



Gezonde school -Voeding-



Prinses Beatrixschool
Bodegraven

Dronenplein 7
2411 HE Bodegraven
d4w.nl/prinses-beatrixschool

Inleiding

Het percentage kinderen en volwassenen met overgewicht stijgt de laatste jaren onrustbarend o.a. als gevolg van ongezonde eetgewoontes en te weinig beweging. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport- of bewegingsactiviteiten. 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. De school ziet het als haar opdracht om actief beleid te voeren op gezonde voeding binnen de schoolomgeving. Meegenomen in het beleid wordt de pauzehap, tussendoortjes, eten en drinken en traktaties op school. Samen met ouders, een vertegenwoordiging van de Schoolraad, MR, Schoolcommissie, TSO, de leerlingenraad en het team van de PBS is het voedings- en traktatiebeleid vastgesteld.

Visie

We vinden het belangrijk dat kinderen gezond kunnen opgroeien. Als school dragen we een steentje bij aan het stimuleren van gezond eten en drinken. Zo vinden we het belangrijk dat de kinderen tijdens schooltijd gezond eten en drinken. Leerlingen op scholen waar gezond wordt gegeten, zitten lekkerder in hun vel, worden minder snel ziek, voelen zich fitter en leren gemakkelijker.

Daarom hebben we een aantal schoolafspraken over gezonde voeding. Zo leveren we een bijdrage aan de gezonde ontwikkeling van onze leerlingen.

Voor onderzoek hiernaar zie:

<https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding/richtlijnen-goede-voeding-2015>

Meer info?: www.voedingscentrum.nl en www.opvoeden.nl/gezondeeetgewoonten.nl

Ontbijt

De Pr. Beatrixschool gaat ervan uit dat wanneer uw kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Een goed ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor.

Als Pr. Beatrixschool brengen we het belang van een gezond ontbijt dmv de nieuwsbrief en schoolkrant bij ouders en kinderen onder de aandacht.

Tussendoortjes, de pauzehap.



Het eten van meer fruit en groente draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van kinderen. Op de Pr. Beatrixschool eten we elke woensdag, donderdag en vrijdag in alle groepen fruit of groente in de ochtendpauze, eventueel aangevuld met een gezond tussendoortje.

Op de andere dagen zien wij graag een gezond en liefst suikerarm tussendoortje. Hieronder vindt u een aantal ideeën:

- Fruit of groente kan altijd!
- Kies voor een handje ongezouten noten of een paar stukjes gedroogd fruit, zoals rozijnen, dadels of abrikozen, cracker, biscuitje.

Heeft uw kind wat meer trek? Kies dan voor iets extra's zoals een dun belegde bruine/volkoren boterham, roggebrood, biscuitje of cracker.

De leerkrachten geven hierbij elke dag zelf het goede voorbeeld!

Voor het handhaven van dit beleid verwijzen de leerkrachten de ouders naar het voedingsbeleid op de website.

Drinken

De kinderen drinken in de pauze op school. Water is de beste dorstlesser. De leerlingen mogen daarom altijd gedurende de hele schooldag (of op tijdens de in de groep afgesproken momenten) hun beker of flesje in de klas met water vullen. Ook melk en karnemelk zijn goede dranken voor tussendoor. (Voor het koel houden van zuivel raden wij een speciale beker aan) Frisdranken, sterk suikerhoudende dranken zoals pakjes sap en yoki zien we liever niet op school. Energydrinks zijn binnen de school en tijdens schoolse activiteiten buiten de school om, verboden. Wanneer leerlingen energydrinks meenemen wordt hen als alternatief water aangeboden. De energydrank gaat mee naar huis terug.

Zie voor meer informatie: www.voedingscentrum.nl/etenopschool

Voor het handhaven van dit beleid gebruiken de leerkrachten voorbeeldbriefjes (met een herinnering aan de afspraken) die we met het kind meegeven. Hierin verwijzen we de ouders naar het voedingsbeleid op de website.

Gezonde lunch

Voor het waarborgen van een gezonde lunch hebben wij afspraken. Koek en snoep zijn tijdens de lunch niet toegestaan. Naast een gezonde boterham kunnen de broodtrommels worden aangevuld met fruit en/of rauwkost zoals snoeptomaatjes. Als drinken nemen de leerlingen een gezonde drank mee zoals water, melk of karnemelk. Pakjes sap of flesjes sterk suikerhoudende drank worden niet toegestaan. Wanneer leerlingen deze wel meenemen krijgt het kind water aangeboden. De sterk suikerhoudende drank, snoep en koek wordt mee naar huis teruggegeven.

*Over de houdbaarheid: Het eten en drinken wordt in een koelkast bewaard. Een goed sluitende broodtrommel houdt het brood langer lekker en voorkomt uitdrogen.

Voor het handhaven van dit beleid gebruiken we voorbeeldbriefjes (met een herinnering aan de afspraken) die we met het kind in zijn/haar broodbakje meegeven. Hierin verwijzen we de ouders naar het voedingsbeleid met de afspraken op de website.

Voor inhoudelijke tips : www.bentofabriek.nl



Trakteren

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Jarig zijn is een feest. Daar past een feestelijk moment bij met een leuke traktatie. Maak traktaties niet te groot. Vooral in de onderbouw is een traktatie al gauw een hele maaltijd.

De traktatie wordt tijdens de 10 uur pauze opgegeten. Zo creëren we geen extra eetmoment.

Als ouders twijfels hebben over de juiste traktatie, dan kunnen ze altijd met de leerkracht overleggen.

Neem bij het kiezen van traktaties de volgende punten mee:

- Kies voor een kleine traktatie.
- Kies bij voorkeur een gezonde traktatie!
- Op www.gezondtrakteren.nl en www.voedingscentrum.nl/trakteren

staan heel veel leuke voorbeelden van kleine traktaties die er leuk uitzien en lekker zijn.

Op www.eetgroente.nl staan leuke ideeën voor traktaties met groente.

- Denk ook aan niet-eetbare traktaties. Zeker kinderen in de onderbouw zijn erg blij met een klein presentje als een stuiterbal, stickers, notitieboekje of pen/potlood.
- De leerkracht ontvangt graag dezelfde traktatie als de leerlingen!

Sinds een aantal jaren zien we een stijgende positieve houding ten opzichte van gezonde voeding en gezonde leefstijl. Vooral vanuit de ondebouwgroepen merken we ook dat samen genieten van een gezonde pauzehap, lekker fruit en groente, een gezonde traktatie en een gezonde lunch een positieve stimulans zijn. En een goede gewoontevorming! Door op school op de dagelijkse vaste eetmomenten gezond te eten, worden gezonde automatismen gevormd. Daarom willen we het beleid ook de komende jaren geleidelijk gaan aanscherpen en duidelijke afspraken maken over wat wel en wat niet is toegestaan. Daarbij kunnen vanaf de instroom in de onderbouw nieuwe regels gelden. Hierover zullen we ook steeds de ouders tijdig informeren.

Schoolreisjes en andere sportieve activiteiten

Schoolreisjes

Bij schoolreisjes en uitstapjes waarbij de maaltijd niet is inbegrepen mogen de kinderen een broodpakketje meenemen, aangevuld met een gezond tussendoortje zoals snoeptomaatjes of fruit. Voor het drinken vragen wij u uw kind een navulbaar flesje of bidon mee te geven zodat hij/zij water kan tappen. De school zorgt voor een lekkere versnapering tijdens de schoolreis. Een klein snoeperijtje meenemen is toegestaan.

Sportieve activiteiten

Deelname aan sportieve activiteiten zoals een wandel- of fiets-avondvierdaagse en plaatselijke sporttoernooien juicht de school toe.

Als school doen we ook aan sportactiviteiten op Koningsdag. Als tussendoortje zorgen we voor een lekkere versnapering!

Traktaties bij feesten en vieringen op school.

Feestelijke gelegenheden op school.

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 de vieringen op school. Omdat het voor een speciale gelegenheid is, zijn deze “extra dingen” speciaal. Het is belangrijk om ze niet “gewoon” te laten worden.

- We zorgen voor een goede balans tussen gezond en ongezond. We doen dit door de incidentele ongezonde versnapering bewust te doseren.
- Kinderen krijgen op school geen cola of andere koolzuurhoudende dranken, maar suikerarme dranken.

Allergieën en individuele afspraken.

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook 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 intake gesprek informeren wij bij ouders naar voedselallergie, -intolerantie en dieet van kinderen. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn. Voor vragen hierover kunnen ouders altijd bij de leerkracht van hun kind terecht.

Educatie

Om de leerlingen bewust te maken van het belang van gezonde voeding en een gezonde leefstijl geven wij op school les over voeding en een gezonde leefstijl.

De leerlingen krijgen elk schooljaar in alle groepen de lessen en activiteiten van:

- Lekker leren met EU-Schoolfruit. Dit doen we in de periode dat we het schoolfruit ontvangen.
- Ik eet het beter. Alle akties en lessendie aangeboden worden.
- Smaaklessen groep 1 t/m 8. Tot nu toe een aantal losse lessen, maar met ingang van het schooljaar 2018-2019 gaan we aan de slag met alle Smaaklessen voor groep 1 t/m 8. Voor groep 1 en 2 worden de lessen gekoppeld aan een thema. Groep 3 t/m 8 krijgen elk 5 lessen per schooljaar. Dit komt in de jaarplanner te staan.

Schoolomgeving

Om ouders (en leerlingen) te betrekken bij het beleid hebben we een werkgroep Gezonde School opgericht waarin alle geledingen vertegenwoordigd zijn: Ouders, Oudercommissie, MR, team en leerlingenraad.

Als school communiceren wij op meerdere manieren over ons voedingsbeleid:

- Elke vrijdag komt er een schoolmail uit, waarin vaak mededelingen over schoolfruit ed. gedaan worden. Ook via Social Schools wordt er info gedeeld over gedane activiteiten dmv foto's met tekst.
- Regelmatig, zo'n 8 keer per jaar, staat er een stukje in de nieuwsbrief, Uit de Gezonde School, over ons voedingsbeleid en gezonde voeding.
- In de school hangen allerlei posters met daarop tips voor gezonde tussendoortjes, groente en fruit, lunches, hoeveel toegevoegde suiker zit er in pakjes/blikjes drinken etc.
- Er vinden regelmatig gesprekken plaats tussen ouders en leerkrachten. Tijdens een rondleiding en kennismakingsgesprek is ons Voedingsbeleid ook een

onderdeel van het gesprek. Op de informatie-avond aan het begin van het schooljaar komt ook het onderwerp gezonde voeding naar voren.

- Elke drie jaar organiseren wij een thema-ouderavond betreffende gezonde school/voeding/gezonde leefstijl.
- In de schoolgids wordt verwezen (met een linkje) naar de website waarop het voedingsbeleid staat en naar onze afspraken m.b.t. gezonde voeding.
- Aan het begin van het schooljaar krijgen ouders het voedingsbeleid met de schoolmail meegestuurd om het geheugen op te frissen.
- Nieuwe ouders ontvangen bij de start een informatieboekje over de school, waaraan het voedingsbeleid wordt toegevoegd.

Signaleren

Op de Pr. Beatrixschool worden kinderen 2x in hun schoolloopbaan gezien door de verpleegkundige en schoolarts. Wanneer wij als school kinderen met onder- of overgewicht signaleren of bij problemen mbt het gebit, wordt er contact opgenomen met de ouders/verzorgers van de leerling. Dit gebeurt in overleg met de IB-er. Zonodig wordt er doorverwezen naar de schoolarts.