

Hoe maak je voedingsbeleid op de basisschool?

Visie

De eerste stap in het opstellen van een voedingsbeleid, is het vastleggen van de visie van de school op voeding. Hierin stellen jullie vast WAAROM jullie het belangrijk vinden aandacht te besteden aan gezonde voeding.

Dit kan zijn omdat

- jullie vinden dat jullie school moet bijdragen aan de gezondheid van de leerlingen en dat jullie school daarom een omgeving moet zijn waar gezond eten gemakkelijk en vanzelfsprekend is.
- jullie vinden dat jullie school een beschermende plek moet zijn, waar niet ongezond gegeten en gedronken wordt

Brainstorm hierover met je team.

Voorbeeld van een (deel van een) visie:

Onze school is een omgeving waar gezond eten gemakkelijk moet zijn, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de leerlingen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen en niet over schoonheidsidealen.

We vinden het belangrijk dat er op school gezond eten en drinken is tijdens de pauzes, de lunch, tijdens uitjes en bij het trakteren, dus zowel meegenomen als aangeboden eten en drinken. Op school leren de leerlingen over gezond gedrag en tijdens eetmomenten kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar.

Beleid

Het is belangrijk om het beleid van je school over gezond eten en drinken vast te leggen in het school(gezondheids)beleid. Op die manier wordt gezonde voeding verankerd binnen de school. Daarnaast is het belangrijk dat jullie school over het beleid communiceert, zodat iedereen ervan op de hoogte is. Natuurlijk is het vervolgens belangrijk ervoor te zorgen dat ouders, leerlingen en medewerkers zich er aan houden.

Het beleid kan uit de volgende onderdelen bestaan:

- Regels/afspraken over de ochtendpauze
- Regels/afspraken over de lunch
- Regels/afspraken over trakteren

Een mooi voorbeeld van een voedings- en traktatiebeleid is die van de Westwijzer uit Helmond. Die vind je als bijlage aan het einde van dit document.

Als jullie school de motivatie voor aandacht voor gezond eten en drinken helder geformuleerd heeft, leg je in beleid vast HOE jullie dat gaan doen. Het voedingsbeleid bevat de volgende onderdelen:

- Educatie
 - Er wordt structureel (bij elke jaargroep) aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen
- Welke regels hebben jullie over:
 - Pauze: In de pauze wordt er groente, fruit en bruin (liefst volkoren) brood besmeerd met halvarine of margarine met mager beleg gegeten. Denk hierbij een mini komkommer, (mini) tomaat, appel, mandarijn, banaan, boterham met mager vleeswaren, magere kaas of zoet beleg, zoals jam of appelstroop. Koek, snoep of chips worden niet toegestaan. In de pauze wordt er water, thee zonder suiker, halfvolle of magere melk of

drinkbouillon gedronken. Zoete dranken zoals frisdrank, wiki en fristi worden niet toegestaan.

- Lunch: Tijdens de lunch wordt er bruin (liefst volkoren) brood besmeerd met halvarine of margarine met mager beleg, groente en of fruit gegeten. Denk hierbij een mini komkommer, (mini) tomaat, appel, mandarijn, banaan, boterham met mager vleeswaren, magere kaas of zoetbeleg zoals jam of appelstroop. Koek, snoep of chips worden niet toegestaan.

Bij de lunch wordt er water, thee zonder suiker, halfvolle melk of drinkbouillon gedronken. Zoete dranken zoals frisdrank, wiki en fristi worden niet toegestaan.

- Traktaties: Laat kinderen bij voorkeur tijdens de pauze trakteren. Zo wordt het samengevoegd met een eetmoment.

Geschikte traktaties zijn:

- non-food, bijvoorbeeld stouterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekje of bellenblaas.
- kleine porties eten, liefst gekozen uit de Schijf van Vijf, zoals (versierd) vers fruit (appel, mandarijn) of (versierde) groente (worteltjes, reepjes paprika).
- kleine porties van producten die niet te vet of te zoet zijn, zoals een doosje rozijntjes of een handje popcorn, pepsels, rijstwafels, soepstengels, plak peperkoek, mini eierkoek, een rolletje met kleine snoepjes (zuurtjes, dropjes), een klein zakje met spekjes of een lolly.
- nog meer leuke ideeën:

http://www.lekkerfitopschool.nl/ouders/gezond_trakteren/voorbeeld_traktaties/

- Watervoorziening: De school zorgt er voor dat alle kinderen en personeelsleden vrij toegang hebben tot een hygiënisch watertappunt. Dit mag een gewone kraan zijn in de klas of op de gang maar moet buiten de toiletruimte zijn in verband met de hygiëne. De kraan moet voor de kinderen toegankelijk zijn. In veel schoolgebouwen is er een kraantje in de klaslokalen.
 - Een voorbeeld van een oplossing (wanneer er geen toegankelijke kraantjes zijn) kan zijn een waterkoeler op een centrale plaats die aangesloten is op de waterleiding. Andere oplossingen kunnen zijn dat er standaard kannen met water in de klas staan die ergens anders (maar niet op het toilet) gevuld worden (en bekertjes aanwezig zijn).
- Voorbeeldgedrag
 - Het is belangrijk dat alle personeelsleden het goede voorbeeld geven aan de kinderen. Iedereen houdt zich dus aan de regels.

