

Voedingsbeleid basisschool Het Rondeel



HET
RON
DEEJ



HET
RON
DEEJ



Introductie

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

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap verzorgd door school. Wanneer het nodig is vragen we ouders om een gezond tussendoortje mee te geven.

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.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.



Eten tijdens de lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We eten gezamenlijk: met de kinderen en docenten. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten. De docenten houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

We vragen ouders om een gezonde lunch in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken

De kinderen mogen de hele dag kraanwater drinken, in het kader van 'Les je dorst', en hoeven geen drinken mee te nemen. Voor ieder kind in de klas is er een beker beschikbaar. Deze gaan met regelmaat in de vaatwasser.



Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op

school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. In het schooljaar 2018-2019 gaat Het Rondeel zicht oriënteren om de traktaties op een andere manier vorm te geven. Zo is er het idee om één keer in de maand de verjaardagen te vieren van leerlingen die jarig zijn geweest, middels een gezamenlijke (kook)activiteit. Wel is het belangrijk dat iedere leerling op zijn verjaardag in het zonnetje wordt gezet. Hier wordt in de OR-vergadering over gespard.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineer traktaties met de ochtendpauze hap.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken wordt het kind een alternatief aangeboden (schoolfruit), de ouders worden hierop aangesproken, zodat er weer op gelet kan worden.
- Als er meerdere malen niet toegestaan eten of drinken wordt meegenomen, gaat er een standaardbriefje berichtje op Klasbord ter herinnering.

Overige pijlers

- De school voorziet de kinderen van schoolfruit/groenten (EU schoolfruit, 03-09-2018 aangemeld).



- Cateaar Appel wil dit schooljaar (2018-2019) het fruit faciliteren voor alle naschoolse (Klup Up) activiteiten op alle BBS-en in Den Bosch. Inmiddels wordt er via Marijke Pelders de nodige informatie verzameld.
- Vanaf schooljaar 2016-2017 is er voor alle leerlingen van Het Rondeel een ontbijt op school. Dit loopt zeker dit kalenderjaar nog door (2018). <http://www.hetrondeel.nl/Nieuwsbrief>
- De Rondeelspelen worden elk jaar gespeeld (steeds een andere vorm), tijdens deze spelen staat een gezonde leefstijl centraal. De drie categorieën van 2017-2018 waren: water drinken, fruit eten en bewegen. (zie bijlage: Rondeelspelen)
- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Dit gebeurt tijdens de gezondheidweek.

Gezondheidslessen	Deze lessen worden elk jaar aan de volgende klassen gegeven.
Klas:	Activiteit:
Groep 1 en 2	Gezonde traktaties maken samen met de ouders
Groep 3	Smaaklessen
Groep 4	Gezonde broodtrommels vullen
Groep 5	Tandenpoetsinstructie
Groep 6	Bezoek Klasseboeren
Groep 7	Schijf van Vijf les/lunch
Groep 8	Energiedrankjes les

- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 3 en groep 8. (zie draaiboek wegen/meten)
- Beweegmaatjes
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten. Dit middels het project LEFF, dit is een kortdurend interventieprogramma (zie bijlage LEFF)
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl