

Voedingsbeleid

Basisschool Titus Brandsma



eerlijk over eten
Voedingscentrum



Introductie

Onze school wil graag een bijdrage leveren aan een gezond voedingspatroon voor onze leerlingen.

Middels voorlichting, educatie en -indien mogelijk- de hulp en medewerking van ouders/verzorgers willen we zorgen dat onze leerlingen op verantwoorde wijze bewust worden van en leren omgaan met gezonde voeding.

Om dit doel te bereiken, adviseren we over de inhoud van boterhamtrommels, stimuleren we het eten van groente en/of fruit en het drinken van water. Ook passen we ons traktatiebeleid aan en vieren we op een andere wijze verjaardagen.

Uiteraard is er altijd ruimte om individuele afspraken te maken wanneer er sprake is van een allergie, dieet of (geloofs-)overtuiging.



Eten in de pauze

Dagelijks organiseren we een gezamenlijk fruit-eet-moment. Groente en fruit wordt geleverd en vrijwilligers delen dit uit. Zien eten, doet eten. Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch. Er is vooral aandacht voor het eten.

Op deze manier hopen wij leerlingen te stimuleren om dagelijks een lekker stuk fruit te eten. Wij verwachten dan ook dat onze leerlingen elke dag een gezonde pauzehap mee naar school nemen.

We geven de voorkeur aan groente of fruit. Denk hierbij aan aardbeien, appels, peren, bananen, kiwi's, druiven, meloenen, pruimen, mandarijnen, worteltjes, komkommers, tomaten, radijsjes en paprika's.

Lunch

In de boterhamtrommels van onze leerlingen treffen wij graag een gezonde lunch aan. We volgen hierbij de adviezen van het Voedingscentrum op.

Chocolade, chips en snoep zijn voedingsmiddelen die geen bijdrage leveren aan een verantwoorde en voedzame lunch. Deze etenswaren zien wij dan ook niet graag in de lunchtrommels.

We eten samen op bewuste wijze en nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. De thuisgroepleerkracht, onderwijsondersteuner, vrijwilliger en/of stagiaire houdt een oogje in het zeil, opdat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

Een gezonde lunchtrommel kan, bijvoorbeeld, gevuld worden met volkoren-, bruin- of roggebrood, volkoren knäckebröd en/of een mueslibol.

Geschikt beleg vinden wij beleg dat niet te veel (toegevoegde) suiker, vet en zout bevat. Denk hierbij aan diverse kaassoorten (kaasplakjes, smeerkaas, hüttenkäse, zuivelspread, etc.), vleessoorten (runderrookvlees, kip, etc.) of vleesvervangers.

Mocht er echt behoefte zijn aan zoetheid, kan er eventueel gebruik gemaakt worden van jam, notenpasta of pindakaas waarbij wederom gekozen wordt voor een variant zonder toegevoegde suikers en minder zout.

Uiteindelijk zijn ouders aan zet: wij adviseren en stimuleren, zij maken uiteindelijk de keuze voor hun eigen zoon/dochter.



Drinken

Leerlingen drinken tijdens de ochtendpauze en lunch. Uiteraard bestaat ook altijd de mogelijkheid om -wanneer men dorst heeft- tussendoor te drinken. Water heeft onze voorkeur omdat, dit is tevens wetenschappelijk bewezen, het gezond is voor lichaam én geest. We stimuleren dat alle leerlingen een eigen duurzame fles/ bidon meenemen naar school voor water, zodat hij/zij elk gewenst moment deze kan vullen met vers water. In elke thuisgroep zijn kranen aanwezig zodat de leerlingen te allen tijde vers water kunnen tappen.

We hebben begrip voor behoefte aan variatie, maar benadrukken met klem dat dranken als chocolade melk, limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen erg veel suiker bevatten. Gezonde alternatieven zijn kruidenthee, spa (zonder toevoegingen), melk, karnemelk en yoghurtdrink (wederom zonder toegevoegde suikers).