Denk ook eens aan duurzaam

Naast aandacht voor gezondheid kan er ook aandacht besteed worden aan duurzaam, door te zorgen voor een duurzame omgeving, waar duurzamer eten gemakkelijk is. Hierbij kun je denken aan een schoolomgeving met veel groen en weinig (zwerf)afval en waar aandacht is voor afvalscheiding. Een gebouw waar leerlingen makkelijk kraanwater kunnen drinken, zonlicht en frisse lucht krijgen en er bijvoorbeeld tijdens eetmomenten aandacht is voor milieu- dier- of mensvriendelijke producten. En door het stimuleren van een omgeving waar lopen en fietsen de standaard is.

Bijlage

Voedings- en traktatiebeleid van Wijkhuis Brede School Westwijzer te Helmond

Ontbijt

De school gaat er vanuit 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.

Paوزهap

1. De kinderen eten tijdens de pauzes gezonde tussendoortjes. Gezonde tussendoortjes zijn op Westwijzer: fruit, groente of brood. Westwijzer is een officiële Gruitschool, hetgeen wil zeggen dat op Westwijzer het eten van fruit en/of groente in het voedingsbeleid is opgenomen. Om de kinderen en hun ouders hierbij een handje te helpen, doet Westwijzer in het schooljaar 2013-2014 weer mee aan het programma **EU-schoolfruit**, waarbij kinderen op 3 vaste dagen in de week fruit en/of groente op school aangeboden krijgen.
2. De kinderen eten tijdens de pauze **geen** koek, snoep of chips.
3. De kinderen drinken voorafgaand aan de pauze ongeveer 200 ml (drinkpakje), waarbij frisdrank met prik en energiedrankjes niet zijn toegestaan.
4. Kinderen die geen drinken hebben meegenomen mogen water drinken. In iedere klas zijn hiervoor (wegwerp)bekers en water aanwezig. Kinderen hebben minstens 1½ liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 bekers.

Lunch



Tijdens het overblijven kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten.

In het nieuwe gebouw van Wijkhuis Brede School Westwijzer wordt er door de kinderen gezamenlijk gegeten in het wijkhuis.

Door voldoende te lunchen zijn kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middaglessen.

De school wil daarom het volgende voor de lunch zien:

1. Een gezonde lunchtrommel bevat: brood (bij voorkeur volkoren), krentenbol, rauwkost en/of fruit. Geen koek, snoep of chips; dit brengt de kinderen in de verleiding hun brood niet (helemaal) op te eten.

2. De kinderen drinken bij voorkeur thee, drinkbouillon, water of halfvolle melk. De school zal hiervoor zorgen.
3. Houdbaarheid etenswaren: als het warm is op school worden bederfelijke vleeswaren afgeraden (ook in de winter wanneer de verwarming aan staat). Een goed sluitende brodtrommel houdt het brood langer lekker en voorkomt uitdrogen.
4. Advies voor beleg: magere vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30+ kaas met sla, tomaat of komkommer, sandwichspread of groentespread. Zoet beleg: jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop en gestampde muisjes zijn beter dan pindakaas, chocoladehagel of chocoladepasta.

Educatie

Westwijzer besteedt voor de kinderen aandacht aan gezonde voeding door middel van het programma Smaaklessen. Ouders worden via deze schoolgids, de website en themabrieven geattendeerd op het belang van gezonde voeding. Mochten kinderen onverhoopt toch andere producten mee naar school nemen dan hierboven vermeld, dan spreekt de school de ouders en kinderen hierop aan.

Traktaties

1 Verjaardag van de kinderen



Vaak leeft een kind al maanden toe, naar zijn/haar verjaardag, en is het voor hem/haar het hoogtepunt van het jaar. Westwijzer is echter van mening dat de **jarige centraal** staat en niet de traktatie.

Het ritueel van het jarig zijn zorgt voor het feest zoals bijvoorbeeld het liedjes zingen, de namaaktaart, de muziekinstrumentjes die het zingen begeleiden, de kroon en het handjes geven. Op Westwijzer vinden we dat belangrijker dan de traktatie zelf.

Daarom is, er in overleg met de MR, vanaf het schooljaar 2013/2014 voor gekozen dat de school zelf de traktatie verzorgt. Op deze manier wordt er rekening gehouden met de afspraak dat er niet teveel, te vet, te zout en te zoet gesnoept wordt.

De traktaties worden in iedere klas in een speciaal versierde verjaardagstrommel bewaard. De inhoud van de trommel is gevarieerd en bestaat uit doosjes rozijntjes, (peper)koekjes en eenvoudige snoepjes zoals een lolly, zuurtje of dropje. Ook kan er iets inzitten dat niet eetbaar is; kleurpotloodje, fluitje o.i.d.

De school zorgt er tevens voor dat ze een alternatieve traktatie heeft voor de kinderen met een dieet of die vanwege het geloof alleen halal producten mogen eten. Dit wordt in een apart trommeltje bewaard.

2 Verjaardag van de docenten

Als een leerkracht zijn/haar verjaardag viert dan houdt hij/zij ook rekening met de uitgangspunten van dit voedingsbeleid; er kan gekozen worden voor iets uit de verjaardagstrommel of de leerkracht zorgt zelf voor een verantwoorde traktatie.

Ook hier zorgt de school ervoor dat ze een alternatieve traktatie heeft voor de kinderen met een dieet. Dit wordt in een apart trommeltje bewaard

3 Speciale gelegenheden

Het team van Wijkhuis Brede School Westwijzer is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv. schoolreisjes, thema's, en feestdagen.

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