

Voedingsbeleid basisschool CNS Het Startpunt



Inhoud

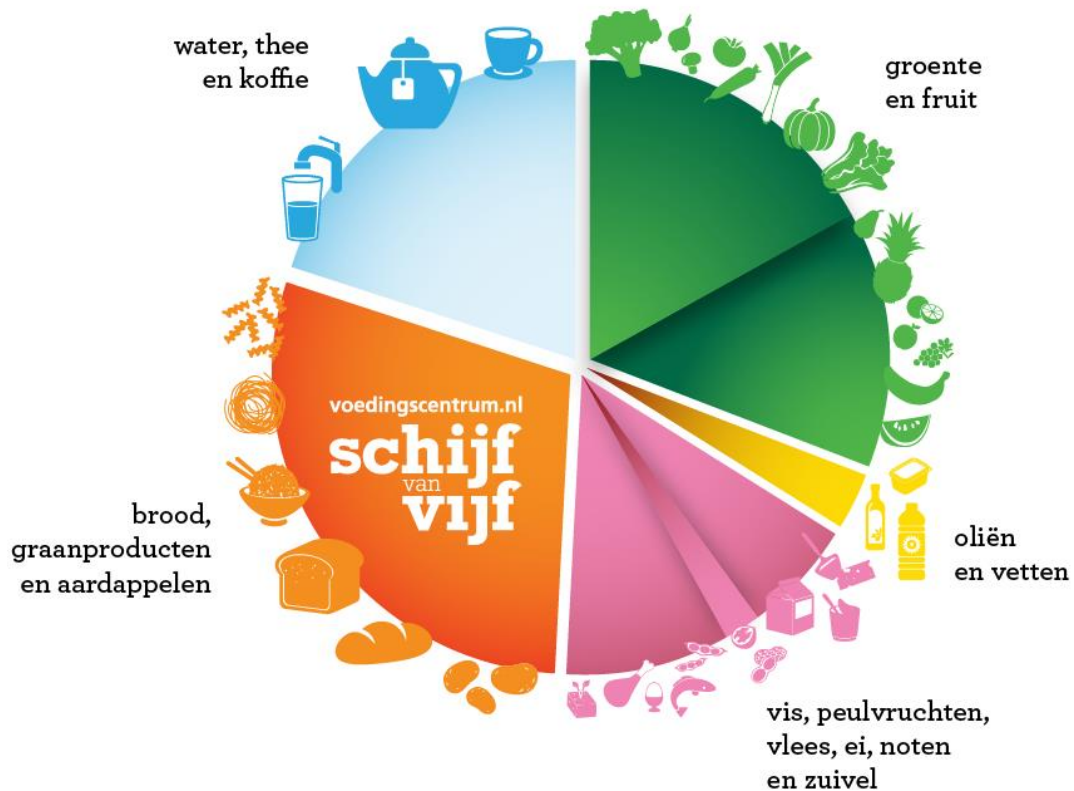
1.	Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf	2
2.	Eten met aandacht.....	3
4.	De grote pauze	3
5.	Drinken.....	5
6.	Traktaties	6
7.	Allergieën en dieetwensen	6
8.	Duurzaamheid.....	7
9.	Toezicht op beleid.....	7
10.	En we doen nog meer	7

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. 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. Eten met aandacht

Wij hanteren vaste eetmomenten. Een duidelijk dagritme geeft rust en houvast aan kinderen. We eten gezellig samen aan tafel of in de kring, zowel tussen de middag als tijdens de ochtendpauze. We nemen voldoende tijd voor de eetmomenten, zodat kinderen rustig kunnen eten en drinken.

3. 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 pauzehappen op onze school:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een een handje abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en 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'.

*Let op: ook grotere kinderen kunnen zich verslikken in hele noten en pinda's. Voor de zekerheid hak je de noten in stukjes.

