

Voedingsbeleid Kindcentrum Oranje Nassau



Wij willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij allergie, dieet of een bepaalde (geloofs) overtuiging.

Eten tijdens de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Eten tijdens de overblijf/middagpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We eten gezamenlijk met de kinderen en docenten. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten. De docenten houden een oogje in het zeil zodat moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat deze erg veel suiker bevatten.

Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw meer dan 20 traktaties. Dat mag ook want jarig zijn is een feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid om een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineer traktaties met de ochtendhap.

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. We vragen je daarom om ook de

traktaties voor de leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op het beleid

Als kinderen regelmatig ongezonde voeding meenemen naar school, kan de leerkracht hierover in gesprek gaan met de ouders. Samen kan dan gezocht worden naar een goede oplossing.

In onze school is een map aanwezig waarin gezonde traktaties staan. Deze map kan ouders helpen om voor een verjaardag een gezonde traktatie te maken. Bij het plannen van een datum om te trakteren vragen wij ouders om te kiezen voor een gezonde traktatie.

Overige pijlers

Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket Smaaklessen en Ik eet het beter (groep 6 t/m 8)

We laten de jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.

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. Iedere leerling krijgt een bidon van school die iedere dag op school gevuld kan worden met vers kraanwater.