwoord voedingspatroon stimuleren en bevorderen. Daarom spreken wij het kind of zijn/haar ouders erop aan als hij/zij structureel geen fruit (brood of groente) bij zich heeft.

De ouders worden via de schoolgids, de website en de nieuwsbrief geattendeerd op het belang van gezonde voeding.

Voorbeelden van een gezonde lunch/pauze hap:



Traktaties

Trakteren is voor een kind een feest op zich. De kinderen vieren op IKC Hei & Bos hun verjaardag in hun eigen groep en mogen natuurlijk trakteren in de groep, het liefst bij de lunch. Er zijn erg veel leuke, mooi, lekkere, gezonde en creatieve traktaties die bij de lunch passen, te verzinnen.

Wij laten de keuze van de traktatie aan de ouders over en rekenen erop dat zij daarbij klein denken en dat de ouders daarbij aan de gezondheid van de kinderen én het personeel denken. Een traktatie is iets extra's dus hoeft niet groot te zijn. Gezonde traktaties genieten de voorkeur en mogen tijdens de lunch opgegeten worden. Als er toch een minder gezonde traktatie wordt uitgedeeld, dan geven wij dit om 14.30 uur mee naar huis.



Fruitzpizza (schijven watermeloen, druiven en aardbei met kokosrasp)



Een ijsje (ijsbakje met aardbei, bessen en druiven)



Een schildpadje (een cracker met een kiwi en druiven).

Speciale gelegenheden

Wij vinden dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden ten opzichte van het eten en drinken. Het gaat hier om wat school de kinderen aanbiedt. Onder speciale gelegenheden verstaan wij de feestdagen. Omdat het voor een speciale gelegenheid is; zijn deze "extra dingen" speciaal. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden.

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.

- Jaarlijks informeren ouders de betreffende leerkracht over voedselallergie, -intolerantie en dieet van hun kinderen
- Samen met ouders bepalen welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

Educatie

Wij besteden elk schooljaar aandacht aan het thema "voeding". Wij gaan dit schooljaar (2019-2020) in de lessen structureel aandacht besteden aan gezondheid. In dit schooljaar maken wij ook gebruik van het EU-Schoolfruitprogramma (van oktober t/m april), waardoor de kinderen kennismaken met "nieuwe" soorten groente en fruit.

Daarnaast gaan wij dit schooljaar 2019-2020, via het online lesportaal Chef, in groep 1 t/m 8 bezig met voedseleducatie. Dit gaan wij doen door jaarlijks in de onderbouw, middenbouw en bovenbouw de smaaklessen te geven tussen de kerstvakantie en de voorjaarsvakantie.

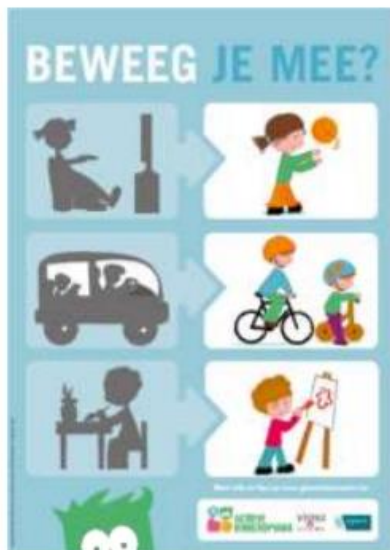
Handhaving

Dit voedingsbeleid wordt gedragen door het personeel en de ouders. Indien deze afspraken meerdere malen niet gehandhaafd worden, zal de leerkracht van het kind hierover met de ouders in gesprek gaan.

Ons voedingsbeleid volgt de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Voor meer informatie kunt u kijken op www.voedingscentrum.nl.

Bijlage 1: Tussendoortjes

| Koek | Kilocalorieën per pakje | Koolhydraten (meest suikers) |
|------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| Evergreen Crunchy | 150 | 23 gram (bijna 6 suikerklontjes) |
| Evergreen bosvruchten | 163 | 29 gram |
| Hero B'tween Graanreep | 111 | 19 gram |
| Liga Milkbreak | 178 | 25 gram |
| Mueslireep | 108 | 13 gram |
| Snelle Jelle | 170 | 38 gram |
| Sultana Yofruit | 144 | 26 gram |
| Sultana Crunchers | 144 | 25 gram |



Bijlage 2: Drinken

Hoeveel drinken heeft een kind nodig?

| Kind van 4 tot 8 | Kind van 9 tot 13 |
|--|--|
| 1 tot 1,5 liter | 1 tot 1,5 liter |
| Waarvan 300 milliliter melk(producten) | Waarvan 450 milliliter melk(producten) |



Suiker in vruchtendranken



Suiker in frisdranken



Suiker in zuiveldranken



Suiker in vruchtendranken met zuivel

