

Voedingsbeleid

CNS-basisschool Louise de Coligny



Versie 5: 01-08-2022

Introductie Voedingsbeleid

Voor u ligt het voedingsbeleid van de Louise de Coligny. Hoewel wij vinden dat u als ouder verantwoordelijk bent voor wat uw kind eet, denken we dat wij een mooie aanvullende rol kunnen spelen en u kunnen helpen om uw 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 hopen dat we u in dit voedingsbeleid mee kunnen nemen in onze gedachten over gezonde voeding. En u indien nodig gerust kunnen stellen en kunnen verzekeren dat we als school zorgvuldig met dit onderwerp omgaan. We hebben geen enkele behoefte om uw thuissituatie onder de loep te nemen of te oordelen over uw eigen gewoonten rondom eten en drinken. Wel willen we u 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.

Achtergronden bij het voedingsbeleid

Aanleiding landelijk

Het aantal kinderen met overgewicht -en ook het aantal volwassenen met overgewicht-, stijgt. Onder andere als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. In 2014 had 12% van alle kinderen tussen de 4 en 12 jaar oud overgewicht.¹ Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Er wordt ook verband gezien met verminderde leerprestaties. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om gezonde eetgewoontes te leren en toe te passen tijdens de eetmomenten. Wanneer kinderen op jonge leeftijd leren wat gezond eten en drinken is, is de kans groter dat ze op volwassen leeftijd gezond eetgedrag vertonen.

Aanleiding binnen de gemeente Ede

De gemeente Ede heeft als eerste (en enige) gemeente in Nederland een voedingsbeleid waarbij iedereen betrokken wordt. Economie, duurzaamheid en gezondheid komen hierin samen². Zo wil de gemeente bijdrage aan een gezonde leefomgeving en gezonde inwoners. Ook de kinderen horen hierbij! De doelstelling van de gemeente Ede voor voedselonderwijs is:

alle kinderen in Ede voedselvaardig door middel van structureel voedselonderwijs en een gezonde voedselomgeving op alle basisscholen!

Dat is waar de gemeente samen met basisscholen naar toe wil werken, zodat alle Edese kinderen leren én ervaren dat bijvoorbeeld melk niet uit de supermarkt komt en worteltjes onder de grond groeien. Vanwege de positieve effecten die gezonde voeding heeft op het welbevinden en de prestaties van kinderen kunnen we ons vinden in deze doelstelling.

¹ Bron CBS

² www.ede.nl/in-de-gemeente-edel/food-en-veluwe/ede-food

Aanleiding en aanpak op de Louise de Colignyschool

We introduceerden dit beleid in het voorjaar van 2018. We hebben gekozen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Door duidelijke afspraken en regels op school te maken over pauzehap, lunch, tussendoortjes en traktaties, willen we er als school voor zorgen dat een gezonde leefstijl heel gewoon is. (Meer) water drinken, nieuwe groente- en fruitsoorten proberen, minder snoepen; het zal kinderen op school dankzij de positieve groepsdynamiek hoogstwaarschijnlijk makkelijker afgaan dan thuis. Tevens kunnen leerlingen de lessen over voeding en gezondheid tijdens eetmomenten gelijk in de praktijk brengen. Het voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum.

Uitgangspunten

We hebben dit beleid opgesteld op grond van de volgende randvoorwaarden:

- We maken alleen afspraken over hoe het gaat op school. We laten ouders/verzorgers volledig vrij in keuzes die thuis gemaakt worden.
- We accepteren niet dat kinderen of ouders elkaar (ver)oordelen t.a.v. de keuzes die thuis worden gemaakt.
- We geven de kinderen geen eenzijdige informatie over voeding en drinken.
- Doordat iedereen meedoet met de afspraken in dit beleid hebben we geen kinderen die 'buiten de boot' vallen.
- De leerkrachten doen ook actief mee en hebben een voorbeeldrol.
- Waar dit beleid nog onvoldoende duidelijkheid biedt of in uitzonderingssituaties gaan we met elkaar de dialoog aan.
- Al met al willen we op school de 10 vaste eetmomenten per week (400 per jaar) benutten om gezonde voeding als vanzelfsprekendheid aan te leren.

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 uw 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 verstopten. Tijdens de lunchpauze heeft uw kind 15 minuten om te eten en te drinken. Kinderen die hier niet genoeg aan hebben, kunnen ook buiten eten aan de picknicktafels. In totaal is er 45 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, u kunt uw 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 kunt u ook denken aan thee zonder suiker of een melkproduct. I.v.m. onze zorg voor het milieu vragen we u 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 yoghurtdrink 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 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.

Overige pijlers

- Sport en spel
Dagelijks tijdens de lunchpauze worden spelactiviteiten (voetbal, hockey, dans) aangeboden door de pleinwachten van Plein & Spelen. In ons team zijn meerdere specialisten bewegingsonderwijs aanwezig. Zij bewaken de doorgaande lijn en de kwaliteit van de wekelijkse gymles. Aanvullend op deze les organiseren zij sportactiviteiten. Het gaat hier om zowel grote activiteiten (bv. voetbaltoernooi, Sportolympiade, Koningsspelen) als kleinschalige conditie-activiteiten (bv. 'One-mile-a-day'). Tot slot zien we het 'bewegend leren' opkomen. In alle groepen experimenteren we met doe-activiteiten op het plein voor de reken- of taallessen (bv. zweeds renspeel, doe-vrijdag).
- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het volledige [lespakket](#) van 'Ik eet het Beter' en 'Smaaklessen'. Tevens werken we met de methode Leefstijl voor de sociaal emotionele ontwikkeling van de leerlingen. In deze methode wordt er jaarlijks één thema volledig besteed aan gezonde voeding en een gezonde manier van leven.
- Er zijn elk jaar weer excursies rond voeding, bv. in samenwerking met het Smaakpark in Ede. Kinderen kunnen daar kookworkshops krijgen en leren waar producten vandaan komen.
- Afhankelijk van de hulp van ouders, doen onze groepen 3 jaarlijks mee aan het project 'Klasse moestuin' van IVN Het Groene Wiel. Kinderen ervaren zo hoe groentes groeien en hoe ze smaken.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen. Inspirerend, niet belerend. Te denken valt aan het delen van foto's van leuke, gezonde lunchtrommels.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar. Op het plein staat een watertap.
- Tevens hebben we koelkasten waar alle leerlingen gebruik van kunnen maken omdat melk, pauzehappen en lunchpakketjes gekoeld nog beter smaken.

Handhaving

In het team zijn afspraken gemaakt over de handhaving en hoe we dit beleid borgen. Er is een werkgroep Gezonde school van leerkrachten en ouders. De school beschikt over een eigen Gezonde School-coördinator die de voorzitter is van deze werkgroep en het onderwerp voortdurend op de agenda houdt.