

# Voedingsbeleid

## Basisschool St. Jozef Merkelbeek/Doenrade



Hoofdlocatie:  
Kerkstraat 5  
6447 BE Merkelbeek

Dis-locatie:  
Ut Schniefke 1  
6439 BG Doenrade



Maart 2020

## Introductie

Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van kinderen. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school. Het aanleren van gezonde eet-en beweggewoonten is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Daar willen we als school een positieve en actieve rol in spelen. We willen gezond eten en drinken op onze school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. 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. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips 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. Kijk voor geschikt beleg bij 'Lunch'.



## Lunch

De kinderen lunchen allemaal op school. We adviseren ouders om hun kinderen een gezonde lunch (mee) te geven.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips 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 school heeft ervoor gekozen om in schooljaar 2017-2018 over te stappen op kraanwater als drinken op school. Dit houdt in: op alle schooldagen drinken de leerlingen door de dag heen en in de kleine pauze water. Ieder kind heeft een bidon die op de tafel staat. Bij de lunchpauze is er een vrije keuze. We stimuleren de leerlingen zo veel mogelijk om water te drinken!

### Geschied voor drinken tijdens de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

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



## Traktaties

Er is schoolbreed afgesproken dat de kinderen op hun verjaardag niet meer trakteren in de klas (met ingang van schooljaar 2020-2021). Op de verjaardag van een kind, staat het kind de hele dag in het zonnetje en wordt er uitgebreid stilgestaan bij dat feestelijk moment. Elke leerkracht kiest (in overleg met de leerlingen) voor een eigen invulling. Tijdens een teambijeenkomst zijn hiervoor diverse ideeën naar voren gebracht, zie onderstaand :



Over het idee om 1 euro als je jarig bent in een gezamenlijke pot te stoppen, is nog geen besluit genomen. Van het bij elkaar gelegde geld kun je op het einde van het schooljaar een traktatie of leuke activiteit voor de hele klas betalen. Over dit besluit willen wij de mening van de kinderen horen en wordt dit voorstel in de leerlingenraad besproken (voor de herfstvakantie 2020 willen we hier een besluit over nemen).

## 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. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

### **Toezicht op beleid**

Bij (herhaaldelijk) meenemen van niet toegestaan eten of drinken, zal de leerling en/of ouder/verzorger hierop aangesproken worden door in eerste instantie de leerkracht en gewezen worden op de gemaakte afspraken.

### **Overige pijlers**

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het erkende lesprogramma 'Ik eet het beter'. Aanvullend op deze programma's organiseren we in diverse groepen gastlessen en/of excursies over gezonde/duurzame voeding.
- We nemen deel aan het Nationaal School Ontbijt (NSO).
- We nemen deel aan het EU-schoolfruitprogramma en gebruiken het bijbehorende (les)materiaal in de klas.
- Op onze school organiseren we samen met Ecsplora jaarlijks de zogenaamde 'Smart en Fit'-activiteiten. Tijdens een activiteitenweek of gedurende het schooljaar worden er diverse activiteiten georganiseerd gericht op gezonde voeding, bewuste keuzes en sport en bewegen.
- 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.
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) voert een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.

### **Seizoensfeesten / vieringen**

Bij vieringen zoals Sinterklaas, Kerstmis, Carnaval, Pasen en tijdens sportdagen willen we de leerlingen meegeven dat lekker, gezellig en gezond prima samengaan.

Wij streven ernaar dat bij deze gelegenheden de kinderen geen frisdrank en/of snoep 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.