

Beleid gezonde voeding obs de KAS

Bij ons op school vinden we het belangrijk dat de kinderen zo gezond mogelijk eten. Dit draagt positief bij aan hun ontwikkeling. Hiervoor hebben wij een voedingsbeleid opgesteld. We hebben met elkaar (schoolbreed) het volgende afgesproken;

Algemeen:

Sinds februari 2016 is "de KAS" officieel een Gezonde School. De school heeft het certificaat: Sport en Bewegen behaald. Nu gaan we ook het certificaat voeding proberen te halen. We hebben daarvoor gekeken naar gezonde voeding en gezond eetgedrag bij ons op school.

"De KAS" onderneemt al diverse activiteiten, die te maken hebben met gezonde voeding en gezond eetgedrag. Te denken valt aan: schoolfruit, water drinken, stimuleren van gezonde traktaties, de lessen die behoren bij het schoolfruit, Koningsontbijt, ouders informeren over gezonde voeding, project gezonde voeding en derde beweegmoment.

Visie:

Gezondheid vinden wij belangrijk op onze school. Hieronder valt ook gezonde voeding. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen. Door duidelijk afspraken en regels op school te maken over pauzehap, lunch, tussendoortjes en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl. Op school leren de kinderen over gezond gedrag en tijdens eetmomenten kunnen ze dit in de praktijk brengen. Hiermee leveren we een bijdrage aan de gezonde ontwikkeling van kinderen.

Ontbijt:

De school gaat ervan uit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Een goed ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien heeft een kind als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor.

Het belang van een gezond ontbijt brengen we regelmatig bij de ouders en kinderen onder de aandacht.

Tussendoortjes:

Schoolgruiten

Op dinsdag en donderdag eten we in alle groepen fruit of groente in de ochtendpauze. Ouders die geen fruit of groenten meegeven worden hierop aangesproken. Het eten van meer fruit en groente draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van kinderen. Uit onderzoek blijkt dat gruiten op school er voor zorgt dat kinderen ook thuis vaker gezond kiezen. In het schooljaar 2017-2018 veranderen we de fruitdagen na de EU fruit periode in woensdag, donderdag en vrijdag.

D.m.v. het maken van grafieken maken we inzichtelijk hoeveel kinderen fruit of groente bij zich hebben. En proberen we de kinderen te stimuleren om de 100% te halen door beloningstickers

EU schoolfruit en groenten

Elk jaar vragen we dit aan. De afgelopen twee jaar hebben we het ook toegewezen gekregen en ook in 2017-2018 is het toegewezen. Dat betekent dat de kinderen drie keer per week groenen of fruit krijgen gedurende 20 weken.

Pauzehapje

Bij de ochtendpauze zien wij liever geen (chocolade)koeken, snoep of repen. Fruit of groente kan daarentegen altijd!

Hieronder vindt u een aantal tips voor het meegeven van een tussendoortje, anders dan fruit of groenten:

- Geef kinderen iets mee dat niet te groot is (hoeveelheid);
- Geef kinderen iets mee waar niet teveel calorieën in zitten;
- Geef één evergreen of volkoren biscuit mee i.p.v. een pakje waar meerdere in zitten;

Een pauzehapje is een tussendoortje en is niet bedoeld als een maaltijd

Drinken

Water is de beste dorstlesser. Daarom willen wij adviseren om uw kind als tussendoor drank water te laten drinken. Elk kind heeft op school zijn eigen beker om water uit te drinken. In groep 7 en 8 mogen ze ook een eigen waterflesje meenemen i.p.v. de drinkbeker.

Melk en karnemelk zijn ook goede dranken voor tussendoor. We vragen u frisdranken, sportdranken en vruchtensappen te vermijden, omdat ze veel suiker bevatten.

Energiedranken zoals Red Bull, Monster en Bullit bevatten veel suiker, cafeïne en taurine en kunnen klachten als rusteloosheid, concentratieproblemen en slaapproblemen veroorzaken.

Energiedranken

- In de school en op het schoolplein zijn energiedranken niet toegestaan.
- Bovengenoemde regels zijn ook van toepassing bij buitenschoolse activiteiten (zoals vieringen en schoolkamp), tenzij hiervan wordt afgeweken en de directie de betrokkenen hiervan schriftelijk op de hoogte stelt.

Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Daarom laten wij kinderen niet buiten de vastgestelde tussendoor momenten eten en combineren traktaties met de ochtendpauze hap.

Gezonde lunch

Een gezonde lunch bestaat uit boterhammen, met daarbij (eventueel) wat fruit of groente. Wij zien liever geen snoep, chocolade of chips in de broodtrommel.

Tips voor de broodtrommel

- Brood (liefst volkoren of bruin) dun besmeerd met zachte margarine of halvarine
- Dun belegd met zoet en / of hartig beleg
- Aangevuld met een stuk fruit of een stuk groente (zoals komkommer, cherrytomaatjes, radijsjes, worteltjes, reepjes paprika etc.)
- Drinken: liefst water of melk (bij voorkeur halfvol of karnemelk).

Trakteren

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Wij willen het uitdelen van een gezonde traktatie graag stimuleren. Op www.gezondtrakteren.nl staan allerlei voorbeelden van traktaties die lekker en niet te groot zijn.

