

Voedingsbeleid basisschool Leyenbroek



Introductie

We willen gezond eten op basisschool Leyenbroek 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: de ouders dragen zorg voor een gezonde pauzehap en lunch. Leraren geven hierin het goede voorbeeld aan de kinderen. Verjaardagen vieren wij zonder traktatie. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs) overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens het overblijven'.

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



Eten tijdens het overblijven

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We streven ernaar dat kinderen boterhammen meenemen en wat fruit en groente als toetje. De gezondste keuze is een volkoren boterham, besmeerd met halvarine en mager beleg. Als drinken adviseren we water of halfvolle en magere zuivelproducten. We verzoeken ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen. Meer informatie over een gezond lunchpakket is te vinden op de website van het [voedingscentrum](#).

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.

- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Traktatiebeleid

Met ingang van schooljaar 2016-2017, is een nieuw traktatiebeleid ingevoerd, namelijk: niet meer trakteren tijdens verjaardagen en andere feesten.

Het traktatiebeleid maakt onderdeel uit van het voedingsbeleid.

Als basisschool vieren wij verjaardagen zonder traktatie. Uiteraard wordt er op de verjaardag van een kind uitgebreid stilgestaan bij dat feestelijk moment. De kinderen die jarig zijn worden flink in het zonnetje gezet!!! Dat kan ook zonder een traktatie.

Verjaardagen vieren

Op die speciale dag worden ze extra in het zonnetje gezet. Per bouw zijn er door de leraren en leerlingen ideeën aangedragen en afspraken gemaakt over het vieren van de verjaardag. Dit varieert van uiteraard verjaardag liedjes zingen – met behulp van muziekinstrumenten – tot het prikken van ballonnen of versieren van een "taart" op het digitale bord. En natuurlijk krijgen de jonge leerlingen een kroon.

Daarnaast zijn er per bouw kaartjes gemaakt met diverse keuzeopdrachten: extra buiten spelen, keuzewerk, stoelendans, bellen blazen, polonaise, je laten schminken, een bloemenslinger omdoen, een ballon aan je stoel e.d. Hieruit mag de jarige een keuze maken; het is dus feest voor alle leerlingen in de groep.

Seizoensfeesten / vieringen

Bij vieringen zoals Sint Nicolaas, Kerstmis, Carnaval, Pasen en tijdens sportdagen willen we de leerlingen meegeven dat lekker, gezellig en gezond prima samengaan.

Wij streven ernaar dat bij deze gelegenheden de kinderen geen frisdrank en/of snoep krijgen.

Natuurlijk zorgt de school dan weleens voor een ijsje (bijv. op een sportdag), strooien van pepernoten (Sint Nicolaas) en het uitdelen van een nonnevot (Carnaval). Er wordt echter géén chocolade in de vorm van kransjes (Kerstmis) of eitjes (Pasen) verstrekt. Als we het hele jaar gezond kiezen, is af en toe samen genieten van een extraatje, geen probleem.



Toezicht op beleid

- We beschouwen de ouders als partner in ons voedingsbeleid. Graag gaan we met hen in gesprek over de uitvoering hiervan: tijdens ouderbijeenkomsten.
- We streven naar bewustwording bij ouders, kinderen en medewerkers om dit beleid te volgen.
- De medewerkers van de school hebben een adviserende taak naar ouders en kinderen. Hierbij kan externe hulp in de vorm van een voedingsdeskundige worden ingeroepen. Dit kan onder meer in de vorm van het geven van voorlichting.
- De medewerkers stimuleren gezond gedrag van kinderen.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij onder meer het officiële lespakket “Ik eet het beter”.
- In samenwerking met Ecsplora implementeren we het project “Smart en Fit” over een gezonde leefstijl.
- We nemen jaarlijks deel aan het Nationaal Schoolontbijt.
- Na een ochtend- en middag pauze stoppen de kinderen ‘rommel in de trommel’, met uitzondering van fruitschillen ed.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding op onze website (ISY) en Klasbord te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- Via informatie- en/of voorlichtingsbijeenkomsten houden we ouders en medewerkers op de hoogte van een gezonde leefstijl.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch en drinken.

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Kijk in de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal