

Voedingsbeleid



Wiekenlaan 94 | 1911XS Uitgeest

Inhoudsopgave

Inleiding	5
Even wat feiten op een rijtje	5
Actuele voedingsadviezen	5
Onze aanpak	6
Eet -en drinkmomenten	6
Het goede voorbeeld.....	6
Wat eten de kinderen bij ons op school.....	7
Het 10-uurtje	7
De Lunch	7
Voorbeelden van een gezonde lunch (Het Voedingscentrum)	7
Traktaties.....	8
Doorgaande lijn in voedingseducatie	9
Uitvoering van ons voedingsbeleid	10
We doen nog meer	11

Inleiding



Als je gezond eet en drinkt en genoeg beweegt, dan kunnen je hersenen zich optimaal ontwikkelen. Daarom zijn gezond eten en drinken en veel bewegen belangrijke pijlers van het onderwijs binnen KC Cornelis. Wij weten dat gezond eten en drinken en voldoende bewegen alle onderwijsactiviteiten op school ondersteunen, want leren wordt leuker en lukt beter als je goed in je vel zit. Wij hebben in 2021 het vignet Gezonde School op het gebied van Voeding behaald. Dit voedingsbeleid hoort daarbij. In 2020 hebben wij het vignet Bewegen en Sport behaald. Vooral de combinatie van beide vignetten maakt onze school tot een sterke Gezonde School!

Even wat feiten op een rijtje

Het Nederlandse Voedingscentrum vermeldt de volgende feiten op haar website:

- Van alle Europese kinderen drinken de Nederlandse schoolkinderen de meeste suikerhoudende dranken per dag.
- Nederlandse kinderen eten te weinig gezonde producten en drinken te veel suikerhoudende dranken.
- Slechts 1% van alle Nederlandse kinderen eet voldoende groente. In stedelijke gebieden lijdt zelfs 18% van de kinderen aan overgewicht of obesitas.
- Werken aan gezondheid op school loont. Het draagt bij aan betere schoolprestaties, minder schooluitval en een gezondere leefstijl.

Actuele voedingsadviezen

Voor de meest actuele informatie met betrekking tot eten op school verwijzen wij graag naar het Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/etenopschool>

Hier vindt u heel veel tips op het gebied van gezond eten en drinken. Hoe wij op school met deze adviezen omgaan, leest u in de volgende paragrafen.



Onze aanpak

Jong geleerd is oud gedaan. Een kind dat met gezonde leefgewoontes opgroeit, heeft veel minder moeite om gezonde leefgewoontes vast te houden dan een kind dat die gewoontes op latere leeftijd alsnog aan moet leren.

Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we gezonde leefgewoontes bij ons op school helpen te ontwikkelen. Dit lukt alleen samen met ouders, daarom vinden wij het belangrijk dat dit beleid breed gedragen wordt binnen ons Kindcentrum. Bij vragen of opmerkingen kunnen ouders terecht bij de leerkracht van hun kind, bij de coördinator Gezonde School en bij de directie van het kindcentrum.

Eet -en drinkmomenten

Wij eten en drinken op school op vaste momenten. Het eerste eetmoment op onze school is rond tien uur. Het is altijd vlak voor of meteen na de ochtendpauze. Direct voor of direct na het 10-uurtje wordt er een kwartier buiten gespeeld. Het de tweede eetmoment is de lunch, deze is rond twaalf uur. De lunch wordt altijd gevolgd door een pauze waarin er buiten gespeeld wordt.

Wij vragen van ouders om een gezonde 10- en een gezonde lunch mee te geven. In dit voedingsbeleid, op de website delen en in onze oudercommunicatiekanalen delen wij tips en adviezen m.b.t eten en drinken op school.



Zoveel klontjes suiker per verpakking...



Wij stimuleren dat alle leerlingen een beker of bidon meenemen voor water. In elk lokaal bevindt zich een aanrechtje met kraan. Hier vullen de kinderen zelf hun bidon.

Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. De medewerkers geven bij al het leren het goede voorbeeld. Dus ook met betrekking tot eten en drinken in het bijzijn van de kinderen. De rol van ouders bij het geven van het goede voorbeeld is nog veel groter dan die van de school. Graag ondersteunen wij ouders daarom desgevraagd met tips en adviezen voor gezonde voeding thuis!



Wat eten de kinderen bij ons op school

Het 10-uurtje

Als 10-uurtje nemen de kinderen fruit, groente of noten mee. Zij drinken daar water of thee (zonder suiker) bij. Het drinken nemen zij mee in een bidon of drinkfles, deze kan op de eigen wereld met water gevuld worden.

De Lunch

Een gezonde lunch is de basis voor een fijne en energieke middag op school. Het staat ouders vrij om zelf een keuze te maken voor de lunchgerechten en het drinken dat zij hiervoor meegeven aan hun kind. Wij adviseren ouders natuurlijk om hun kinderen een gezonde lunch mee te geven. Snoep hoort bij ons op school niet in het lunchtrommeltje, dit geven wij mee terug naar huis om na schooltijd op te eten. Hieronder kunt u meer lezen over een gezonde lunch.



Voorbeelden van een gezonde lunch (Het Voedingscentrum)

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-is-een-gezonde-lunch-.aspx>

Broodbeleg uit de Schijf van Vijf

- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.
- Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Vleeswaren met weinig toegevoegd zout of suiker.
 - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
 - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!

Broodbeleg buiten de Schijf van Vijf

De volgende belegsoorten staan buiten de Schijf van Vijf.

Advies: kies hier maximaal één keer per dag uit.

