



Voedingsbeleid obs de Planeet



Voorwoord

Voor u ligt het beleidsplan de Gezonde School van uw school. Uw school maakt deel uit van de Brede School Klazienaveen-Nieuw Dordrecht.

De Brede School Klazienaveen-Nieuw Dordrecht is de initiator voor de deelnemende scholen geweest om het thema van de gezonde School op te pakken.

Ons gebied komt in onderzoeken van de Gemeente Gezondheidsdienst naar voren als een gevoelig – kwetsbaar gebied waar veel jongeren wonen die overgewicht vertonen. Dit baarde de scholen zorg en gezamenlijk hebben wij een afspraak gemaakt dat we hier iets aan wilden doen. Wij hebben ons daarbij aangesloten bij de Gezonde School. De gedachte van de gezonde school berust op twee pijlers. De een is bewegen en de ander is voeding.

Bewegen wordt goed aangeboden door de sportverenigingen in onze dorpen, op school en via de activiteitenladder.

Voeding is echter een onderbelicht onderwerp, vandaar dat wij als scholen ons daarop hebben gericht.

Waarom?

Gezond eten en drinken op school draagt bij aan een goede ontwikkeling van kinderen. Als kinderen op jonge leeftijd gezond leren eten en drinken verhoogt dat de kans dat zij ook op latere leeftijd gezond gedrag vertonen . Er bestaat een relatie tussen eetgewoonten en het aanbod van voeding .Wanneer de school leerlingen stimuleert om gezond te eten en te drinken bevordert gezond eetgedrag.

Citaat De Gezonde School

Samen hebben we onze aanpak besproken en voor u ligt het resultaat.

Het beleidsplan geeft advies, geeft tips en is een handreiking voor schoolteams, ouders en leerlingen om bewust om te gaan met voeding.

Wij hopen op deze manier een bijdrage te leveren tot een gezondere voedingswijze voor ons allemaal en onze leerlingen in het bijzonder.

De scholen binnen de Brede School Klazienaveen - Nieuw Dordrecht zijn:

Obs de Dordtse Til
Cbs de Brug
Cns de Kap
pastoor Middelkoop
Obs de Planeet
Obs de Spil
obs de Viersprong

Juni 2019

Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Twee dagen in de week is er een fruit-pauzehap.

Voor de kleine pauze hebben we de volgende tips::

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
-

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Voor de lunch hebben we de volgende tips:

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.
Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken die zo gezond mogelijk zijn. Een dag in de week hebben we een waterdag. De kinderen drinken dan alleen water. Er is ruimte om individuele afspraken te maken.

We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten.

Voor drinken hebben we de volgende tips:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.
- Verdere informatie over hoeveelheid suiker in drinken vindt u op: [https://www.foodwatch.org/fileadmin/foodwatch.nl/Onze_campaigns/Voedsel_Gezondheid/Coca_Cola_Index/Documents/Foodwatch - 2016 - Drinkpakjes voor kinderen.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/foodwatch.nl/Onze_campaigns/Voedsel_Gezondheid/Coca_Cola_Index/Documents/Foodwatch_-_2016_-_Drinkpakjes_voor_kinderen.pdf)



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken.

Voor traktaties hebben we de volgende tips:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.



Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een briefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet, in sommige gevallen, op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.

Moestuintje

Gezond eten begint met de kennis waar ons voedsel vandaan komt. Een moestuintje helpt daar zeker bij. Op onze school hebben wij een moestuintje waarbij alle groepen hun groenten kunnen kweken, onder begeleiding van ouders. Op deze wijze dragen wij bij aan aandacht voor goed voedsel.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële [lespakket](#) "Ik eet het beter".
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten, bijvoorbeeld Slim Kids en JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht).
- We hebben afgelopen jaar een start gemaakt met de "Gezonde Avond4daagse". Hier wordt dit schooljaar een vervolg aan gegeven.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze Nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- We doen jaarlijks mee aan het Nationaal Schoolontbijt.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl