

**Voedingsbeleid
Schooljaar 2022-2023**



**GEZONDE
SCHOOL**

Inhoud

	Pagina
Voorwoord	2
10-uurtje	3
Lunch	4
Verjaardag op school	5
Verjaardag van de leerkrachten	6
Speciale gelegenheden	6

Voorwoord

De Florence Nightingale is een Gezonde School en daar zijn we trots op! Een goede gezondheid is belangrijk voor nu en voor later. Gezonde voeding helpt daarbij. De kinderen brengen veel tijd door op school en gezonde voeding heeft een directe relatie met onderwijs en leerprestaties. Het zorgt voor fitheid, betere concentratie in de les, mee kunnen doen met spelen en sporten en het helpt het ziekteverzuim te verlagen. Dit komt de groei, ontwikkeling en het leerproces van het kind direct ten goede. De school en de ouders hebben hierin een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Dit document is een overzicht van alle afspraken en aanbevelingen over voeding op IKC Florence Nightingale.

10-uurtje

Op onze school nemen alle kinderen 5 dagen per week groente of fruit mee als tussendoortje om 10.00 uur. Wij vragen aan de ouders om dit thuis te snijden als dat nodig is.

Voorbeelden

Appel, peer, aardbeien, druiven, banaan, mandarijn, dadels, vijgen, komkommer, tomaatjes, paprika, worteltjes, maïs.

Als drinken bij het tussendoortje adviseren en stimuleren wij het drinken van **water**. Dit is gezond, goedkoop en is de allerbeste dorstlesser. U kunt een lege beker of flesje meegeven dat uw kind zelf mag vullen bij de kraan. Zo heeft uw kind altijd vers, koel water. Als u ander drinken wilt meegeven, kies dan bewust voor drankjes met zo weinig mogelijk suiker. Wilt u weten in welke drankjes het minste suiker zit, kijk dan hieronder. Het aantal suikerklontje staat aangegeven.

Denk u ook aan het milieu? Kies bij voorkeur voor een herbruikbare beker of bidon.



Lunch

Alle kinderen lunchen op school. Wij rekenen erop dat u uw kind een verantwoorde, gezonde lunch meegeeft. Een gezonde lunch bevat veel goede voedingsstoffen en weinig vet, suiker en zout. Houdt u qua hoeveelheid rekening met de eetgewoontes van uw kind. Snoep, chocola en koeken met veel vet en suiker zijn niet toegestaan als lunch en worden weer mee naar huis gegeven.

Voorbeelden van een gezonde lunch

- Volkorenbrood of bruinbrood, liefst besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood, krentenbol of mueslibol, volkeren tortilla, volkoren bagel.
- Geschikt beleg: beleg met niet te veel verzadigd vet en zout: 30+ kaas, 30+ smeerkaas met minder zout, kipfilet, hüttenkäse, groente/fruitspread zonder toegevoegde suiker, light zuivelspread, notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker of zout, (zelfgemaakte) hummus of andere bonenspread zonder zout.
- In de lunchtrommel mag naast brood uiteraard ook groente en fruit (zie tussendoortje), zoals tomaat, komkommer, paprika, radijs, gegrilde courgette, avocado, banaan, appel, aardbei enz.
- Een klein extraatje kan zijn: een rijstwafel, stukje ontbijtkoek zonder suiker, een handje noten of rozijntjes.



Voor het drinken bij de lunch gelden dezelfde aanbevelingen als bij het 10 -uurtje.



Verjaardag op school

Er is er één jarig, hoera, hoera!! Het vieren van de eigen verjaardag is een leuke, feestelijke gebeurtenis voor een kind. De jarige wordt in de klas in het zonnetje gezet en natuurlijk mag er getrakteerd worden in de klas. De jarige mag ook langs de andere meester en juffen. Die schrijven dan een felicitatie op de verjaardagskaart.

Kies bij voorkeur een gezonde traktatie met weinig suiker en vet, zoals fruit of groente. Mag er dan helemaal niets gesnoept worden? Jawel het is tenslotte feest, maar houd het klein en verantwoord.

Bedenk dat een klas gemiddeld uit 25 tot 30 leerlingen bestaat en dus net zoveel traktaties in een schooljaar.

Daarom hanteren we als Gezonde School voor traktaties de slogan:

‘Eén is genoeg en klein is oké!’

Voorbeelden van een verantwoorde traktatie

- fruit of groente
- een stokje met fruit en één spekje,
- een klein eierkoekje
- een suikervrije/vetvrije muffin (op internet zijn leuke recepten te vinden)
- kleine porties van producten die niet te veel suiker en vet bevatten (rozijntjes, popcorn,
- Ook kan gedacht worden aan een niet-eetbare traktatie (zoals stuiterballen, potloden, stickers, kleurboekjes, bellenblaas enz.)

Als een traktatie erg ongezond is of heel veel, dan wordt het niet op school gegeten maar mee naar huis gegeven. Dit is ter beoordeling van de leerkracht. Wij hebben deze maatregel ingevoerd omdat we ouders zelf in de gelegenheid willen stellen om te bepalen of hun kind de ongezonde traktatie wel of niet thuis mag opeten. Een voorbeeld van een traktatie die mee naar huis wordt gegeven is een zakje chips.

De leerkrachten op onze school eten ook graag een verantwoorde traktatie. De jarige mag dus dezelfde verantwoorde traktatie meenemen voor de kinderen en de leerkrachten.

Op www.gezondtrakteren.nl vindt u leuke tips!



Verjaardagen van de leerkrachten

Als de leerkrachten hun verjaardag vieren hanteren ze dezelfde richtlijnen voor hun traktaties zoals die ook gelden voor de kinderen (zie **verjaardag op school**)

Speciale gelegenheden

Bij speciale gelegenheden maken we een uitzondering t.a.v. het eten en drinken.

Onder speciale gelegenheden verstaan we bv:

- Sint (bijv. pepernoten)
- Kerst (kerstdiner)
- Pasen (een paaseitje)
- disco (een snoepje)

Tijdens de speciale gelegenheden houden we het wel "bescheiden" en maken we een zo gezond mogelijke keuze wat betreft de lekkernijen.

De overige schoolactiviteiten, zoals de sportdag e.d. zijn gezond.

Nawoord

Wij vertrouwen erop dat alle ouders van onze school het belang van gezonde voeding onderschrijven en samen met ons dit beleid uitvoeren.

Natuurlijk kunnen er redenen zijn waarom het ouders even niet lukt om gezond eten en drinken mee te geven. De leerkracht gaat dan met de ouders in gesprek om te kijken naar een oplossing.

Soms moet een kind vanwege ernstige gezondheidsredenen/medicijngebruik afwijken van het voedingsbeleid. Ook hierover gaan wij graag met u in gesprek.

Een gezonde school maken we samen!!



Links

www.voedingscentrum.nl

www.gezondtrakteren.nl