

Beleid Voeding kc Margriet

Gezond kindcentrum

Op ons kindcentrum willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken, want gezond eten is goed voor iedereen. We hebben hiervoor de kinderen, de ouders, verzorgers en de leerkrachten nodig. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op ons kindcentrum de normaalste zaak van de wereld is.

1. Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op ons kindcentrum 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.

Wilt u voor de peuters en de kleuters schoongemaakte fruit meegeven in een bakje? Een stuk fruit, zoals een banaan, mag natuurlijk ook.



De woensdag, donderdag en vrijdag zijn onze verplichte fruit/groentedagen.

Wanneer wij op ons kindcentrum EU fruit krijgen, wordt per mail gestuurd welk fruit op welke dag uitgedeeld wordt, zodat u zelf fruit mee kunt geven als uw kind het EU fruit niet lekker vindt.

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'.

2. Eten tussen de middag

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: begeleiders en kinderen. Er is vooral aandacht voor het eten. De lunch is natuurlijk lekker en gezond!

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!

3. Drinken

De kinderen op ons kindcentrum 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.

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.

Beleid Voeding kc Margriet

Gezond kindcentrum

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 medewerkers. Er zijn ontzettend veel leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op het Internet.



Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoegjes, 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 het kindcentrum 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 ons kindcentrum rekening mee.

6. Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als leerkrachten bijvoorbeeld fruit of groente nemen als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. De leerkrachten trakteren ook gezond.



7. Duurzaamheid

Op ons kindcentrum 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 niet meer eten en drinken mee te geven dan het kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker.

Beleid Voeding kc Margriet

Gezond kindcentrum

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.

- Vinden we een keer snoep, cake, grote koeken, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan spreken we eerst de kinderen aan. Gebeurt het vaker, dan gaat de leerkracht in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.
- 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 in de tassen van de kinderen stoppen om mee naar huis te nemen. De ouders kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven.

En we doen nog meer...

- Elk lesjaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij de *Smaaklessen*. Daarnaast doen we aanvullende activiteiten, zoals: het Nationaal Schoolontbijt, het Voorleesontbijt, het Koningsontbijt en een bezoek aan bijvoorbeeld een Kaasboerderij.
- We geven voorlichting over een gezond gebit.
- 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 ons kindcentrum. 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.

