

Voedingsbeleid

Basisschool St. Jozef Merkelbeek



Locatie:
Kerkstraat 5
6447 BE Merkelbeek

Mei 2023



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 pauzesnack. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. Op de woensdag krijgen wij elke week schoolfruit geleverd. Op deze dag hoeven de leerlingen ook geen pauzesnack mee naar school te nemen.

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 het waterbeleid, 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 meer 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 :



Elke leerling neemt op zijn/ haar verjaardag een euro mee voor in de klassen spaarpot. Aan het eind van het jaar wordt dit geld gebruikt als traktatie of iets dergelijks voor de hele klas.

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 'Smaaklessen'. 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).
- Alle leerlingen en leerkrachten krijgen wekelijks schoolfruit, op woensdag hebben we een vaste fruitdag.
- Op onze school organiseren we samen met Ecsplora jaarlijks de zogenaamde 'Smart en Fit week'. Tijdens een activiteitenweek worden er diverse activiteiten en lessen 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.

Lesprogramma

Wij implementeren de lessen van Smaaklessen in ons lesprogramma. Tijdens onze jaarlijkse terugkerende projecten die in het kader staan van gezondheid bijvoorbeeld: de 'Smart en Fit week' worden er meerdere smaaklessen gegeven door Ecsplora en de leerkrachten. Daarnaast worden er ook buiten deze projecten om Smaaklessen gegeven. Wij werken met talentmiddagen op onze school. Tijdens deze middagen werken onze leerlingen in een van de 8 talenten (slimheden). Hier komen regelmatig de Smaaklessen aanbod in alle groepen.

Moestuinen

In het schooljaar 2022 hebben wij in samenwerking met Cicero moestuinen aangelegd. Deze worden verzorgd en onderhouden door onze leerlingen.