

**Voedingsbeleid**  
**School met de Bijbel Zuilichem**  
**Ingaande op 25 januari 2016**



## Gezonde voeding en gezond eetgedrag

Wij, leraren en ouders, vinden gezonde voeding en gezond eetgedrag belangrijk voor kinderen. Voeding is namelijk een belangrijke basis van een goede gezondheid. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen gemiddeld steeds zwaarder worden. Daar liggen allerlei oorzaken aan ten grondslag, maar grofweg kunnen we stellen: minder beweging en meer (calorierijk)voedsel. Daarom hebben we besloten om het thema voeding structurele aandacht te geven op school.

### Gezonde voeding

In dit voedingsbeleid leest u wat de regels en afspraken bij ons op school zijn, zodat we samen een bijdrage kunnen leveren aan gezonde voeding bij de kinderen.

Dit voedingsbeleid volgt de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Volgens het Voedingscentrum is een gezonde voeding gevarieerd, bevat het weinig zout, weinig verzadigde vetten en weinig toegevoegde suikers. Het ideale voedingsbeleid zorgt voor voldoende groente, fruit, vezels, mineralen en vitamines.

### Gezond eetgedrag

We besteden op school aandacht aan gezond eetgedrag. Dit doen we op verschillende manieren:

- We hanteren vaste eettijden; dit zorgt voor een herkenbaar ritme en duidelijke eetmomenten;
- We stimuleren kinderen om water te drinken. De leerlingen mogen altijd een waterflesje op hun tafel hebben;
- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het lespakket Lekker Fit;
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) jaarlijks een screening uitvoeren in bepaalde groepen (zie hoofdstuk 5.6 in de schoolgids);
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten;
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen;
- En natuurlijk hebben onze leerkrachten een voorbeeldfunctie.

### Toezicht op het beleid

Als kinderen eten of drinken meenemen wat we niet op school willen, dan.....

#### *In de onderbouw:*

- Gaat het eten of drinken terug in de tas mee naar huis.
- Delen de kinderen onderling wat ze bij zich hebben.
- Gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders. Als het briefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.

#### *In de bovenbouw:*

- Gaat het eten of drinken terug in de tas mee naar huis.
- Spreekt de leerkracht het kind er zelf op aan. Als dit niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.

Dit voedingsbeleid is nooit helemaal af, we zullen het verbeteren wanneer blijkt dat dit wenselijk is. Als u ideeën of vragen heeft over het voedingsbeleid, dan kunt u daarvoor terecht bij de directeur van de school.

Met een 'gezonde' groet, het team van de school



## 1. Ontbijt

De school gaat ervan uit dat wanneer een kind op school komt, hij/zij thuis al ontbeten heeft. Een goed ontbijt levert energie voor de benodigde concentratie op school.

## 2. Pauzehapje

Rond 10.00 uur mogen alle kinderen iets eten en drinken wat ze van thuis mee nemen. We vinden het fijn als eten en drinken mee wordt meegenomen in herbruikbare materialen. Dat is beter voor het milieu en wat overblijft, kan mee terug naar huis.

### Drinken

Het Voedingscentrum adviseert om vooral water te drinken. Water is nodig om de vochtbalans van het lichaam gezond te houden. Daarom mogen de kinderen de hele schooldag een flesje water op tafel hebben om uit te drinken. De Gezondheidsraad geeft het advies om zo min mogelijk suikerhoudende dranken te drinken. De consumptie van dit soort drankjes (zoals frisdrank, maar ook vruchtensap, ijsthee, gezoete zuivelranken en sportdranken waaraan suiker is toegevoegd) verhoogt het risico op diabetes. Op school drinken we sowieso geen energiedrankjes en geen prik, dit gaat terug de tas in mee naar huis.

### **We adviseren ouders om hun kind dit mee te geven om te drinken:**

- Kraanwater, halfvolle melk of karnemelk
- Ander drinken zonder toegevoegde suikers
- Maximaal 200 ml.

### Eten

We vragen ouders geen koek, snoep of chips mee te geven.

### **Op dinsdag, woensdag en donderdag hebben we onze 'Gezonde dagen'. We volgen hierin het advies van het Voedingscentrum. Wat mogen de kinderen op deze dagen meenemen?**

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Rauwkost. Fijngesneden rauwe groenten zoals witte kool, rode bietjes, wortel, bleekselderij.
- Gedroogd fruit. Bijvoorbeeld een klein handje gedroogde abrikozen, rozijnen, dadels of appelringen.
- Een klein handje gezonde, ongezouten noten. Bijvoorbeeld walnoten of amandelen.
- Volkoren of bruine boterham. Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, rijstwafel, roggebrood of krentenbol. Geschikt beleg is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals: hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, light zuivelspread, vegetarische smeerworst, kipfilet of een plakje beenham. Of zoet beleg, zoals appelstroop, jam of honing.

Als ouders of kinderen nog andere gezonde alternatieven kennen, horen wij het graag zodat we de lijst kunnen aanvullen. Het advies van het voedingscentrum blijft hierin de leidraad. Het fruit en de groenten kan op school **niet** worden gesneden of geschild.

**Op maandag en vrijdag mogen de kinderen eventueel iets anders meenemen dan van bovenstaande lijst.**

We stimuleren natuurlijk dat kinderen ook op deze dagen iets gezonds meenemen. We adviseren ouders om in ieder geval iets kleins (met weinig suiker, zout en vet) mee te geven. Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken vind je o.a. op: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)

### 3. Trakteren

De jarige mag om 9.50 uur trakteren en daarna in de pauze met zijn/ haar traktatie rondgaan bij de leerkrachten en alleen hun broertjes / zusjes.

Een verjaardag betekent feest en bij de verjaardag hoort een traktatie. Wij vinden het fijn als de traktaties zo gezond mogelijk zijn. Traktaties zijn liefst zo klein mogelijk en bevatten niet teveel suiker, weinig calorieën en weinig zout. Er wordt niet getrakteerd op gefrituurde traktaties. Als ouders toch een veel te grote of gefrituurde traktatie meegeven, dan spreken we de ouders erop aan.

**Originele en feestelijke ideeën voor traktaties**

Vrolijke traktaties vind je op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) en [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)

### 4. Speciale gelegenheden

Onder speciale gelegenheden verstaan we feestdagen, schoolreisjes etc. Het lerarenteam van de SMDB is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Bijvoorbeeld: Bij de spelletjesmiddag krijgen alle kinderen een glaasje ranja.

### 5. Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën of geloofsovertuigingen van kinderen. Er is ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of geloofsovertuigingen. We bekijken samen met ouders welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.



Bent u geïnteresseerd in welke tussendoortjes gezond zijn om te geven? Kijk dan eens op: [www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/wat-zijn-gezonde-tussendoortjes.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/wat-zijn-gezonde-tussendoortjes.aspx)

Dit voedingsbeleid is vastgesteld door bestuur en MR.

Laatste vaststelling: 24-11-2015

