



2° E.J. Potgieterstraat 2 – 2802 VA Gouda – tel. 0182-519739 – [info.dekas@stichtingklasse.nl](mailto:info.dekas@stichtingklasse.nl)

## Kwaliteitskaart - Gezonde voeding

<b>Schooljaar</b>	2020-2021
-------------------	-----------

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 vastgelegd in deze kwaliteitskaart.

### Algemeen

Sinds februari 2016 is de KAS officieel een Gezonde School. De school heeft het certificaat Sport en Bewegen en het certificaat Voeding behaald. Het certificaat Voeding is geldig tot en met 21 juni 2021. We vinden verantwoorde voeding belangrijk voor de leerlingen op de KAS; voor sommige leerlingen is dit geen vanzelfsprekendheid. Daarom willen we het certificaat opnieuw aanvragen. Het beleid voortdurend verder op het beleid wat behoort tot het huidige certificaat.

### Visie

Een goede gezondheid vinden wij belangrijk op de KAS. Hieronder valt ook gezonde verantwoorde 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 pauzepak, lunch, tussendoortjes en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl. Op school leren de leerlingen 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

We gaan 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

### Fruitedagen tijdens de ochtendpauze

Op woensdag, donderdag en vrijdag eten we in alle groepen fruit of groente tijdens 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 groente of fruit op school ervoor zorgt dat leerlingen ook thuis vaker gezond kiezen.

Door middel van diverse activiteiten creëren we bewustzijn bij de leerlingen over wat zij meenemen en welke keuzes zij kunnen maken. Ook proberen we daarmee te stimuleren dat alle leerlingen groente of fruit meenemen en eten.

### EU Schoolfruit

Ieder schooljaar melden we ons aan voor het EU Schoolfruit; deze dagen komen overeen met de reguliere fruitedagen. De leerlingen hoeven dan alleen drinken van huis mee te nemen of water uit de klas.

Het EU Schoolfruit beslaat een periode van 20 weken.

### Overige tussendoortjes tijdens de ochtendpauze

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

We geven ouders de volgende adviezen mee:

- 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 adviseren we ouders om water tussendoor te drinken of tijdens de ochtendpauze.

Iedere leerling in groep 1 t/m 4 heeft op school een eigen beker om water uit te drinken. In groep 5 t/m 8 mogen ze ook een eigen waterfles meenemen in plaats van een beker.

Melk en karnemelk (of soortgelijke natuurlijke alternatieven) zijn ook goede dranken voor tussendoor. We vragen ouders om 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. Deze dranken zijn niet toegestaan op school of tijdens schoolactiviteiten voor leerlingen.

### Aantal eetmomenten

Meer dan vier tussendoortjes op een dag is niet nodig. 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 tussendoortjes tijdens ochtendpauze.

### **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.

### We geven ouders onderstaande adviezen 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 stimuleren het uitdelen van een gezonde traktatie. Op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) staan allerlei voorbeelden van traktaties die lekker en niet te groot zijn. De traktatie voor de leerkrachten kan dezelfde gezonde traktatie zijn als die voor de leerlingen.

We geven ouders onderstaande adviezen voor een traktatie:

- 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, dan wordt dit 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 vragen ouders 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 daarbij. We vragen ouders 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 leerlingen 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 het project Voeding; een periode van drie weken, om voeding centraal te stellen in ons rooster. We starten het project met een gezamenlijke opening en sluiten het project ook gezamenlijk af. Ook spannen we ons in om de ouderbetrokkenheid of –participatie een duidelijke plaats te geven. De activiteiten van de bewegingsonderwijslessen en die van het derde beweegmoment passen we aan op het project.

In de groepen 1/2 wordt ook gebruik gemaakt van een themakist Eten en drinken gedurende 5 á 6 weken; meestal ten tijde van het project.

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

### **Schoolomgeving**

Op school kunnen de leerlingen en de leerkrachten de hele dag water pakken. De leerlingen hebben hiervoor een eigen beker of waterfles 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 hebben, laten we de ouders weten wat de leerlingen krijgen. We verwijzen naar diverse websites, waar informatie over voeding te lezen is.
- Gedurende het project Voeding wordt er op Social Schools en in het KAS-nieuws (nieuwsbulletin) hierover gepubliceerd
- In school hangen posters met 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 informatiegesprek 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 leerlingen met onder- of overgewicht gesignaleerd. Dit wordt gedaan door de schoolarts. Wanneer leerlingen met onder- of overgewicht gesignaleerd worden, wordt er persoonlijk contact opgenomen met de ouders/verzorgers van de leerling. 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 tandartspraktijk.

### **Allergieën en individuele afspraken**

Wij houden rekening met allergieën en intoleranties van leerlingen. 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 intakegesprek informeren we bij ouders naar voedselallergie, -intolerantie en dieet van hun kind. Samen bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

### **Handhaving beleid**

- Nieuwe ouders worden tijdens het informatiegesprek 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 fruitdagen worden de ouders en/of leerlingen die geen groente of fruit bij zich hebben hierop aangesproken
- Bij ongezonde dranken/pauzehappen (op niet fruitdagen) 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 naar school geven, worden hier door de leerkracht op aangesproken in een oudergesprek.