

Voedingsbeleid

CNS Louise de Coligny

Ede



GEZONDE
SCHOOL



Introductie Voedingsbeleid

Voor je ligt het voedingsbeleid van de Louise de Coligny. Hoewel wij vinden dat je als ouder verantwoordelijk bent voor wat je kind eet, denken we dat wij als school een mooie aanvullende rol kunnen spelen en je kunnen helpen om je kind gezonde eet- en drinkgewoonten bij te brengen. Onderzoek toont aan dat gezonde voeding een positief effect heeft op het welbevinden en de prestaties van kinderen. Omdat er op school 10 eet- en drinkmomenten per week zijn (400 per jaar!), is de invloed van school vrij groot. Hier ligt dan ook een enorme kans die we niet willen laten liggen. Positieve groepsdruk kan helpen om routines te ontwikkelen waar u thuis misschien meer moeite mee heeft. We hebben geen enkele behoefte om de thuissituatie onder de loop te nemen of te oordelen over jullie eigen gewoonten rondom eten en drinken. Wel willen we je graag inspireren om gezonde voeding vanuit een positieve invalshoek extra aandacht te geven. Zodat we de kinderen met elkaar gezonde eet- en drinkgewoonten aanleren waar ze hun leven lang profijt van hebben. Meer informatie vind je op onze website.

Concrete richtlijnen en afspraken rondom eten en drinken

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. Koeken zijn niet toegestaan. We weten dat er ook 'gezonde' koeken zijn, maar er zijn veel verschillen. We willen als leerkracht hierover niet steeds de discussie aangaan met kinderen en/of ouders. Tijdens de ochtendpauze heeft je kind 15 minuten om te eten en te drinken. Het is niet de bedoeling dat het ontbijt wordt mee gegeven voor deze pauze.

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.
- Oudere kinderen die hier niet genoeg aan hebben: volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de lunch'.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



Eten tijdens de lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We geven de voorkeur aan volkorenbrood omdat het de meeste vezels en voedingsstoffen bevat en het langer energie geeft dan bijvoorbeeld wit brood.

Het is niet toegestaan koek of snoep in de lunchtrommel te verstoppen. Tijdens de lunchpauze heeft je kind 15 minuten om te eten en te drinken. Kinderen die hier niet genoeg aan hebben, kunnen ook verder eten tijdens het binnen-of buitenspel. In totaal is er 30 minuten pauzetijd.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol, 100% granen wafel (spelt, mais, kamut)
Suggesties voor beleg: 30+ kaas, sla, ei, mager vleeswaren (kipfilet, ham, rookvlees), (halva)jam, honing, appelstroop, notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker.
Deze suggesties zijn alleen bedoeld om te inspireren, je kunt je eigen keus maken.



- Aanvullend bij de lunch eventueel:
Groente en fruit zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.
Bakje met yoghurt of koude soep.
Gekookt eitje, stukje kaas, soepstengel.
Hand gedroogd fruit: rozijnen(doosje)/dadels en rauwe nootjes

Drinken

Het is voor zowel leerkrachten als kinderen een vanzelfsprekendheid om overdag water te drinken. Nieuwe kinderen moeten hier soms even aan wennen, maar de ervaring leert dat dat snel gaat. Geef uw kind gerust een lege drinkbeker of bidon mee naar school. Deze kan iedere pauze gevuld worden met fris (kraan)water! Het is niet toegestaan om limonade, frisdranken en vruchtensappen mee te geven. Voor de lunch kun je ook denken aan thee zonder suiker of een melkproduct.

I.v.m. onze zorg voor het milieu vragen we je dit mee te geven in een beker en niet in een pakje.

Geschikt voor drinken vinden wij:

- Kraanwater. Pimp het eventueel met wat munt, citroen, komkommer, appel of frambozen.
- Thee zonder suiker. In een thermosflesje blijft het tot de kleine pauze warm. Of maak zelf ice-tea!
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers die koel blijft in een van de schoolkoelkasten.



Traktaties

Is een kind jarig, dan maken we daar een feestje van. Aan het begin van het schooljaar zijn daarover per klas afspraken gemaakt. De kinderen denken hier zelf actief over mee in de groepsvergadering en verdelen de leiderschapstaken om het feestje te organiseren. Zo zijn er voor de jarige allerlei privileges die dag en mag het kind langs de directeur voor een klein kadootje. We kiezen ervoor om bij verjaardagen niet te trakteren. Binnen ons beleid van de Gezonde school willen we terughoudend zijn met te veel zoetheid. In het verleden hebben we gezonde traktaties nagestreefd. Dit bleek niet ideaal: het is nog best een uitdaging voor ouders om iets gezonds te presenteren en bovendien hebben kinderen al dagelijks fruit/groente mee.

Feesten/uitstapjes

We zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder deze gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld uitstapjes, excursies, meester- en juffendag, feestdagen. Op deze bijzondere momenten kan de school iets 'speciaals' aanbieden, zoals bijvoorbeeld friet, pannenkoeken, poffertjes, taart of een lekker ijsje.

Voor het meenemen van snoep van thuis bij activiteiten als avondvierdaagse, schoolreis en kamp worden vooraf afspraken gemaakt.

Allergieën en individuele afspraken

Uiteraard houden we rekening met allergieën van kinderen. Er is 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. Tijdens het startgesprek informeren we bij ouders naar voedselallergie, -intolerantie en dieet van kinderen. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten en ouders eten. Het zou gek zijn als leraren een koekreep 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.