EU-Schoolfruitregeling

Onze school doet mee aan het EU Schoolfruitprogramma. Dat betekent dat wij 20 weken lang iedere week 3 porties groente en fruit voor alle leerlingen krijgen. We stimuleren ouders om de andere dagen en weken ook fruit en groente mee te geven. Zo zorgen we er op onze school voor dat het normaal is om elke dag groente en fruit te eten.

De overige weken wordt er op woensdag door de plaatselijke Albert Heijn fruit gesponsord.

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.

Voorbeelden van een lunch op onze school:

- Volkoren of bruin brood, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- 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!
 - Vleeswaren



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

- Zelfgemaakte hummus met paprika
- 100% pindakaas met banaan
- Fles water



- Zachte geitenkaas met ongezouten walnoten en sla
- Gekookt ei met avocado
- Ongezouten studentenhaver, dadel en gedroogde abrikoos
- Hardgekookt ei
- Halfvolle melk



- 30+ smeerkaas met komkommer
- Snoeptomaatjes (gehalveerd) en druiven (gehalveerd)
- Halfvolle melk



- Light zuivelspread met kruiden, reepjes paprika en komkommer
- 30+ kaas
- Worteltjes
- Fles water



Verstreckte schoolmaaltijd

Op onze school verzorgen we een schoolontbijt / een schoollunch. Dat doen we aan de hand van de [richtlijnen](#) van het Voedingscentrum: volkoren- of bruinbrood, halvarine of margarine uit een kuipje, gezond beleg zoals 100% pindakaas, 30+ kaas, fruit en groenten. We houden daarbij rekening met kinderen met een allergie, dieet of culturele achtergrond.



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. Light frisdranken bevatten vaak geen suiker, maar wel zuren die de tanden kunnen aantasten. 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 zoals halfvolle melk 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 [kies welk beleid bij jullie van toepassing is]

Traktatiebeleid

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we leuk! Ook bij traktaties stimuleren we gezonde traktaties, zoals traktaties met groente en fruit. Er zijn leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op www.voedingscentrum.nl/trakteren. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn.

Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of ongezouten noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
- Van ongezonde traktaties geef je het liefst een kleine portie, zoals naturel popcorn, een dun plakje ontbijtboek, een doosje yoghurtzrijven of een klein zakje met snoepjes.
- Iets anders dan eten kan ook, zoals stickers, uitdeelboekjes, stoepkrijt of klei.



7. Allergieën en dieetwensen

We houden rekening met kinderen met allergieën of dieetwensen in verband met een bepaalde (geloofs)overtuiging. Denk aan notenallergie, coeliakie en aan halalvoeding. Hierover maken we individuele afspraken met ouders, en indien nodig communiceren we die naar andere ouders.

8. 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 klimaatvriendelijke groente en fruit. Denk aan appels en peren in de winter, en aardbeien en blauwe bessen in de zomer. Een mooi ezelsbruggetje is ABCDE: Appels, Bananen, Citrusfruit, Druiven En peren zijn het hele jaar door een klimaatvriendelijke keuze.
- Voorkom voedselverspilling door eten dat overblijft op een ander moment te gebruiken: een boterham kan 's middags nog worden opgegeten, en overgebleven fruit kan gesneden door de yoghurt als toetje.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker in plaats van boterhamzakjes en pakjes drinken.

9. Toezicht op beleid

We vinden het natuurlijk 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, knijpfruit, croissantjes of frisdrank in een broodtrommel, dan vragen we ouders om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken. We geven het kind het eten mee terug naar huis en zorgen wij ervoor dat het iets gezonds te eten krijgt.

10. En we doen nog meer...

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen. School zien we namelijk als dé plek om kinderen bewust te maken van gezonde en duurzame voeding. Hiervoor gebruiken wij het lespakket van de Smaaklessen. Daarnaast doen we aanvullende activiteiten, zoals: moestuinieren/boerderijbezoek/georganiseerd schoolontbijt.
- 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.
- 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.
- We houden ouders betrokken door regelmatig te komen met nieuws, ideeën, tips en suggesties over gezonde voeding