

Voedingsbeleid



BASISSCHOOL SINT LAURENTIUS

2017-2018

De Gezonde School

Op basisschool Sint Laurentius willen wij de kinderen optimale leeromstandigheden bieden, zodat zij met hun kwaliteiten het hoogst haalbare willen en gaan bereiken. Daarom besteden we de nodige aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan er van uit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. Daarom willen wij als school bijdragen aan gezonde en fitte kinderen. We werken al aan gezondheid door o.a. structureel aandacht te hebben voor de sociaal-psychologische ontwikkeling van onze kinderen en het voorkomen van pesten. Toch denken we dat het nog beter kan. Daarom zijn we gestart met het structureel werken aan gezondheid met de Gezonde School-aanpak.

Gezond eten en drinken op BS Sint Laurentius

We vinden het van belang dat de kinderen voordat ze naar school komen, goed ontbijten. Gezonde gewoonten aanleren begint natuurlijk thuis in het gezin. Maar ook de school speelt een rol en neemt hierin verantwoordelijkheid. Wij willen de kinderen een gezonde schoolomgeving bieden. Immers, kinderen brengen veel tijd door op school. Een gezonde leefstijl zorgt er o.a. voor dat kinderen lekker in hun vel zitten, dat hun weerstand op peil blijft en dat kinderen de hele dag door genoeg energie hebben voor leren, sport en spel.

Wij willen een Gezonde School zijn. Daarom doen wij mee aan het Nationaal Schoolontbijt en melden wij ons jaarlijks aan voor het EU-Schoolfruitprogramma. We werken met de methode JELO voor wereldoriëntatie en Taaljournaal voor taal. Binnen deze methodes wordt er ook aandacht besteed aan gezondheid en voeding.

We willen niet alleen in de lessen aandacht besteden aan voeding en gezondheid, maar ook in de praktijk. Dat betekent dat we er naar streven dat onze leerlingen op school vooral fruit, groente en brood eten. Snoep en frisdrank zien wij liever niet op school. Daarvoor hebben we uw medewerking nodig. Met onderstaande regels en afspraken over eet- en drinkmomenten op school maken we het voor de kinderen makkelijker om gezonde keuzes te maken. Aan een deel van deze regels en afspraken bent u inmiddels gewend omdat we dat zo al langer doen bij ons op school; andere zaken gaan we vanaf nu duidelijker benoemen. Om elkaar te helpen met het naleven zorgen wij dat het team en de ouders goed op de hoogte zijn van het waarom, wat en hoe van de regels en afspraken.

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

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten rond 10.00 uur een tussendoortje tijdens het speelkwartier. We streven er naar dat uw kind voor dit moment van de dag een stuk vers fruit of groente eet. Meer groente en fruit draagt bij aan een gezonde ontwikkeling. Het blijkt dat fruit eten op school er ook voor zorgt dat kinderen thuis vaker gezond kiezen. Gedurende een bepaalde periode gaat het EU-Schoolfruitprogramma op drie dagen per week voor alle groepen hierin voorzien. Hier worden ouders via de mail van op de hoogte gesteld. Op de overige dagen nemen de kinderen een eigen stuk fruit/groente mee. Ter aanvulling van een stuk fruit kunt u de kinderen ook een boterham meegeven. Koek, snoep en chips eten we niet in de fruitpauze.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.

Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

Eén (volkoren) boterham met mager beleg.



Eten tijdens het overblijven

Tussen de middag blijven veel kinderen op school over. Deze kinderen gaan om 12.00 uur naar het TSO-lokaal om te lunchen. Wij vinden het fijn als de lunch in een broodtrommel wordt meegenomen en gezond is. Drinken kan in een lekvrije beker meegenomen worden. We vragen ouders om geen taart, cake, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool



Drinken

Genoeg drinken is erg belangrijk. We stimuleren kinderen dan ook om dit regelmatig te doen. water is het allerbeste om te drinken. Het is voor de kinderen dan ook toegestaan om een flesje water op de tafel te hebben staan. Er zijn kranen in de klassen zodat kinderen, ook tussendoor, water kunnen drinken. Gezien het milieu vinden we het fijn als de kinderen een goed afsluitbaar flesje of beker naar school nemen.

We vragen ouders geen frisdranken, sportdranken en energydranken mee te geven.



Speciale gelegenheden

We zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Bij vieringen en feesten maken we een weloverwogen beslissing over wat (en hoeveel) we de kinderen geven.

Traktaties bij verjaardagen

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Bij voorkeur iets gezonds, maar dit mag ook iets zijn in de trant van een cakeje of klein zakje snoep of chips. Dit geldt ook voor jarige leerkrachten. Wij vragen u wel om dergelijke traktaties klein te houden.

Als de leerkracht de traktatie toch te groot vindt, wordt dit achteraf met de ouder(s) besproken, zodat de traktatie een volgende keer beter bij onze schoolafspraken past.



(Toezicht op) beleid

Dit nieuwe beleid wordt tijdens het Nationale Schoolontbijt, op 9 november 2017, breed geïntroduceerd bij zowel de kinderen als de ouders. Dat doen we door het beleid met kinderen te bespreken na het nationaal Schoolontbijt en op papier aan alle ouders uit te reiken.

- Er zijn bij ons op school personen verantwoordelijk voor gezonde voeding, zogenaamde aandachtsfunctionarissen. Dit zijn voor dit schooljaar juf Lotte en juf Sharon. Zij beantwoorden bijvoorbeeld vragen van ouders én zorgen ervoor dat het beleid 'actief' blijft;
- Natuurlijk hebben onze leerkrachten een voorbeeldfunctie;
- Nadat ouders drie keer iets meegeven wat de kinderen op school niet mogen eten, dan geven we een herinneringsbriefje mee waar de afspraken in staan;
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen;
- Tijdens onze jaarlijkse informatieavond voor ouders, besteden we in alle groepen aandacht aan ons voedingsbeleid;
- We agenderen het voedingsbeleid regelmatig als agendapunt in vergaderingen van het team;
- Er is op school ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of overtuiging.

Signaleren

- Wanneer de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) bij een screening onder- of overgewicht signaleert, verwijzen zij ouders naar gespecialiseerde trajecten;
- Wanneer leerkrachten zorgen hebben om het gewicht of de gezondheid van leerlingen, bespreken zij dit met de ouders;
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.

Een voedingsbeleid is nooit af omdat de inzichten steeds veranderen. Als ouders ideeën of vragen hebben, dan willen we dat heel graag bespreken. Je kunt daarvoor terecht bij juf Sharon van Haren, sharon@laurentiuschool.com

Kijk voor inspiratie eens op:

www.voedingscentrum.nl/etenopschool

www.voedingscentrum.nl/trakteren

www.gezondtrakteren.nl

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.