

Voedingsbeleid Openbare Basisschool de Trampoline

Introductie

We willen gezond eten voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met de ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we ook zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of bepaalde (geloofs) overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten zo veel mogelijk een gezonde pauzehap, we vragen de ouders daarom ook om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Voorbeelden van een geschikt pauzehapje zijn bijvoorbeeld:

- Fruit als een peer, appel, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruimen, mandarijn
- Groente zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes
- Volkoren of bruine boterham, knäckebröd of mueslibol

Een goede tip is het om seizoensgroente of fruit te kopen. Deze kunt u vinden in de groente-en fruitkalender van Milieu Centraal.

Eten tijdens het overblijven. De kinderen eten zoveel mogelijk een gezonde lunch, ook nu vragen we aan de ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Heel geschikt om mee te nemen voor een gezonde lunch zijn:

- Volkoren of bruin brood met margarine of halvarine
- Knäckebröd, roggebrood of mueslibol

- Het beleg op het brood niet van verzadigd vet of veel zout
- Groente en fruit

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en tijdens de lessen alleen maar water en tijdens de lunch het liefst dranken met minder toegevoegde suikers. Het liefst geen limonade, frisdranken, sportdranken of vruchtensappen. Ook vers geperst sinaasappelsap bevat veel suikers.

Zeer geschikt om te drinken zijn:

- Kraanwater (iets dat we meer en meer gaan promoten)
- Thee zonder suiker, vruchtenthee
- Halfvolle melk, karnemelk of een yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Traktaties

Kinderen op school krijgen zeker 30 traktaties per schooljaar. Dat mag natuurlijk ook want als je jarig bent is het feest. Maar misschien is het handig om niet altijd naar het gemakkelijke zakje chips te grijpen, er zijn gezonde mogelijkheden genoeg. Er is ook de mogelijkheid om een aardigheidje te geven. Zoek op het internet bij gezonde traktaties, er staan enorm veel leuke voorbeelden van een leuke en gezonde traktatie.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken natuurlijk ook wat de leerkrachten eten. Het zou natuurlijk heel vreemd zijn om de kinderen aan te sporen om gezond te eten en dan zelf iets heerlijk van chocolade te gaan eten. Daarom is het misschien ook voor ouders handig om de traktatie van de leerkracht ook gezond te houden. Als leerkrachten laten zien dat ze ook gezond eten werkt dit automatisch door op de kinderen.

Toezicht op het beleid

Omdat we natuurlijk nog maar net met dit beleid starten moeten we zelf nog een weg vinden in hoe om te gaan met gezond eten en drinken, en eten dat niet gezond is. Nu mogen de kinderen al geen prik of snoep meenemen, ook chips zonder een verjaardag moet in de tas terug gedaan worden. Ook bij enorme traktaties bij een verjaardag zullen we daar een notitie van maken. Als er een grote hoeveelheid snoep of chips mee gegeven wordt eten de leerlingen dit niet op school op maar nemen ze het onaangebroken mee naar huis. We hebben nog geen standaardbriefje waarop uitleg staat over ons gezonde beleid. Hier zullen we in de toekomst goed over na gaan denken.

Pijlers van onze school

Onze school doet al heel veel om gezonde voeding te promoten, zo doen we mee aan de volgende acties:

- Nationaal schoolontbijt
- Schoolgruiten 1 keer per 2/3 jaar
- Lekker Fit
- Klasselunch
- Testlab (groep zeven)
- Over de tong (groep zes)
- Smaaklessen (groep 1t/m 8