

Voedingsbeleid OBS De Albatros



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 leraren. 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 (geloof)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. Op maandag en woensdag zijn de dagen dat er echt alleen maar gezonde voeding mee mag en de leerkrachten daar aandacht aan besteden.

Kinderen krijgen complimenten voor de meegenomen gezonde voeding.

Voorbeelden van gezonde pauzehappen:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- 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.

Kijk voor geschikt beleg in de tabel 'Voorbeelden van een gezonde lunch'.

Tip: kies voor groente en fruit uit het seizoen. Bekijk [voorbeelden van seizoensgroente en -fruit](#).

2. Eten tijdens de overblijf

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: begeleiders en kinderen.

Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.
- Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
 - 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.

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 stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Het vullen van de beker kan in het klaslokaal. Wij hebben posters in de school hangen om te laten zien hoeveel suiker er in de verschillende soorten verpakte drankjes voor kinderen zitten zodat ouders ook zien dat water het meest verantwoord is om te geven.

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.
- Thee zonder suiker.



4. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we erg leuk! We stimuleren het uitdelen van gezonde traktaties bijvoorbeeld met groente of fruit. Voor kinderen, maar ook voor leraren. Er zijn ontzettend veel leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op internet. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn. Ons beleid hiervoor is: gezonde traktaties mogen direct worden opgegeten, ongezonde traktaties worden mee naar huis gegeven zodat u zelf kan beslissen of uw kind dit wel of niet mag opeten. Non-food traktaties zijn ook welkom.



Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
- Deel kleine porties van producten uit die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, klein bekertje naturel popcorn, klein koekje of minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Iets anders dan eten kan ook, zoals stickers, bellenblaas, stoepkrijt of klei.



Tip: kijk op www.gezondtrakteren.nl of www.voedingscentrum.nl/trakteren voor lekkere inspiratie!

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.

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. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven. Bijvoorbeeld een zelfbedachte, gezonde traktatie of een klein, niet-eetbaar cadeautje voor de leraar aan het eind van het schooljaar. Want dat is net zo leuk.

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:

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door geen eten en drinken mee te geven dat niet opgaat.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige lunchtrommel en drinkbeker of een bidon.
-

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.

- We stimuleren ouders en kinderen zoveel mogelijk om gezond te trakteren. Als we een traktatie zien die niet bij het beleid van onze school past, dan zullen we deze aan de leerlingen van de groep mee naar huis geven. De ouders kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven.

En we doen nog meer...

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het lespakket *Ik eet het beter/De gezonde pauzehap/Smaaklessen*. Ook hebben wij een nieuwe WO-methode waarin lessen over voeding zijn: 1 t/m 4 Gezonde voeding, groep 5; Gezonde voeding groep 6; Van mond tot kont groep 7; Eten is energie groep 8; Gezond eten en Leven. Daarnaast doen we aanvullende activiteiten, zoals: sportdagen, Lenteontbijt.
- 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 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 in de nieuwsbrieven.
- We hebben bij de ingang een “standjes” met informatiefolders van het voedingscentrum, gezond gebit en voorbeelden van traktaties.

