

Voedingsbeleid



SBO de Vijfkamp

De Gezonde School

Op de Vijfkamp besteden we de nodige aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan er van uit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. Daarom willen wij als school bijdragen aan gezonde en fitte kinderen. Daarnaast maakt de Vijfkamp sinds schooljaar 2018-2019 gebruik van de beweegmethode Natuurlijk Bewegen. Toch denken we dat het nog beter kan. De Vijfkamp werkt structureel aan gezondheid met de Gezonde School-aanpak. Naast het behalen van het vignet 'bewegen en sport', gaat de Vijfkamp nu aan de slag voor het vignet 'voeding'. Wij vinden het daarnaast belangrijk om een milieuvriendelijke school te zijn. Milieubewustzijn begint vaak al op jonge leeftijd. Door kinderen op school kennis te laten maken met de mogelijkheden die er zijn om het milieu te sparen, komt dit het milieu zowel nu als later ten goede. Wij vragen daarom als school om de kinderen herbruikbare verpakkingen mee te geven voor zowel het drinken als het eten.

Gezond eten en drinken

We vinden het van groot belang dat de kinderen voordat ze naar school komen, goed ontbijten. Gezonde gewoonten aanleren begint natuurlijk thuis in het gezin. Maar ook de school speelt een rol en neemt hierin verantwoordelijkheid. Wij willen de kinderen een gezonde schoolomgeving bieden. Immers, kinderen brengen veel tijd door op school. Een gezonde leefstijl zorgt er o.a. voor dat kinderen lekker in hun vel zitten, dat hun weerstand op peil blijft en dat kinderen de hele dag door genoeg energie hebben voor leren, sport en spel. Wij willen een Gezonde School zijn. Daarom doen wij mee aan het Nationaal Schoolontbijt en hebben wij ons dit jaar aangemeld voor het EU-Schoolfruitprogramma. Daarnaast geven wij kooklessen aan onze kinderen. Elke maand krijgen de kinderen kooklessen over het koken van een gezonde maaltijd. Tevens hanteren wij in het kader van de gezondheidsbevordering een erkend lesprogramma "ik eet wat ik weet".

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. De gezonde pauzehap wordt in een herbruikbare verpakking (bijv. fruitbakje) voorzien van naam mee naar school genomen. We vragen ouders om geen koek, snoep en dergelijke mee te geven.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, mandarijn etc.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes etc.
- Boterham, knäckebröd, roggebrood, mueslibol of ontbijtkoek(suikervrij)



Eten in de middagpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. De gezonde lunch wordt in een herbruikbare verpakking (bijv. broodtrommel) voorzien van naam mee naar school genomen.

We eten gezamenlijk: de kinderen met een leerkracht/onderwijsassistent. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten en is er zo min mogelijk afleiding van bijvoorbeeld televisie of digibord. Dit betekent dat de kinderen maximaal 2 keer per week een educatief programma (bijv. jeugdjournaal) kijken tijdens de lunch.



Geschikt voor de middagpauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood, bruinbrood of vezelrijkbrood.
- Volkeren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan etc. Dit is lekker als beleg en voor erbij.

Drinken

Naast een gezonde pauzehap en lunch is het van belang om voldoende te drinken. Het drinken wordt in een herbruikbare verpakking (bijv. drinkbeker) voorzien van naam mee naar school genomen.

Geschikt voor de ochtend- en middagpauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Water.
- Magere en halfvolle melk.
- Karnemelk.
- Drinkyoghurt(suikervrij)



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

Traktaties

Jarig zijn en het mogen trakteren is voor ieder kind een feest. Bedenk wel dat kinderen al gauw 16 traktaties per schooljaar krijgen. We vragen daarom ouders om de traktaties klein en zo gezond mogelijk te houden. Mocht een kind alsnog een ongezonde traktatie uitdelen, mogen de kinderen deze aan het eind van de dag mee naar huis nemen.

Geschikt als traktatie vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een bakje naturel popcorn, soepstengels of een klein koekje.



Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou vreemd zijn als leerkrachten een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit nemen. We vragen je daarom om ook de traktatie voor leerkrachten klein te houden. Het is natuurlijk ook mogelijk om de leerkracht dezelfde traktatie als de kinderen in de klas te geven.

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

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.
- Als het standaardbriefje 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 standaardbriefje voor traktaties.

Overige pijlers

- 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.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Briefje voor de broodtrommel

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 uw kind meehad viel niet binnen ons voedingsbeleid. Daarom hier een herinnering.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. De gezonde pauzehap wordt in een herbruikbare verpakking (bijv. fruitbakje) voorzien van naam mee naar school genomen.

We vragen ouders om geen koek, snoep en dergelijke mee te geven.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, mandarijn etc.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes etc.
- Boterham, knäckebröd, roggebrood of mueslibol.



Wilt u het hele beleid nog eens nalezen? Het voedingsbeleid is te vinden op de schoolapp/schoolwebsite.

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

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

Briefje voor de brodtrommel

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 uw kind meehad viel niet binnen ons voedingsbeleid. Daarom hier een herinnering.

Eten in de middagpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. De gezonde lunch wordt in een herbruikbare verpakking (bijv. brodtrommel) voorzien van naam mee naar school genomen.

We eten gezamenlijk: de kinderen met een leerkracht/onderwijsassistent. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten en is er zo min mogelijk afleiding van bijvoorbeeld televisie of digibord. Dit betekent dat de kinderen maximaal 2 keer per week een educatief programma (bijv. jeugdjournaal) kijken tijdens de lunch.



Geschikt voor de middagpauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood, bruinbrood of vezelrijkbrood.
- Volkeren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan etc. Dit is lekker als beleg en voor erbij.

Wilt u het hele beleid nog eens nalezen? Het voedingsbeleid is te vinden op de schoolapp/schoolsite.

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

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

Briefje voor de broodtrommel

Wanneer ouders geen gezonde traktatie meegeven

Beste ouder/verzorger,

Gefeliciteerd met de verjaardag van uw 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 traktatie klein te houden en niet te calorierijk te maken. Dit is onderdeel van ons voedingsbeleid. Helaas viel de traktatie van uw 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.

Voor de volgende keer, hier een herinnering van het beleid.

Traktaties

Jarig zijn en het mogen trakteren is voor ieder kind een feest. Bedenk wel dat kinderen al gauw 16 traktaties per schooljaar krijgen. We vragen daarom ouders om de traktaties klein en zo gezond mogelijk te houden. Mocht een kind alsnog een ongezonde traktatie uitdelen, mogen de kinderen deze aan het eind van de dag mee naar huis nemen.

Geschikt voor traktatie vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een bakje naturel popcorn, soepstengels of een klein koekje.



Wilt u het hele beleid nog eens nalezen? Het voedingsbeleid is te vinden op de schoolapp/schoolsite.

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

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