De leerkracht ontvangt graag dezelfde traktatie als de leerlingen.

Neem bij het bedenken van traktaties de volgende punten mee:

- Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is;
- Kies bij voorkeur een gezonde traktatie
- Denk eens aan niet eetbare traktaties;
- Hartige traktaties bevatten vaak veel vet, wat ook niet goed is voor de gezondheid.

Wanneer een traktatie te groot is of naar het oordeel van de leerkracht niet voor alle kinderen geschikt, wordt die mee naar huis gegeven, zodat ouders kunnen bepalen of deze gegeten mag worden.

Schoolreisjes en sportieve activiteiten

Schoolreisjes

Het schoolreisje is voor veel kinderen één van de hoogtepunten van het jaar. Natuurlijk is het leuk om dan iets lekkers mee te nemen. We willen u wel vragen de hoeveelheid beperkt te houden en ook te denken aan de gezondere keuzes, zoals bijvoorbeeld snoeptomaatjes of een appel.

Sportieve activiteiten

Deelname aan sportieve activiteiten zoals de Jeugdavondvierdaagse of schoolvoetbaltoernooien juicht de school toe. Voor kinderen is het meedoen aan zulke sportactiviteiten een hele prestatie en een tussendoortje en/of een beloning hoort daar bij. We willen u vragen een gezond tussendoortje mee te geven, zoals bijvoorbeeld snoep tomaatjes of een mandarijn. Als beloning voor de sportieve prestatie kunt u denken aan een leesboekje, een bosje bloemen of een ander klein cadeautje.

Educatie

Om de kinderen en hun ouders bewust te maken van het belang van gezonde voeding en een gezonde levensstijl geven wij hier op school les in. De kinderen krijgen in alle groepen de 5 lessen uit de methode: **Smaaklessen (versie 2017)**. Ter aanvulling wordt gebruik gemaakt van de EU schoolfruit/groenten lessen. Deze lessen worden gegeven tijdens de 3 weken die we inroosteren begin februari, om voeding centraal te stellen in ons rooster. We sluiten de drie weken dan af met een gezamenlijke activiteit, waar we ook de ouders bij betrekken. Ook het 3^e beweegmoment passen we hierop aan.

In de groepen 1/2 wordt gebruik gemaakt van een themakist eten en drinken gedurende 5 á 6 weken.

Op onze school werken we met de methode 'Natuniek', die ook lessen over voeding aanbiedt.

Schoolomgeving

Op school kunnen de kinderen en de leerkrachten de hele dag water pakken. De leerlingen hebben hiervoor een eigen beker in de klas staan. We stimuleren de kinderen ook om een flesje water of een bidon mee te nemen naar buitenschoolse activiteiten.

Om ouders te betrekken in het beleid communiceren we op meerdere manieren over ons voedingsbeleid

- Indien we EU schoolfruit en groenten hebben, laten we de ouders weten wat de kinderen krijgen. We verwijzen naar de websites, waar informatie over voeding te lezen is.
- Gedurende de drie projectweken over voeding wordt er in het KAS nieuws (nieuwsbulletin) hierover gepubliceerd
- In school hangen posters informatie over voeding
- Elke twee jaar organiseren we een thema ouderavond betreffende gezonde voeding/gezonde leefstijl
- In de schoolgids en op de website staat informatie over ons voedingsbeleid
- Nieuwe ouders worden tijdens het informatie gesprek op de hoogte gesteld van ons voedingsbeleid.
- De Brede School biedt regelmatig activiteiten aan met betrekking tot voeding. Hier maken we de ouders en kinderen op attent.

Signalering

Bij ons op school worden kinderen met onder- of overgewicht gesignaleerd. Dit wordt gedaan door de schoolarts. Wanneer kinderen met onder- of overgewicht gesignaleerd worden, wordt er persoonlijk contact opgenomen met de ouders/verzorgers van het kind. Het gesignaleerde wordt besproken en er wordt doorverwezen naar de jeugdverpleegkundige of een diëtiste.

Eén keer per jaar krijgen de leerlingen een tandenpoets les van de mondhygiënist van Greenline.

Allergieën individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet.

Tijdens het intake gesprek informeren we bij ouders naar voedselallergie, -intolerantie en dieet van kinderen. Samen bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

Handhaving beleid

- Nieuwe ouders worden tijdens het informatie gesprek op de hoogte gesteld van ons voedingsbeleid.
- Elke twee jaar organiseren we een thema ouderavond betreffende gezonde voeding/gezonde leefstijl
- In de schoolgids en op de website staat informatie over ons voedingsbeleid

- Jaarlijks wordt het beleid in het team en de MR geëvalueerd
- Tijdens de gruitendagen worden de ouders en/of kinderen die geen groente of fruit bij zich hebben hierop aangesproken
- Bij ongezonde dranken/pauzehappen (op niet gruitendagen) bespreken we dit met het kind en geven voorbeelden van een gezond alternatief. Als dit daarna is gelukt, krijgt het kind een compliment
- Ouders van kinderen die structureel ongezond eten mee krijgen naar school geven, worden hier door de leerkracht op aangesproken in een oudergesprek.