

Voedingsbeleid Basisschool Den Doelhof

Inhoud

1.	Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf	2
2.	De ochtendpauze	2
3.	Schoolfruitregeling.....	3
4.	De grote pauze.....	3
5.	Drinken	4
6.	Traktaties	4
	Allergieën en dieetwensen.....	4
7.	Duurzaamheid	4
8.	Toezicht op beleid.....	5
9.	En we doen nog meer... ..	5



1. Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf

Op onze school maken we gezond en duurzaam eten voor iedereen makkelijk. Kinderen zijn volop in de groei en in ontwikkeling. Gezonde voeding zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen om lekker te spelen en te leren. Ook willen we rekening houden met het milieu. Als leerkrachten geven we daarin het goede voorbeeld door samen met de leerlingen ook een gezonde lunch te eten. Samen met leerlingen en ouders/verzorgers zorgen we ervoor dat gezond en duurzaam eten op onze school de normaalste zaak van de wereld is. Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen. Het is gebaseerd op de [richtlijnen Schijf van Vijf](#) van het Voedingscentrum. Wij stimuleren daarom voornamelijk producten te eten die in de [Schijf van Vijf passen](#). Die zijn goed voor je gezondheid, en beter voor het milieu.



2. De ochtendpauze

We stimuleren ouders om voor de ochtendpauze een gezonde pauzehap mee te geven zoals groente en fruit. Ouders worden aangespoord om koek en snoep thuis te laten.

Voorbeelden van gezonde pauzehappen:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een handje abrikozen of dadels.
- Groenten, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of radijsjes.
- Een handje ongezouten noten, zoals walnoten, pinda's of hazelnoten.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol. Kijk voor geschikt beleg in de tabel 'Voorbeelden van een gezonde lunch'.

3. Schoolfruitregeling

Onze school heeft 2 schooljaren meegedaan aan het Schoolfruitprogramma van gemeente Peel en Maas. Dat betekende dat wij 2 keer per jaar 10 weken lang iedere week 2 porties groente en/of fruit voor alle leerlingen kregen. Dit was een goede stimulans voor het eten van een gezond en lokaal tussendoortje. Dit programma is nu geëindigd, maar we hopen dat dit een stimulans is geweest voor ouders om het gezonde tussendoortje voort te zetten. Hopelijk draagt dit bij aan de goede gewoonte om elke dag groente en fruit te eten.

4. De grote pauze

De lunchpauze is een rustmoment om samen te genieten van eten. Een gezonde en duurzame schoollunch bestaat het liefst vooral uit Schijf van Vijf-producten. Hoewel er nu nog regelmatig minder gezonde lunches worden meegenomen, waarbij o.a. croissantjes en koekjes/chocolade als extraatje geen uitzondering zijn, willen we dit gedrag omkeren. Hier zijn de kinderen van het Olliepanel het ook over eens. Zij hebben nagedacht over wat een gezonde lunch zou kunnen zijn en wat niet. Ze hebben fantastische posters ontworpen en gepresenteerd in alle units van school.



Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruin brood, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje.
- Gezond beleg is bijvoorbeeld:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
 - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!



Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.

Kinderen die geen lunch van thuis meekrijgen en bij SKM eten, krijgen een door SKM verzorgde gezonde lunch of warme maaltijd.

5. Drinken

De kinderen op onze school drinken vooral water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Leerlingen kunnen hun beker op school bijvullen met water. Ook hebben we een koelkast beschikbaar om dranken gekoeld te bewaren.

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater.
- Magere of halfvolle melk, karnemelk of magere of halfvolle drinkyoghurt zonder toegevoegd suiker.
- (Lichte, lauwe) thee zonder suiker.

6. Traktaties

Feestbeleid

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Wij kiezen op onze school voor een verjaardagsfeest zonder traktaties. Iedere unit viert dat op zijn eigen manier.

Allergieën en dieetwensen

Wanneer er toch getrakteerd wordt, denk aan de eerste schooldag, carnaval, paasontbijt etc. houden we rekening met kinderen met allergieën of dieetwensen in verband met een bepaalde (geloofs)overtuiging. Denk aan notenallergie, coeliakie en aan halalvoeding. U kunt hier afspraken over maken met de leerkracht.

7. Duurzaamheid

Op onze school letten we ook op duurzaamheid. Daarom delen we tips hierover met ouders/verzorgers. Zoals:

- Voorkom voedselverspilling door eten mee te geven dat het kind ook op krijgt. Krijgt uw kind het eten niet op, dan gaat het mee terug naar huis. Zodat u weet wat uw kind gegeten heeft.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker in plaats van boterhamzakjes en pakjes drinken.

8. Toezicht op beleid

We vinden het belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons voedingsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een vriendelijke manier.

Vinden we vaker snoep, cake, koek, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan vragen we ouders om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leerkracht in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.

Zo zorgen we samen dat gezond en duurzaam eten op school de norm is en blijft.

9. En we doen nog meer...

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen, passend bij een van onze thema's. School zien we namelijk als dé plek om kinderen bewust te maken van gezonde en duurzame voeding. Indien gewenst kunnen we voor advies hierover terecht bij Meijel Gezond, de GGD en het Voedingscentrum.
- We werken samen met de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) om de gezondheid van onze kinderen te bevorderen. Zij voeren een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7.
Maakt u zich als ouder zorgen over de gezondheid van uw kind? Over eetgewoonten of een gezonde leefstijl? Dan kunt u altijd met de leerkracht hierover in gesprek. De leerkracht kan met u meedenken, signalen bespreken en samen kijken welke ondersteuning of welk advies passend is. Denk hierbij ook aan ondersteuning vanuit de JGZ (Jeugdgezondheidszorg), een gesprek met de schoolverpleegkundige of praktische tips rondom voeding, beweging en een gezonde leefstijl.