

Voedingsbeleid basisschool OBS De Klimop



Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen mogelijk 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 een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Samen met de MR van onze school en de leerlingenraad hebben we een voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij wel dringend jullie begrip en ondersteuning als ouders. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van jullie kind(eren).

Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt jullie kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Daardoor zijn er grenzen in wat kinderen mee mogen nemen.

In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld.

Het beleid zal u richtlijnen geven die we als school gaan hanteren met betrekking tot:

- De pauzehap.
- Het drinken op school.
- De lunch tijdens het overblijven
- De traktaties op school.
- Bijzondere vieringen zoals b.v het 'kerstdiner'.

Stappenplan:

- In de schoolgids wordt onder het kopje de Gezonde school verwezen naar het voedingsbeleid dat de ouders op de website kunnen vinden.
- Op de website wordt onder het kopje de Gezonde school het document voedingsbeleid geplaatst zodat ouders dit kunnen raadplegen.
- Maandelijks zullen we een stukje in de nieuwsbrief plaatsen met voorbeelden van een gezonde lunch, traktatie. Dit kunnen ook foto's zijn die op school gemaakt zijn van b.v. een gezonde traktatie enz.
- Nieuwe ouders krijgen bij aanmelding in een informatiepakket een korte beschrijving van het voedingsbeleid. Of ze worden door de leerkrachten hierop gewezen en verwezen naar de website.
- Tijdens de jaarlijkse informatieavond van de groepen in september wordt stilgestaan bij de aspecten van de gezonde school. Alle ouders worden dan geïnformeerd over het beleid dat wij voorstaan.
- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. In enkele lessen van de methode Natuniek en bij de methode leefstijl komt dit aan bod. We zullen ook 2x per jaar in elke groep een Smaakles uitvoeren.
- We willen 4x per jaar (oktober, december, februari en april) 2 leerlingen van de leerlingenraad foto's laten maken van goede lunches of traktaties die zij zien. Zo willen we het de voeding positief stimuleren. Het wordt dan in het Klimoppertje geplaatst.
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ/GGD) voert jaarlijks een gezondheidsonderzoek uit 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.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar. De kinderen kunnen hiervoor hun eigen beker/bidon gebruiken.
- Nieuwe regels zijn opgesteld uitgaande van de richtlijnen van het voedingscentrum.

Het aanleren van gezonde eet- en bewegsgewoonte is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Daar willen we als school een positieve en actieve rol in gaan spelen.

Eten in de ochtendpauze gezonde pauzehap

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. Een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Het moet niet te groot zijn en niet teveel calorieën bevatten.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. (op woensdag is dit anders) Omdat het op de Klimop al jaren traditie is dat woensdag een “koekendag” is willen we dit voorlopig handhaven. We vragen dan wel aan ouders om een keuze te maken voor de ‘gezonde koeken’.

‘Gezonde koeken’ zijn koeken met minder calorieën, suiker, vetten en zout.

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 ‘Eten tijdens de overblijf’.

‘Gezonde koeken’ alleen op woensdag.

- (volkoren)biscuit, zoals 1 Evergreen of 1 Sultana. (Niet een heel pakje!)
- 1 rijst-, meergranen- of popcornwafel
- ontbijtkoek met minder suiker
- een soepstengel

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



Eten tijdens het overblijven, lunch.

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Na het nuttigen van de lunch spelen alle kinderen buiten op het plein of veldje (30 minuten).

Geslacht 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.
- Uit deze belegsoorten kun je dagelijks een keer iets kiezen: Kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet, knakworstje.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



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 ze erg veel suiker bevatten.

Het watertappunt is in de klas (keukentje) en kan gebruikt worden om overdag de bidon/flesje/beker bij te vullen. De kinderen kunnen hiervoor hun eigen beker/bidon gebruiken. Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit!

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Op <http://gezondtrakteren.nl> en <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx> zijn leuke en gezonde traktaties te vinden.



Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou vreemd zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen gezond eten. We vragen daarom om ook voor de traktaties voor de leerkrachten hier rekening mee te houden.

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

Verjaardag van de docenten

Als een leerkracht zijn/haar verjaardag viert dan houdt hij/zij ook rekening met de uitgangspunten van dit voedingsbeleid; de leerkracht zorgt voor **een verantwoorde traktatie**

Feesten als kerst en sinterklaas zijn uitzonderingsdagen. Verjaardagen van leerkrachten niet.

Speciale gelegenheden

Het team van OBS De Klimop is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv. schoolreisjes, kerst, thema's en feestdagen.

Omdat het om een speciale gelegenheid gaat, zijn deze "extra dingen" speciaal. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een e-mail naar de ouders met uitleg over het voedingsbeleid. (zie de voorbeeldbriefjes voor de [pauzehap](#) en voor de [overblijf](#)).
- Als het e-mail niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis. De ouder ontvangt een [standaard e-mail voor traktaties](#).








Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

De Schijf van Vijf in een notendop



Volop uit de Schijf van Vijf

-  Veel groente en fruit
-  Vooraf volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
-  Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
-  Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
-  Een handje ongezouten noten
-  Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
-  Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet



www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

van 1 - 8 jaar



	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje	opmerkingen:
 gram groente	50-100	100-150	
 porties fruit	1,5	1,5	
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	
 opscheplepels volkoren graan- producten of kleine aardappelen	1-2	2-3	
 porties*	1	1	
 gram ongezouten noten**	15	15	
 porties zuivel	2	2	
 gram kaas	-	20	
 gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	
 liter vocht	1	1-1,5	

** Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op versteking.

	* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld	opmerkingen:
 gram vis	50	50-60
 opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2
 gram vlees	max. 250	max. 250
 eieren	1-2	2-3

Als je geen vlees eet, zet je weekmenu er iets anders uit.
Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week
een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.
Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Voorbeeld e-mails:



De Klimop

E-mail:

Wanneer ouders ongezond **drinken** meegeven.

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. Het drankje dat jullie kind meehad viel niet binnen ons voedingsbeleid. Als herinnering hebben we hieronder de afspraken nog eens weergegeven.

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 ze erg veel suiker bevatten.

Het watertappunt is in de klas (keukentje) en kan gebruikt worden om overdag de bidon/flesje/beker bij te vullen.

Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit!

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

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



Wil je het hele beleid nog eens nalezen? Het staat op de website www.klimopnederweert.nl

We vragen je medewerking om van ons voedingsbeleid een succes te maken!

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.



De Klimop

E-mail:

Wanneer ouders geen gezonde lunch meegeven.

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. De lunch die je kind bij zich had viel niet binnen ons voedingsbeleid. Als herinnering hebben we hieronder de afspraken nog eens weergegeven.

Eten tijdens het overblijven

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Na het nuttigen van de lunch spelen alle kinderen buiten op het plein of veldje (30 minuten).

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.
- Uit deze belegsoorten kun je dagelijks een keer iets kiezen: Kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet, knakworstje.
- 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.



Wil je het hele beleid nog eens nalezen? Het staat op de website www.klimopnederweert.nl

We vragen je medewerking om van ons voedingsbeleid een succes te maken!

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.



De Klimop

E-mail :

Wanneer ouders geen gezonde pauzehap meegeven

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. De pauzehap die je kind bij zich had viel niet binnen ons voedingsbeleid. Als herinnering hebben we hieronder de afspraken nog eens weergegeven.

Eten in de ochtendpauze gezonde pauzehap

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. Een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Het moet niet te groot zijn en niet teveel calorieën bevatten.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. (op woensdag is dit anders) Omdat het op de Klimop al jaren traditie is dat woensdag een “koekendag” is willen we dit voorlopig handhaven. We vragen dan wel aan ouders om een keuze te maken voor de ‘gezonde koeken’.

‘Gezonde koeken’ zijn koeken met minder calorieën, suiker, vetten en zout.

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 ‘Eten tijdens de overblijf’.

‘Gezonde koeken’ alleen op woensdag.

- (volkoren)biscuit, zoals 1 Evergreen of 1 Sultana. (Niet een heel pakje!)
- 1 rijst-, meergranen- of popcornwafel
- ontbijtkoek met minder suiker
- een soepstengel

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



Wil je het hele beleid nog eens nalezen? Het staat op de website www.klimopnederweert.nl

We vragen je medewerking om van ons voedingsbeleid een succes te maken!
Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.



E-mail

Wanneer ouders geen gezonde **traktatie** meegeven

De Klimop

Beste ouder/verzorger,

Gefeliciteerd met de verjaardag van je kind! We hebben er een feestelijk moment van gemaakt in de klas.

Omdat er elk jaar vele verjaardagen gevierd worden vragen we ouders om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Dit is onderdeel van ons voedingsbeleid. Helaas viel de traktatie van je kind niet binnen het beleid. We hebben de traktaties daarom mee naar huis gegeven, zodat de ouders zelf kunnen beslissen of ze het geschikt vinden voor hun kind.

Als herinnering hebben we hieronder de afspraken nog eens weergegeven.

Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Op <http://gezondtrakteren.nl> en <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx> zijn leuke en gezonde traktaties te vinden.



Wil je het hele beleid nog eens nalezen? Het staat op de website www.klimopnederweert.nl

We vragen je medewerking om van ons voedingsbeleid een succes te maken!

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.