

# VOEDINGSADVIES

## **Algemeen**

Sinds het voorjaar van 2019 is basisschool Anne Frank officieel erkend als “Gezonde School”. De deelcertificaten “Welbevinden” en “Relaties en seksualiteit” zijn toegekend. Het voornemen is om voor het einde van het schooljaar 2019-2020 het deelcertificaat “Voeding” aan te vragen. Ter voorbereiding op deze aanvraag hebben we een voedingsadvies opgesteld en geïntroduceerd. Doel van het advies is dat we gezond eten en drinken op school bevorderen, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen.

Het voedingsadvies is tot stand gekomen door te overleggen met team en kinderkabinet. De medezeggenschapsraad heeft haar goedkeuring gegeven namens de ouders. Het voedingsadvies zal onder de aandacht worden gebracht en gehouden bij kinderen en ouders. In de loop van het schooljaar nemen we daarnaast deel aan activiteiten die het gebruik van gezonde voeding bevorderen, zoals het nationaal schoolontbijt, de schoolfruitregeling van de Europese Unie en de smaaklessen. Ons voedingsadvies houdt rekening met adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum.

## **Gezonde voeding en gezond eetgedrag**

Onze school is een omgeving waar gezond eten een vanzelfsprekendheid moet zijn, omdat dit bijdraagt aan een goede ontwikkeling van de kinderen. We kiezen voor een positieve en stimulerende aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat immers over goed voor jezelf zorgen. Door duidelijke adviezen te geven over het 10-uurtje, lunch, tussendoortjes en traktaties willen we een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl.

Hoofdverantwoordelijke voor gezonde voeding zijn de ouders van onze kinderen. We willen in geen geval op de stoel van ouders gaan zitten, maar ouders adviseren en stimuleren de juiste keuzes te maken t.a.v. gezonde voeding voor hun kind(eren). We denken zo wie zo dat het moeilijk is om als leerkracht te bepalen of een kind gezond of ongezond eet en drinkt. Enerzijds omdat vaak onduidelijk is wat er gegeten of gedronken wordt (wat is de inhoud van een drinkbeker, welk beleg ligt op het brood?). Anderzijds is het niet aan ons om te bepalen wat gezond dan wel ongezond is: is een volkorenkoekje met een klein randje chocola gezond of ongezond? Natuurlijk zullen we grenzen stellen aan hetgeen kinderen eten en drinken, maar alleen in uitzonderlijke gevallen. De hoofdzaak in onze contacten met ouders zal liggen in het adviseren en stimuleren en niet in verbieden.

## **Eten tijdens het tienuurtje/ochtendpauze**

De kinderen eten elke dag bij voorkeur een gezonde pauzehap. Een pauzehap is uiteraard niet bedoeld als vervangend ontbijt en daarom niet te groot zijn.

**Geschied 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.
- Bruine boterham met beleg (bij voorkeur beleg dat niet te veel verzadigd vet, zout of suiker bevat).

**Eten tijdens de lunch**

De kinderen eten dagelijks bij voorkeur een gezonde lunch. Door voldoende te eten zijn kinderen 's middags beter in staat zich goed te concentreren. De leerlingen eten gezamenlijk in hun eigen klaslokaal o.l.v. een overblijfsmedewerker. Tijdens de lunchpauze hebben we aandacht voor ons eten en is er zo min mogelijk afleiding. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. De overblijfsmedewerkers houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten. We kunnen als school echter niet verantwoordelijk worden gesteld wanneer een kind te weinig eet of drinkt.

**Geschied voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld**

- Bruine boterham met beleg (bij voorkeur beleg dat niet te veel verzadigd vet, zout of suiker bevat).
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.



Eten en drinken wordt het liefst meegenomen in herbruikbare materialen. Wat kinderen niet opeten of opdrinken, gaat mee terug naar huis.

**Drinken**

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch bij voorkeur dranken zonder toegevoegde suikers, zoals water, melk of een ander magere melkproduct. Indien kinderen geen drinken van thuis mee krijgen, voorzien we hun van water. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat deze erg veel suiker bevatten. Kinderen met een drinkbeker mogen deze altijd binnen aan de kraan vullen. Buiten is hiervoor een watertap beschikbaar.

**Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:**

- Kraanwater.
- (Half)volle melk, yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.

**Trakteren**

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is immers een feest! We vinden echter dat het vieren van het verjaardagsritueel centraal moet staan en dat de jarige en niet de traktatie het belangrijkste is. Wij vinden dat eetbare traktaties zo gezond mogelijk moeten zijn. Ouders kunnen hiervoor de richtlijn “trakteren” van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl). Daarnaast zijn er op internet veel mogelijkheden om tot ideeën voor een gezonde traktatie te komen.

Omdat we zoals eerder gezegd niet op de stoel van ouders willen gaan zitten, worden alle traktaties op het einde van de schooldag uitgedeeld. Op deze wijze kunnen ouders zelf beslissen of hun kind de traktatie mag opeten of niet.

**Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:**

- Groente en fruit in een leuk jasje
- Producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals rozijnen, naturel popcorn, soepstengels, (suikervrije) snoepjes of dropjes
- Een cadeautje zoals stuiterballen, potloden, stickers, kleurboekjes e.d.

**Feestelijke gelegenheden op school/uitstapjes**

We zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. de adviezen omtrent eten en drinken. Onder deze gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld feestdagen, schoolreis en schoolkamp. Omdat het een speciale gelegenheid betreft, zijn deze “extra dingen” dan ook speciaal. Het is belangrijk om ze niet “gewoon” te laten worden.

**Allergieën en individuele afspraken**

Indien bij ons bekend, houden we vanzelfsprekend rekening met allergieën van kinderen. Er is ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsadvies, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Op het aanmeldformulier (bijlage 2) wordt gevraagd naar mogelijke voedselallergie e.d. van kinderen. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

**Het goede voorbeeld**

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leerkrachten snoep als pauzehap nemen terwijl kinderen een stuk fruit eten. Bij ons op school geven we het goede voorbeeld.

**Toezicht op advies**

Bij signalering van ongezond eten of drinken gaat er een standaardbrief mee naar huis met uitleg voor ouders. Als deze standaardbrief niet voldoende oplevert, gaat de directie hierover in gesprek.

### Overige pijlers

- Elk schooljaar in de periode tussen carnaval en meivakantie besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken we de lessen uit de methode “Natuurzaken” en het lespakket “Smaaklessen”.
- De leerlingen worden gedurende hun schoolloopbaan twee maal gescreend door de jeugdarts van de jeugdgezondheidszorg.
- We verwijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben door naar de jeugdarts.
- We houden ouders betrokken door regelmatig berichten over gezonde voeding via ons ouderportal en/of nieuwsbrief te delen.
- Op school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar. Binnen middels een kraan in het klaslokaal, buiten middels een watertap.

<b>Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: <a href="http://www.voedingcentrum.nl/etenopschool">www.voedingcentrum.nl/etenopschool</a></li><li>• Vrolijke traktaties op <a href="http://www.voedingscentrum.nl/trakteren">www.voedingscentrum.nl/trakteren</a> en <a href="http://www.gezondtrakteren.nl">www.gezondtrakteren.nl</a></li></ul>