

ABBS

Het Gein
BASISSCHOOL



Eten en Drinken:



Zo doen wij het op het Gein
2024-2028

1. Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf

Op onze school maken we gezond en duurzaam eten voor iedereen makkelijk. Kinderen zijn volop in de groei en in ontwikkeling. Gezonde voeding zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen om lekker te spelen en te leren. Ook willen we rekening houden met het milieu. Als leerkrachten geven we daarin het goede voorbeeld. Samen met leerlingen en ouders/verzorgers zorgen we ervoor dat gezond en duurzaam eten op onze school de normaalste zaak van de wereld is.



Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen. Het is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij stimuleren daarom voornamelijk producten die in deze schijf passen. Deze zijn goed voor de gezondheid en beter voor het milieu. Een gezonde voeding zorgt voor een betere concentratie, hogere weerstand en beter gewicht bij onze leerlingen.



2. Eten met aandacht

Wij hanteren vaste eetmomenten. Een duidelijk dagritme geeft rust en houvast aan kinderen. We eten gezellig samen aan tafel, zowel tussen de middag als tijdens de ochtendpauze. We nemen voldoende tijd voor de eetmomenten, zodat kinderen rustig kunnen eten en drinken. We eten met aandacht. Het creëert een mooi moment om samen naar bijvoorbeeld het jeugdjournaal te kijken, met elkaar in gesprek te gaan over waar ons eten en drinken vandaan komt of gewoon rustig voor te lezen.

3. De ochtendpauze

We stimuleren ouders om voor de ochtendpauze een gezonde pauzehap mee te geven zoals groente en fruit. Ouders worden aangespoord om ongezond eten thuis te laten.

Voorbeelden van pauzehappen op onze school:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een handje abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Een handje ongezouten noten, zoals walnoten, pinda's of hazelnoten.
- Kijk voor geschikt beleg in de tabel 'Voorbeelden van een gezonde lunch'.



4. De grote pauze

De lunchpauze is een rustmoment om samen te genieten van eten. Een gezonde en duurzame schoollunch bestaat het liefst vooral uit Schijf van Vijf-producten.

Voorbeelden van een lunch op onze school:

- Volkoren of bruin brood, volkoren knäckebröd, volkoren bolletje of pistolet, of een volkoren mueslibol.
- Besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje.
- Gezond beleg is bijvoorbeeld:
 - o 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en zuivelspread.
 - o 100% notenpasta of pindakaas
 - o Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!

Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.



5. 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. Light frisdranken bevatten vaak geen suiker, maar wel zuren die de tanden kunnen aantasten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Leerlingen kunnen hun beker op school bijvullen met water.

Voorbeelden van gezonde dranken:



- Kraanwater.
- Magere of halfvolle melk, karnemelk of magere of halfvolle drinkyoghurt zonder toegevoegd suiker.
- (Lichte, lauwe) thee zonder suiker.

6. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Er wordt gezongen, een muts gemaakt bij de kleuters en jarige leerlingen mogen een kaartje kiezen, waarmee ze klassen langs mogen bij de juffen en meesters. Veel kinderen brengen ook een traktatie mee. Dat vinden we leuk! Ieder kind krijgt **1 traktatie** uitgedeeld. Deze kan gezond zijn, maar dit hoeft niet. Kinderen delen alleen nog in de klas uit en gaan niet meer met een traktatie langs de leerkrachten. Er zijn leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op www.voedingscentrum.nl/trakteren. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn.

Voorbeelden van gezonde/niet gezonde of feestelijke traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of ongezouten noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
- Van ongezonde traktaties geef je het liefst een kleine portie, zoals naturel popcorn, een dun plakje ontbijtboek, een doosje yoghurtrozijnen of een klein zakje met snoepjes.
- Iets anders dan eten kan ook, zoals stickers, uitdeelboekjes, stoepkrijt of klei

Let op! 1 stuk traktatie, dus niet van alles wat in 1 zakje: 1 potlood, 1 stickervel, 1 zakje chips of popcorn, 1 cupcake, 1 zakje snoep, 1 ijsje, 1 stuk fruit



7. Allergieën en dieetwensen

We houden rekening met kinderen met allergieën of dieetwensen in verband met een bepaalde (geloofs)overtuiging. Denk aan notenallergie, coeliakie en aan halalvoeding. Hierover maken we individuele afspraken met ouders, en indien nodig communiceren we die naar andere ouders.

8. Duurzaamheid

Op onze school vinden wij duurzaamheid belangrijk. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we hier wat tips:

- Kies voor klimaatvriendelijke groente en fruit. Denk aan appels in de winter, en aardbeien en blauwe bessen in de zomer. Een mooi ezelsbruggetje is ABCDE: Appels, Bananen, Citrusfruit, Druiven En peren zijn het hele jaar door een klimaatvriendelijke keuze.
- Voorkom voedselverspilling door eten dat overblijft op een ander moment te gebruiken: een boterham kan 's middags nog worden opgegeten, en overgebleven fruit kan gesneden door de yoghurt als toetje.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker in plaats van boterhamzakjes en pakjes drinken.

9. 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.

- Vinden we vaker ongezond eten in een broodtrommel, dan vragen we ouders om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.
- Als we een traktatie zien die niet bij het beleid van onze school past, dan geven we de traktatie (deels) mee naar huis met de ouders aan het eind van de dag. De ouder die de traktatie heeft meegegeven, geven we een briefje mee met uitleg. Zo zorgen we samen dat gezond en duurzaam eten op school de norm is en blijft en ons traktatiebeleid de norm wordt op school (zie bijlage).

10. En we doen nog meer...

- We werken samen met de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) om de gezondheid van onze kinderen te bevorderen. Zij voeren een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7.
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we deze in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij. 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 hebben 1 x per maand een jump-out dag. Op deze dag mogen kinderen voor de lunch iets anders dan bruin brood met hartig beleg meenemen. Het blijft gewoon lunch, dus geen cola, chips, koek, snoep, borrelhappen enz. Het 10 uurtje blijft gewoon groente/fruit.