- Magere vleeswaren, 30+ kaas of een plakje ham.
- Vegetarische smeerworst,
- Salades op brood zoals komkommersalade, farmersalade.
- Appelstroop, (halva)jam en honing, vruchtenhagel, hagelslag.

Voorbeelden van gezonde dranken voor bij de lunch

- Kraanwater
- Halfvolle melk, karnemelk of ongezoete drinkyoghurt
- Water met wat fruit erin
- Thee zonder suiker



Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Daarbij stimuleren wij nu het uitdelen van gezonde traktaties, bijvoorbeeld met gebruik van groente of fruit. Ons algemene advies is: niet te groot en niet te zoet.

Vanaf schooljaar 2026-2027 stappen wij over op het -Wie-jarig-i- viert-feest-beleid. Dit houdt in dat dat we een jarig kind op de verjaardag in het zonnetje zetten zonder dat het daarbij trakteert. Zo blijft het vieren van je verjaardag voor iedereen feestelijk en laagdrempelig.

Doorgaande lijn in voedingseducatie

Als kinderen al jong leren om gezond te leven, hebben zij meer kansen op een gezond en succesvol leven in onze maatschappij. Goede voedseleducatie hoort daarbij.

Elk schooljaar besteden wij daarom aandacht aan gezonde en duurzame voeding. Dit doen wij o.a. met het pakket “Smaaklessen”. Dit pakket biedt een doorgaande lijn m.b.t. voedseleducatie voor groep 1 t/m 8. De ontwikkeling van deze lessen wordt ondersteund door het voedingscentrum, de universiteit van Wageningen en het ministerie van Landbouw, natuur en voedselkwaliteit.

Citaat van de website van smaaklessen:

De school is de perfecte plek om over voedsel en gezond en duurzaam eetgedrag te leren. Met voedseleducatie maken kinderen spelenderwijs kennis met smaakontwikkeling, consumentenvaardigheden, gezond en duurzaam eten en koken.

Wij streven ernaar om de smaaklessen in de hele school in eenzelfde periode aan te bieden. Hierover communiceren wij dan actief met ouders, zodat in deze periode ook thuis extra aandacht gegeven kan worden aan het belang van gezonde voeding.



Uitvoering van ons voedingsbeleid

Voor de uitvoering van ons voedingsbeleid is draagvlak bij alle betrokkenen heel belangrijk. Oudercommunicatie en inbreng uit alle geledingen is daarbij essentieel. Regelmatig wordt het onderwerp daarom in de nieuwsbrief of via SocialSchools onder de aandacht gebracht. Met vragen over ons voedingsbeleid kunnen alle betrokkenen terecht bij de Coördinator Gezonde School, bij de leerkrachten en bij de directie.

Wij vinden het belangrijk dat aandacht op school voor gezonde voedingsgewoonten door alle betrokkenen wordt onderschreven en ondersteund. Mochten er bij opvoeders vragen of twijfels zijn over het nut en/of de noodzaak van ons beleid, dan gaan wij graag met elkaar in gesprek. Deze gesprekken worden gekenmerkt door *dialog*. De termen *moeten* en *verbieden* passen niet bij onze school, die zijn ook in deze gesprekken niet aan de orde. Wij komen er, in het belang van de kinderen die aan onze zorg zijn toevertrouwd, altijd samen uit.

Elk jaar staat het voedingsbeleid in de jaarevaluatie van het team op de agenda, zodat het actueel blijft en Kindcentrumbreed gedragen wordt.

Het voedingsbeleid is goedgekeurd door de MR, wijzigingen zullen aan de MR worden voorgelegd voordat deze worden doorgevoerd.

We doen nog meer

- Wij schrijven ons kindcentrum jaarlijks in voor het EU-Schoolfruitprogramma, het Nationaal schoolontbijt en het Koningsdagontbijt. Bij de laatste twee onderdelen besteden wij, met behulp van bijbehorende ondersteunende lessen, aandacht aan het belang van een gezond ontbijt. Bij het EU-Schoolfruitprogramma gebruiken wij de ondersteunende online-lessen van CHEF! Voor deze drie activiteiten geldt dat inschrijven niet automatisch betekent dat het kindcentrum ook mee kan doen.
- Wij schrijven ons jaarlijks in voor de subsidie: **Jong leren eten**. Na eventuele toekenning geeft deze subsidie ons financiële ruimte voor het aanbieden van gastlessen en excursies op het gebied van gezonde voeding en duurzaamheid.
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) doet (na toestemming van ouders) een gezondheidsonderzoek in groep 2 en groep 7. Hierbij wordt o.a. gekeken naar lengte, gewicht en algemeen welbevinden.
- Indien mogelijk komt één keer per twee jaar “De Poetsbus” langs voor tips m.b.t. voeding en gebitsverzorging.
- In de ik-wereld (kleuterbouw) worden alle leerlingen, na toestemming van ouders, door de vaste school fysiotherapeut, gescreend op motorische vaardigheden.
- Vanaf groep 3 wordt jaarlijks, als onderdeel van ons gymnastiekonderwijs, de MQ-test afgenomen door de vakleerkracht gymnastiek.
- Wij houden ouders betrokken door regelmatig met nieuws, ideeën, tips en suggesties over gezonde voeding te schrijven in onze nieuwsbrief, die we via SocialSchools onder de ouders en verzorgers verspreiden.
- Ons voedingsbeleid is terug te vinden op onze website: <https://cornelis.tabijn.nl/ons-kindcentrum/gezond-kindcentrum/>

