



Voedingsbeleid OJBS de Triolier

Welkom bij ons voedingsbeleid

Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leerkrachten.. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen en leraren met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen.

1. Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. We stimuleren ouders om een gezonde pauzehap mee te geven en koek, snoep en chips thuis te laten.

Onze school neemt ook deel aan het EU schoolfruitprogramma. Dat betekent dat alle kinderen gedurende een periode van 20 weken drie keer per week gratis een stuk fruit (of groente) krijgen op school. Kinderen uit de bovenbouw, stagiaires of ouders helpen vaak mee om het fruit te snijden voor andere groepen. Op vrijdag wordt in de weekbrief medegedeeld welk schoolfruit we de week erna krijgen. Kinderen die allergisch zijn voor bepaald eten, nemen dan zelf een gezond alternatief mee van thuis.

Voorbeelden van gezonde pauzehappen:

- Alle soorten fruit.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.

2. Eten tijdens het overblijven

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: leerkrachten en kinderen. Er is vooral aandacht voor het eten en elkaar. Kinderen die wat meer aandacht vragen of speciale dieetwensen of eetgewoontes hebben, helpen we. En de lunch? Die is natuurlijk lekker en gezond!

Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine.
- Gezond beleg voor op de boterham of in het trommeltje is bijvoorbeeld:
 - o 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - o 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
 - o Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Maar ook andere groentes of fruitsoorten zijn natuurlijk prima!

3. 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. Daarom hebben alle leerlingen een eigen dopper gekregen als ze starten bij ons op school. Het vullen van de dopper kan in het klaslokaal of bij het extra watertappunt buiten. Mocht een kind moeite hebben met het drinken van water, of is er een medische reden dat dat niet lukt, gaat de leerkracht of gezonde school coördinator hierover in gesprek met de ouders. Het waterdrinkbeleid is gemeentebreed.

Bij het overblijven mogen de kinderen als drinken ook melk meenemen van thuis. Ook kunnen ze op school thee met een smaakje krijgen. Deze thee wordt geserveerd zonder suiker.

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater.
- Melk
- Thee zonder suiker.

4. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje.

Dat gebeurt uitgebreid tijdens een schoolbrede weekopening en natuurlijk in de groep zelf.

Bij verjaardagen van kinderen wordt er niet getrakteerd door de kinderen. Dit om te voorkomen dat er ongezonde dingen worden uitgedeeld en we vinden het heel belangrijk dat iedereen op dezelfde manier feest kan vieren. We willen geen grote verschillen tussen alle traktaties van kinderen.

5. Aantal eetmomenten

Op school hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. Dat doen we omdat het beter is voor het gebit van kinderen. Het voedingscentrum adviseert om niet meer dan 4 keer iets tussendoor te eten over de gehele dag (dus ook 's avonds). Hier houden we op onze school rekening mee. Eten op vaste momenten heeft ook een ander voordeel. Daardoor weten kinderen precies wat ze kunnen verwachten en zit er een vast ritme in.

6. Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als leraren bijvoorbeeld fruit of groente nemen als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld.

7. 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:

- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan je kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige lunchtrommel en de dopper die ieder kind krijgt van school.

8. 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 een keer snoep, cake, grote koeken, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan doen we er een briefje in voor de ouders. Op dit briefje staat een vriendelijke herinnering om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leerkracht of gezonde school coördinator in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.

En we doen nog meer...

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij lessen uit Jeelo (zorgen voor jezelf en anderen).
- Daarnaast doen we aanvullende activiteiten, zoals: Gezonde school activiteiten (groep 5-6), bezoek kinderboerderij, gastlessen, excursies, nationaal schoolontbijt, eu schoolfruit, koningsspelen ontbijt.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we dit met de intern begeleider van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij. Ook kunnen we daarbij advies inwinnen bij de contactpersoon van de GGD en de Jogg regisseur van de gemeente Beesel.
- 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.
- We zorgen voor een doorgaande lijn tussen de speelleergroep en de andere groepen (vooral groep 1-2) bij ons op school. Zij zijn ook betrokken bij de jeelo- projecten, vieringen en andere afspraken en regels binnen de school.