Traktaties

Na overleg met onze ouders, leerlingenraad en overleg in ons team hebben we ons traktatiebeleid aangepast. Er wordt niet langer getrakteerd. Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje, op een andere manier.

Aantal eetmomenten

Op school hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. Het is van belang dat een kind niet vaker dan vier keer per dag een tussendoortje eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. We laten onze leerlingen daarom enkel binnen de vastgestelde tussendoormomenten eten, uiteraard, met uitzondering voor kinderen met een medische indicatie.

Het goede voorbeeld

Vanzelfsprekend kijken leerlingen ook naar het eetgedrag van de mensen om hen heen, naar hun klasgenoten, maar zeker ook naar de volwassenen die aanwezig zijn in de groep. Als leraren, onderwijsondersteuner, vrijwilliger en/of stagiaire bijvoorbeeld fruit of groente nemen als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven. Het gaat dus om bewust kiezen.



Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we regelmatig tips hierover met ouders/verzorgers.

Zoals:

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan je kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker.

Toezicht op beleid

Op actieve wijze betrekken we de leerlingen bij ons te bereiken doel.

We bieden 'Lekker Fit- lessen' aan, verzorgen voorlichting, voeren (kring-)gesprekken en bespreken wat we zien wanneer het tijd is om te lunchen.

Wanneer we voedingsmiddelen zoals chips, snoep en frisdrank (zoals bijvoorbeeld cola of sinas) aantreffen, spreken we de leerling hierover aan en verzoeken we deze etenswaren weer mee naar huis te nemen. Zij mogen dit thuis nuttigen, niet op school.

Wanneer een lunchtrommel herhaaldelijk wordt gevuld met voedingsmiddelen die geen onderdeel zijn van een verantwoorde en gezonde lunch, zullen ook ouders/verzorgers hierover worden aangesproken.

We vertrouwen erop dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Is dit door omstandigheden, vanuit de thuissituatie niet mogelijk, dan gaan we hier graag over in gesprek met ouders om samen naar een oplossing te zoeken.

Wij zijn geen baas over de broodtrommel, maar adviseren en stimuleren.

Overige activiteiten

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Wij gebruiken het erkende lespakket, de 'Lekker Fit- Gezond door de basisschool'.
- School wordt professioneel ondersteund door de GGD 'de gezonde school' en werkt samen met andere officiële instanties, zoals de gemeente Brunssum (JOGG-gemeente (Jongeren Op Gezond Gewicht)).
- Ook organiseert school de volgende aanvullende activiteiten, zoals:
 - het moestuinieren in de volkstuin de Lemmender Brunssum Noord en op school
 - het samen met kinderen koken in de schoolkeuken
 - het deelnemen aan het Nationaal Schoolontbijt
 - het bezoek met kinderen aan de buurtwinkels- i.k.v. thema voeding en duurzaamheid
 - het deelnemen aan het Koningsdagontbijt
- Deelname aan RiskCare Preventie om de motoriek van kinderen te kunnen testen en de lengte en het gewicht te kunnen meten. Zij zorgen voor een jaarlijkse meting. Bij zorgelijke resultaten neemt RiskCare, mits toestemming is verleend, contact op met de desbetreffende ouders/verzorgers.
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we deze in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij.
- We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- Vieringen zoals Sinterklaas, Kerstmis, Carnaval, Pasen en tijdens schoolkamp willen we de leerlingen meegeven dat lekker, gezellig en gezond prima samengaan. Wij streven ernaar dat bij deze gelegenheden de kinderen zo gezond mogelijke traktaties krijgen. Natuurlijk zorgt de school (of oudervereniging) dan weleens voor een ijsje (bijv. op een sportdag) of pepernoten (tijdens Sinterklaas- viering). Als we het hele jaar gezond kiezen, is af en toe samen genieten van een extraatje, geen probleem.

Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool