

Voedingsbeleid

Basisschool Sint Lidwina



Basisschool Sint Lidwina

Zwaagdijk-West

Trots zijn op het kleine, is de weg naar het grote

Inleiding

Basisschool Sint Lidwina draagt sinds 2015 het keurmerk Gezonde School. Wij dragen dit keurmerk onder andere omdat wij het belangrijk vinden dat kinderen gezond eten. In dit beleidsstuk vindt u een aantal richtlijnen wat betreft tussendoortjes, lunch en traktaties. U kunt hierin lezen hoe wij samen met ouders/verzorgers willen werken aan gezonde voedingsgewoonten voor iedereen op de Sint Lidwina.

Eten tijdens het 10-uurtje

Tijdens het schooljaar 2017-2018 is er door de leerlingenraad onderzoek gedaan onder de ouders/verzorgers. Door middel van een enquête hebben zij gepeild hoe er wordt gedacht over fruit tijdens het 10-uurtje. Op dat moment was er sprake van 2 fruitdagen. Het onderzoek heeft aangetoond dat de meeste ouders graag op meer momenten fruit tijdens het 10-uurtje zien. De voorkeur werd gegeven aan 5 dagen fruit, maar omdat er ook tegengeluiden te horen waren en wij ook graag de verantwoordelijkheid hiervoor bij de ouders/verzorgers laten is er besloten om te kiezen voor 4 keer per week een gezond tussendoortje met op de woensdag een tussendoortje naar keuze, waarbij we er wel vanuit gaan dat ook op deze dag een verantwoorde keuze wordt gemaakt.

Geschikt als 10-uurtje vinden wij bijvoorbeeld:

- fruit
- groente, te denken valt aan worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes e.d.

Wij kunnen ons voorstellen dat een stuk fruit of groente voor kinderen in de groei niet altijd voldoende is. Daarom mag dit altijd worden aangevuld met een volkoren- of bruine boterham met gezond beleg. Hierover meer onder het kopje 'Eten tijdens de overblijf'.



Eten tijdens de lunchpauze

Wij zijn van mening dat het lunchen voor alle kinderen een moment van ontspanning moet zijn. Ook vinden wij het belangrijk dat er dan gezond wordt gegeten en vertrouwen erop dat de ouder/verzorgers op basisschool Sint Lidwina in staat zijn om verantwoorde keuzes te maken met betrekking tot de vulling van de broodtrommel. De tabel hieronder dient dan ook om u te voorzien van suggesties.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- volkoren- of bruin brood met geschikt beleg
- volkoren knäckebröd of roggebrood met geschikt beleg
 - bij geschikt beleg kunt u denken aan beleg wat niet teveel verzadigd vet en zout bevat, zoals bijvoorbeeld 30+ (smeer)kaas, ei, zuivelspread, pindakaas, magere vleeswaren, etc.
- fruit en groente, lekker als beleg of voor erbij

Drinken

Tijdens het 10-uurtje en de lunch is er ook een moment voor de kinderen om te drinken. Wij vragen nadrukkelijk om geen frisdranken en sportdranken mee te geven en er verder op te letten dat de dranken geen onnodige suikers bevatten. De onderstaande tabel bevat suggesties en laat zien waar onze voorkeur naar uitgaat.

Geschikte dranken vinden wij bijvoorbeeld:

- water
- thee zonder suiker
- melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers

Traktaties

Wie jarig is trakteert! Dat is bij ons op de Sint Lidwina niet anders. Ieder kind vindt het leuk om uit te delen als hij/zij weer een jaar ouder is geworden. Met betrekking tot deze traktaties hebben wij met elkaar besloten dat we de voorkeur geven aan een gezonde traktatie, maar dat het ook geen probleem is als dit een snoepje of iets dergelijks is, mits dit bescheiden is qua hoeveelheid. Grote hoeveelheden snoepgoed zijn niet gewenst. De kinderen ontvangen de traktatie vaak rond het 10-uurtje. De traktatie moet dan ook gezien worden als extraatje en niet ter vervanging van het 10-uurtje.

Geschikte traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- groente en fruit in een leuk jasje
- snoepje of koekje, mits bescheiden qua hoeveelheid
- een cadeautje, iets wat niet eetbaar is

De jarige leerling is ook altijd welkom om bij het schoolpersoneel langs te gaan om felicitaties in ontvangst te nemen en een sticker uit te kiezen. Tijdens deze ronde is het niet noodzakelijk om de teamleden ook te trakteren. Mocht u dit wel graag willen doen, stelt ook het team een gezonde traktatie op prijs.



Gezonde voeding in ons onderwijs

Gedurende het schooljaar staan we ook tijdens onze lessen stil bij gezonde voeding. Dit doen we op de volgende wijze:

- Deelname aan het nationaal schoolontbijt. Hierdoor wordt er aandacht besteedt aan het belang van een goed en gezond ontbijt.
- Deelname aan het project 'Ik eet het beter'. De interactieve lesprogramma's van 'Ik eet het beter' maken leerlingen op een speelse manier bewust van wat ze dagelijks eten en drinken. De leerlingen leren over de herkomst van hun eten, ervaren wat een gezonde leefstijl doet voor hun lijf en ze genieten met elkaar van de heerlijkste producten. Bij alle lesprogramma's ligt de nadruk op samen doen en samen beleven.

Tips voor originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch en traktaties:

- www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- www.voedingscentrum.nl/trakteren
- www.gezondtrakteren.nl

