

Voedingsbeleid OJBS de Toermalijn



DE TOERMALIJN
Openbare Jenaplan Basisschool

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Versie oktober 2016: Wij hebben ons voedingsbeleid in lijn gebracht met het Voedingscentrumbeleid rondom de nieuwe schijf van 5.

Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk 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. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze en tussen de middag

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen producten mee te geven die veel zout, suiker of verzadigd vet bevatten. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Hieronder ziet u wat u kunt meegeven naar school voor de kleine pauze en/of de tussenschoolse opvang (overblijven).



Eten:

- Fruit
- Groente
- Ongezouten nootjes
- Brood: Boterham (liefst bruin of volkoren, maar wit mag ook)
Broodje (geen croissants of bladerdeeg i.v.m. vetten)
Rijstwafel (zonder smaakje)
Crackers
Roggebrood

Het beleg is naar keuze, maar we adviseren gezond beleg.

Gezond beleg is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat:

- Zoet beleg, zoals appelstroop, (halva)jam of honing.
- Hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, licht zuivelspread, vegetarische smeerworst, kipfilet of een plakje beenham.

Drinken:

- Water → hiervoor mogen kinderen een beker of fles meenemen
- Thee (zonder suiker)
- Halfvolle melk of karnemelk

Drinken voor de kleine pauze geeft u zelf mee. Tijdens de TSO (tussenschoolse opvang) krijgen kinderen een selectie hiervan aangeboden door school.



Goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun stamgroepleiders eten. Het zou gek zijn als zij een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Wij waarderen het als personeelsleden en bezoekers het goede voorbeeld geven.

Traktaties bij vieringen en andere festiviteiten

Kinderen nemen deel aan vieringen zoals de verjaardag van hun stamgroepleider(s), Sinterklaas, Kerstmis, Suikerfeest etc. Op deze dagen maken wij als school een uitzondering op het voedingsbeleid dat we normaal hanteren. Er worden op deze dagen voedingsmiddelen uitgedeeld die hoog in koolhydraten, suikers of vetten kunnen zijn. De school houdt uiteraard rekening met een normale hoeveelheid per kind.



Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een briefje mee naar huis met uitleg voor de ouders. Het kind neemt het eten/drinken weer mee naar huis en krijgt een alternatief aangeboden.
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de directie in gesprek met de ouders.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het lesprogramma van Schoolfruit en Schoolgruiten en Lekker Fit.

- Daarnaast heeft de school een Schooltuin waarin o.a. ook aandacht wordt besteed aan het oogsten van groenten en fruit en het koken daarvan.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (GGD) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten. Een voorbeeld hiervan is Club Xtra.
- 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.

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

*Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:
www.voedingscentrum.nl/etenopschool*