

Voedingsbeleid



BASISSCHOOL SINT LAURENTIUS

Vanaf 2022

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 aan gezondheid door o.a. structureel aandacht te hebben voor de sociaal-psychologische ontwikkeling van onze kinderen en het voorkomen van pesten. En daarnaast werken we structureel 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 melden ons jaarlijks aan voor het EU-Schoolfruitprogramma, niet alleen krijgen de kinderen dan 3 keer per week schoolfruit/groente, ook worden er in alle groepen lessen gegeven over gezonde voeding. Ook werken we met de methode JELO voor wereldoriëntatie. Binnen deze methode 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. We hebben een moestuin waarin alle groepen werken en op de keuzemiddagen wordt er regelmatig gekookt met de kinderen (met producten uit de eigen moestuin indien mogelijk)

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. Dat betekent dat we ernaar streven dat onze leerlingen op school vooral fruit, groente en brood eten. Snoep en frisdrank zien wij liever niet op school. 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 ernaar 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 nieuwsbrief en parro 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 de lunch

Tijdens de lunch eten de kinderen op school op hun eigen leerplein. Wij vinden het fijn als de lunch in een broodtrommel wordt meegenomen en gezond is. Drinken kan in een vervulbare fles/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 aanrecht in de klas 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. Als een kind of een leerkracht afscheid neemt, dan mag er ook een kleine traktatie getrakteerd worden.

Verjaardagen

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Dit doen we schoolbreed met zelfgekozen activiteiten, liedjes en andere feestelijke activiteiten. Tijdens verjaardagen wordt er niet getrakteerd.

(Toezicht op) beleid

- Het voedingsbeleid is terug te vinden op de website. Daarnaast wordt er aan het begin van het jaar een berichtje in de nieuwsbrief gezet met een link naar het beleid.
- Het beleid wordt elk jaar opnieuw bekeken en zo nodig aangepast.
- Er is bij ons op iemand verantwoordelijk voor gezonde voeding, de zogenaamde aandacht functionaris. Dit is juf Ellen. Zij beantwoordt bijvoorbeeld vragen van ouders én zorgt ervoor dat het beleid 'actief' blijft.
- Natuurlijk hebben onze leerkrachten een voorbeeldfunctie.
- Nieuwe leerkrachten/collega's worden attent gemaakt op het voedingsbeleid.
- Als ouders hun kind vaker ongezonde dingen meegeven dan worden ouders daarop aangesproken door de leerkracht. Er wordt dan verwezen naar het voedingsbeleid.
- 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.
- 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 Ellen van Wolferen Ellen.vanwolferen@laurentiusschool.com

Kijk voor inspiratie eens op:

www.voedingscentrum.nl/etenopschool

www.voedingscentrum.nl/trakteren

www.gezondtrakteren.nl