

Voedingsbeleid

Julianaschool



Julianaschool
Kwartellaan



GEZONDE
SCHOOL

PROCEON
scholengroep

Voorwoord

De gezondheid van onze leerlingen vinden wij belangrijk. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel. Met onze schoolafspraken over gezonde voeding dragen we bij aan een goede ontwikkeling van de kinderen. De leerlingen leren bewustere keuzes te maken. Samen met de ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk.

Het is de keuze van ouders en verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Daardoor zijn er grenzen in wat kinderen mee mogen nemen. In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld.

Het beleid geeft u richtlijnen die we als school hanteren met betrekking tot:

- De pauzehap
- Het drinken op school
- De lunch tijdens het overblijven
- De traktaties op school
- Bijzondere vieringen, zoals het 'kerstdiner'

Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. We hebben bij het opstellen van dit voedingsbeleid gebruik gemaakt van de expertise van Brigit Hamburg, Adviseur gezondheidsbevordering en Gezonde School van GGD Gooi- en Vechtstreek.

Marjolein van Gelsdorp
Directeur

Careline Mitchel
Gezonde School Coördinator

Eten in de ochtendpauze: gezonde pauzehap

De kinderen eten drie dagen per week een gezonde pauzehap. Onze vaste 'fruitdagen' zijn dinsdag, woensdag en donderdag.

Een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Het moet niet te groot zijn en niet te veel calorieën bevatten. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Op de overige dagen zijn koeken wel toegestaan. We vragen om dan wel een keuze te maken voor de 'gezonde koeken'.

'Gezonde koeken' zijn koeken met minder calorieën, suiker, vetten en zout.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika en snoeptomaatjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.

'Gezonde koeken'

- (volkoren)biscuit
- rijst-, meergranen- of popcornwafel
- mini-ontbijtkoek
- soepstengel

Tip: koop seizoensgroente en -fruit.

Eten tijdens het overblijven, lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen. Voor of na de lunch spelen alle kinderen buiten op het plein (30 minuten). We zullen minimaal 1x per week gebruik maken van 'Pauzesport', een initiatief van de buurtsportcoaches.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje.
- 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, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
- Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Vleeswaren, bijvoorbeeld kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet, knakworstje.
- 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 zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

Er is een watertappunt in de klas (keukentje) en op het schoolplein. De watertappunten kunnen gebruikt worden om overdag de bidon/flesje/beker bij te vullen. De kinderen kunnen hiervoor hun eigen beker/bidon gebruiken. Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit!

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 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.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een doosje rozijnen, een handje naturel popcorn, soepstengel, mini-ontbijtkoek of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Op <http://gezondtrakteren.nl> en <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naarschool/trakteren.aspx> zijn leuke en gezonde traktaties te vinden.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou vreemd zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen gezond eten. We vragen daarom om ook bij de traktaties voor de leerkrachten hier rekening mee te houden. Bij ons op school geven leerkrachten het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Speciale gelegenheden

Het team van de Julianaschool is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld schoolreisjes, kerst, thema's en feestdagen.

Omdat het om een speciale gelegenheid gaat, zijn deze "extra dingen" speciaal. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden.

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

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

Voor vragen over het voedingsbeleid kunnen ouders terecht bij de Marjolein van Gelsdorp en Careline Mitchel. Voor specifieke voedingsvragen kunnen ouders ook terecht bij de jeugdverpleegkundige die verbonden is aan onze school.

Het aanleren van gezonde eet- en bewegsgewoonte is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Daar willen we als school een positieve en actieve rol in spelen