

# Voedingsbeleid JPS De Vlieger



## Introductie

Onze school wil graag een bijdrage leveren aan een gezond voedingspatroon voor onze leerlingen. Middels voorlichting, educatie en -indien mogelijk- de hulp en medewerking van ouders/verzorgers willen we zorgen dat onze leerlingen op verantwoorde wijze bewust worden van en leren omgaan met gezonde voeding.

Om dit doel te bereiken, adviseren we over de inhoud van boterhamtrommels, stimuleren we het eten van groente en/of fruit en het drinken van water. Ook passen we ons traktatiebeleid aan en vieren we op een andere wijze verjaardagen.

Uiteraard is er altijd ruimte om individuele afspraken te maken wanneer er sprake is van een allergie, dieet of (geloofs-)overtuiging.

## Eten in de ochtendpauze



Dagelijks organiseren we om 10.00 uur een gezamenlijk fruit-eet-moment. Zien eten, doet eten. Op deze manier hopen wij leerlingen te stimuleren om dagelijks een lekker stuk fruit te eten. Wij verwachten dan ook dat onze leerlingen elke dag een gezonde pauzehap mee naar school nemen.

We geven de voorkeur aan groente of fruit. Denk hierbij aan aardbeien, appels, peren, bananen, kiwi's, druiven, meloenen, pruimen, mandarijnen, worteltjes, komkommers, tomaten, radijsjes en paprika's.

## Lunch



In de boterhamtrommels van onze leerlingen treffen wij graag een gezonde lunch aan. We volgen hierbij de adviezen van het Voedingscentrum op.

Chocolade, chips en snoep zijn voedingsmiddelen die geen bijdrage leveren aan een verantwoorde en voedzame lunch. Deze etenswaar zien wij dan ook niet graag in de lunchtrommels.

We eten samen op bewuste wijze en nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. De stamgroepleider, onderwijsondersteuner, vrijwilliger en/of stagiaire houdt een oogje in het zeil, opdat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

Een gezonde lunchtrommel kan, bijvoorbeeld, gevuld worden met volkoren-, bruin- of roggebrood, volkoren knäckebröd en/of een mueslibol.

Geschikt beleg vinden wij beleg dat niet te veel (toegevoegde) suiker, vet en zout bevat. Denk hierbij aan diverse kaassoorten (kaasplakjes, smeerkaas, hüttenkäse, zuivelspread, etc.), vleessoorten (runderrookvlees, kip, etc.) of vleesvervangers. Mocht er echt behoefte zijn aan zoetheid, kan er eventueel gebruik gemaakt worden van jam, notenpasta of pindakaas waarbij wederom gekozen wordt voor een variant zonder toegevoegde suikers en minder zout.

## Drinken



Leerlingen drinken tijdens de ochtendpauze en lunch. Uiteraard bestaat ook altijd de mogelijkheid om -wanneer men dorst heeft- tussendoor te drinken. Water heeft onze voorkeur omdat, dit is tevens wetenschappelijk bewezen, het gezond is voor lichaam én geest.

Het makkelijkste is om te zorgen dat elke leerling een duurzaam flesje tot zijn/haar beschikking heeft die hij/zij elk gewenst moment kan vullen met vers water. Doppers zijn hiervan een bekend en praktisch voorbeeld. We hebben dan ook gekozen om voor elke leerling een dopper aan te schaffen, zodat het drinken van water extra wordt gestimuleerd. In elke groep zijn kranen aanwezig zodat de leerlingen te allen tijde vers water kunnen tappen.

We hebben begrip voor behoefte aan variatie, maar benadrukken met klem dat dranken als chocolade melk, limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen erg veel suiker bevatten. Gezonde alternatieven zijn kruidenthee, spa (zonder toevoegingen), melk, karnemelk en yoghurtdrink (wederom zonder toegevoegde suikers).

## **Traktaties**

Al enkele jaren vragen we ouders om, wanneer een verjaardag wordt gevierd, gezonde (of natuurlijk niet-eetbare) traktaties aan te bieden. We merken echter elk jaar dat dit nogal een opgave is. Vandaar dat we, na overleg met onze ouders, ons traktatiebeleid hebben aangepast. Vanaf heden wordt er niet langer getrakteerd, maar vieren we verjaardagen op een andere manier. De pijler 'vieren' is een onmisbaar binnen ons jenaplanonderwijs. We staan dan ook zeker stil bij de geboortedag en het nieuwe levensjaar.

## **Aantal eetmomenten**

Het is van belang dat een kind niet vaker dan vier keer per dag een tussendoortje eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. We laten onze leerlingen daarom enkel binnen de vastgestelde tussendoormomenten eten.

## **Het goede voorbeeld**

Vanzelfsprekend kijken leerlingen ook naar het eetgedrag van de mensen die hen omringen, naar hun klasgenoten, maar zeker ook naar de volwassenen die aanwezig zijn in de groep. Afwijkend eetgedrag van de stamgroepleider, onderwijsondersteuner, vrijwilliger en/of stagiaire is daarom niet wenselijk. Ons beleid geldt daarom zowel voor onze leerlingen als ons personeel. Op onze school geloven we in het geven van een goed voorbeeld. Goed voorbeeld doet immers volgen.

## **Toezicht op beleid**

- Op actieve wijze betrekken we de leerlingen bij ons te bereiken doel. We bieden 'Smaaklessen' aan, verzorgen voorlichting, voeren (kring-)gesprekken en bespreken wat we zien wanneer het tijd is om te lunchen.
- Wanneer we voedingsmiddelen zoals chips, snoep en chocolade aantreffen, spreken we de leerling hierover aan en verzoeken we deze etenswaren niet op school te nuttigen. Wanneer een lunchtrommel herhaaldelijk wordt gevuld met voedingsmiddelen die geen onderdeel zijn van een verantwoorde en gezonde lunch, zullen ook ouders/verzorgers hierover worden aangesproken.
- Elke leerling ontvangt een broodtrommelboekje waar diverse tips en recepten instaan om te helpen bij het samenstellen van een gezonde lunch.

## **Overige pijlers**

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor maken wij gebruik van het erkende lespakket, de 'Smaaklessen'. Daarnaast worden we

professioneel ondersteund door de GGD en werken we samen met andere officiële instanties, zoals Ecsplora.

- Ecsplora zorgt voor een jaarlijkse meting. Bij zorgelijke resultaten nemen zij, mits toestemming is verleend, contact op met de desbetreffende ouders/verzorgers.
- We houden ouders/verzorgers betrokken door regelmatig een bericht over gezonde voeding op Isy (ouderportaal), Instagram of in onze schoolkrant, de VliegersVlug, te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- Vieringen zoals Sinterklaas, Kerstmis, Carnaval, Pasen en tijdens schoolkamp willen we de leerlingen meegeven dat lekker, gezellig en gezond prima samengaan. Wij streven ernaar dat bij deze gelegenheden de kinderen zo gezond mogelijke traktaties krijgen. Natuurlijk zorgt de school (of oudervereniging) dan weleens voor een ijsje (bijv. op een sportdag) of pepernoten (tijdens Sinterklaas-viering). Als we het hele jaar gezond kiezen, is af en toe samen genieten van een extraatje, geen probleem.

*Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)*