

Welkom bij ons voedingsbeleid

Op onze school willen we de richtlijnen voor een gezonde school aanhouden. Schoolbreed zijn er al afspraken, maar door het op papier te zetten door middel van een voedingsbeleid wordt het voor iedereen overzichtelijk en duidelijk. Er is dus geen vernieuwing, wel duidelijkheid. Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leraren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Voor kinderen met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging, kan er in overleg met directie anders worden besloten.



1. Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap: groente of fruit. We stimuleren ouders om een gezonde pauzehap mee te geven, en vragen koek, snoep en chips thuis te laten.

2. EU-Schoolfruitregeling

Onze school doet mee aan het EU schoolfruitprogramma. Dat betekent dat wij 20 weken lang iedere week drie porties groente en fruit voor alle leerlingen krijgen. We vragen ouders om de andere dagen en weken ook fruit en groente mee te geven. Zo zorgen wij er op school voor dat het normaal is om elke dag groente en fruit te eten.

(Het is niet vanzelfsprekend dat het ieder jaar wordt toegekend.)

3. De grote pauze

Veel kinderen blijven over op school. Een gezonde en duurzame schoollunch bestaat het liefst uit vooral Schijf van Vijf-producten. Dit bestaat bijvoorbeeld uit:

- (volkoren) brood met beleg (naar keuze)
- (volkoren) crackers met beleg
- (volkoren) wraps met beleg
- Mueslibol of krentenbrood
- Yoghurt/kwark met granola of fruit
- Salade met groente

Als toevoeging zou er ook bij kunnen:

- Granenkoek of melkkoek
- Groente en fruit
- (ongezouten) noten of gedroogd fruit

Op school zien wij graag geen:

- Pizza en andere fastfood
- Snoep
- Chocolade
- Muffins/brownies
- Chips
- Andere koeken dan granenkoeken of melkkoeken

4. Drinken

De kinderen op school drinken vooral water of limonade. Onze voorkeur gaat uit naar water, daarom krijg je als je nieuw bent op school een dopper. Het vullen van de dopper met water kan onder andere in het klaslokaal. We vragen ouders om geen frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten.

5. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Wij vinden het belangrijk dat de keuze voor een traktatie vrij blijft. Wel vragen we om geen lolly's te trakteren. Als er meerdere dingen worden getrakteerd, morgen de kinderen in de klas één ding uitzoeken om op te eten, de rest gaat mee naar huis.

Op sommige feestdagen (Pasen, Koningsspelen en kerst) wordt er een eetmoment georganiseerd door school.

6. Toezicht op beleid

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons voedingsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een vriendelijke manier.

- Vinden we een keer snoep, cake, grote koeken, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan doen we er een briefje in voor de ouders. Op dit briefje staat een vriendelijke herinnering om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken. Op dit briefje staat:

7. Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we regelmatig tips hierover met ouders/verzorgers. Zoals:

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan uw kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker die kinderen zelfstandig kunnen openen.
- In de nieuwe belevingstuin (2024-2025) hebben we een moestuin en een kruidentuin. Door kinderen bewust te laten worden hoe voedsel wordt verbouwd, draagt dit bij aan een duurzame toekomst.