

# Beleid gezonde voeding

## Algemeen

Wij vinden als school gezonde voeding en gezond eetgedrag voor de kinderen belangrijk. Dit draagt positief bij aan hun ontwikkeling.

Daarom hebben wij Diemen-breed een beleid vastgesteld over de wijze waarop wij in de school met gezonde voeding willen omgaan. Ons beleid is tot stand gekomen na overleg met Ellen Govers (diëtiste van Amstelring).

## Beleid gezonde voeding

Door duidelijke afspraken op school te hanteren over tussendoortjes, lunch en traktaties willen wij als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl.

Wij vertellen de kinderen over deze afspraken en wij vragen nadrukkelijk de medewerking van ouders/verzorgers hierbij. Indien wij dit nodig achten, spreken we ouders/verzorgers ook aan op het meegeven van gezonde producten.

Ook in ons onderwijs besteden we aandacht aan gezonde voeding en gezond eetgedrag. Via lessen en activiteiten leren de kinderen wat het belang van gezonde voeding is, welke producten gezond zijn en wat gezond eetgedrag inhoudt.

Op school hanteren wij vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust.

## Ontbijt

Het is erg belangrijk om uw kind een goed ontbijt te geven voordat het naar school gaat.

Neem voor het ontbijt de tijd en maak er een vast ritueel van waaraan u zelf ook deelneemt.

## Ochtendpauze

Voor de ochtendpauze (rond 10.15 uur) kunt u uw kind(eren) fruit of groente meegeven. Een belegde boterham kan ook. Ze moeten het wel op kunnen eten in de daarvoor gestelde tijd (wat ze niet op krijgen, kunnen ze tussen de middag eten of mee terug nemen naar huis).

Water is de beste dorstlesser. Daarom adviseren wij u om uw kind als tussendoordrank water mee te geven.

Wij staan de volgende dranken niet toe:

- Koolzuurhoudende frisdranken
- Melkdranken met suiker en yoghurt dranken met suiker
- Limonade en vruchtensap
- Energydrinks

### Lunch tijdens het overblijven

Een gezonde lunch bestaat uit boterhammen, met daarbij eventueel wat fruit of groente. De gezondste keuze is een volkorenboterham met halvarine en hartig beleg, eventueel met wat tomaatjes of komkommer. Andere broodsoorten mogen natuurlijk ook: bruin brood, roggebrood, rozijnenbrood of een krentenbol. We willen graag dat de kinderen gezonde producten kiezen. Daarom wordt een croissant niet toegestaan en is het ook niet toegestaan om snoep en/of chips mee te geven.

Als drinken adviseren wij water of halfvolle melk. Deze melk (en uiteraard ook het water) worden -indien gewenst- door de overblijfkrachten verstrekt. Kinderen met een koemelkallergie mogen natuurlijk ook sojamelk drinken.

Wanneer kinderen echt geen melk lusten, blijft water over, eventueel met een klein scheutje suikervrije siroop.

### Verjaardagen

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Wij willen het uitdelen van een gezonde traktatie graag stimuleren. Op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) staan voorbeelden.

Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is, hou het bij één bescheiden product. Als de jarige kinderen toch teveel meenemen, wordt een deel van de traktatie weer mee naar huis teruggegeven.

### Feestelijke gelegenheden in school

Bij sommige gelegenheden krijgen kinderen vanuit school eten of drinken aangeboden. Hiervoor hanteren wij een aantal uitgangspunten. Deze uitgangspunten zijn ook van toepassing op eten en drinken dat door ouders verzorgd wordt.

De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet in voeding wordt zoveel mogelijk beperkt. Bij speciale gelegenheden biedt de school snoep of koek aan, dat past bij de gelegenheid, bijvoorbeeld pepernoten bij Sinterklaas, chips bij carnaval, een ijsje tijdens het schoolreisje, traktaties op de verjaardag van de leerkracht, enz. Omdat we deze producten bij speciale gelegenheden aanbieden, blijven ze bijzonder en zullen de kinderen er extra van genieten.

### Allergieën en individuele afspraken

Natuurlijk houden we rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging of bij intensieve sportbeoefning (meer dan 10 uur per week).

- ✓ Bij de inschrijving vragen wij ouders naar voedselallergie, - intolerantie en/of dieet van kinderen.
- ✓ Ouders vragen wij ook zelf de school te informeren over bovenstaande, zeker als er in de situatie iets wijzigt.
- ✓ Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.