Voedingsbeleid deBuut



**Waarom beleid over voeding?**

Op onze school vinden we gezond eten belangrijk! Daarom willen wij voor iedereen gezond eten makkelijk maken. Wij vinden het belangrijk om bij onze leerlingen bewustwording, kennis en mogelijkheden aan te bieden wat betreft de inhoud van een gezonde levenstijl en hoe dat eruit ziet. Hiervoor hebben we de leerlingen, ouders en/of verzorgers en de leerkrachten nodig. Samen zorgen we ervoor dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat vorm geven op deBuut.

**1. Eten op school**

Bij ons op school wordt er gezamenlijk met de kinderen gegeten. Dit geeft de mogelijkheid tot een gesprek over voeding en de voedingsproducten die kinderen bij zich hebben. We eten op vaste eetmomenten. Op school hebben we twee vaste eetmomenten en die staan hieronder toegelicht.

Rond 10.00 uur eten wij gezamenlijk in de klas. We beginnen dan de dag goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. We willen ouders graag stimuleren om een gezonde pauzehap mee te geven.

Wat zijn nou gezonde pauzehappen?
\* fruit (denk aan: appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien, mandarijnen of sinaasappelen)
\* gedroogd fruit (denk aan: rozijnen, abrikozen of dadels)
\* groente (denk aan: komkommer, wortel, paprika, tomaatjes of radijsjes)
\* volkoren/bruine boterhammen, volkoren knäckebröd of volkoren mueslibol
Mocht u meer ideeën op willen doen over een gezonde pauzehap kunt u altijd even kijken op: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)

**2. Eten tijdens de lunchpauze**

Rond 12.00 eten wij voor de tweede keer gezamenlijk in de klas. De lunchpauze wordt gezien als een rustmoment, in rust kunnen we genieten van onze lekkere en gezonde lunch!

Wat is nou een gezonde lunch?
\* volkoren/bruine boterhammen, volkoren knäckebröd of volkoren mueslibol
\* gezond beleg voor op de boterham (denk aan: kaas, pindakaas en groente/fruit ernaast)
Mocht u meer ideeën op willen doen over een gezonde lunch kunt u altijd even kijken op: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool HYPERLINK "http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool" HYPERLINK "http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool" HYPERLINK "http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool"](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)

**3. Drinken**

Bij ons op school wordt er veelal water gedronken. De hele dag door hebben de leerlingen de beschikking om water te drinken of om hun fles/bidon bij te vullen. We willen ouders graag stimuleren om hun kinderen een eigen beker/fles/bidon mee naar school te geven zodat zij die kunnen vullen met water.

**4. Traktaties**

Als kinderen jarig zijn is dat natuurlijk een bijzondere dag, waar een traktatie bij hoort! We willen ouders en kinderen graag stimuleren om een gezonde traktatie uit te delen, bijvoorbeeld eentje met groente of fruit. In onze nieuwsbrief delen wij geregeld suggesties voor leuke, gezonde traktaties.

Wat is nou een gezonde traktatie?
\* gebruik gezonde ingrediënten (denk aan: groente, fruit, noten)
\* er zijn ook feestelijke producten die niet te veel calorieën bevatten (denk aan: rozijnen, popcorn, kleine koekjes, (suikervrije) dropjes/snoepjes)
\* een traktatie hoeft niet altijd eetbaar te zijn (denk aan: stickers, bellenblaas, stoepkrijt)
Mocht u meer ideeën op willen doen over een gezonde en lekkere traktatie kunt u altijd even kijken op: [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) of op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl/)

**5. Het goede voorbeeld**

Een goed voorbeeld doet volgen. Daarom eten wij gezond met zijn allen. De leerkrachten geloven in het geven van het goede voorbeeld. Daarom eten de leerkrachten rond 10.00 met de leerlingen zelf ook een stuk fruit. En eten de leerkrachten rond 12.00 zelf ook een gezonde lunch.

**6. Duurzaamheid**

Op onze school zijn wij ook heel erg bezig met duurzaamheid. We willen de leerlingen graag meegeven dat onze leefbare aarde zo moet blijven bestaan. Om de duurzaamheid te verbeteren kan iedereen een klein stapje helpen. Bijvoorbeeld door groente/fruit uit het seizoen te eten of door voedselverspilling tegen te gaan of om te proberen afval en plastic te verminderen. Wist u al dat wij vanaf de kleuters gescheiden afvalbakken hebben om zo te recyclen met onze verpakkingen.

**7. Toezicht op beleid**

De ideeën die wij met u delen in dit beleid vinden wij belangrijk om uit te dragen als school. Wij geloven erg in de kracht van gezond eten. Hierdoor vinden wij het belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Tijdens ouderavonden en in de nieuwsbrief blijft u op de hoogte van ons beleid en proberen we door middel van creatieve ideeën u te stimuleren uw kind te voorzien van een gezonde broodtrommel!

Mocht u zich afvragen wat wij nog meer doen op het gebied van voeding?
\* Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen door middel van het lespakket smaaklessen
\* We plannen activiteiten in die te maken hebben met voeding. Denk aan: moestuinieren bij de kinderboerderij, op bezoek gaan bij een boer of een imker, schoolfruit
\* We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7
\* We laten ouders, via de website, weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over eetgewoontes of andere vragen hebben over voeding
\* We houden ouders betrokken door regelmatig te komen met nieuws, ideeën tips en suggesties over gezonde voeding