

Voedingsbeleid

OBS De Punt



Welkom bij ons voedingsbeleid

Het hoofddoel van dit voedingsbeleid is dat leerlingen gezond eten en drinken op OBS De Punt. Van zowel gezonde voeding als beweging is uit onderzoek gebleken dat dit bijdraagt aan de concentratie en leerprestaties van leerlingen. Door het invoeren van een gezond voedingsbeleid, willen wij bijdragen aan een gezond gewicht voor alle leerlingen op de lange termijn. Hiervoor hebben wij de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leerkrachten. Samen kunnen wij ervoor zorgen dat gezond eten en drinken op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor leerlingen en leerkrachten met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Met dit voedingsbeleid laten wij zien hoe wij dat doen.

1. Eten in de ochtendpauze

Gezond eten begint met een gezond ontbijt. Het is van belang dat uw kind thuis ontbijt voordat het naar school komt. Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze, oftewel het 10uurtje. Wij beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap. Wij vragen ouders om elke dag een stuk fruit of groente mee te geven aan de leerlingen, behalve tussen november & april omdat wij dan gebruik maken van het EU-Schoolfruit programma. Dit is een programma waarbij De Punt veel gevarieerd fruit & groente geleverd krijgt. Lukt het niet om fruit & groente mee te geven buiten de EU-Schoolfruit periode om, dan kunnen leerlingen fruit en groente met elkaar delen en gaat de leerkracht het gesprek aan met de ouder(s) om te kijken naar een oplossing. Koeken, snoep en chips en dergelijke geven wij mee terug naar huis.

Voorbeelden van gezonde fruit pauze:

- Fruit; Appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Groente; Worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.



2. Eten tijdens de overblijf

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. Wij nemen samen de tijd voor de lunch, waarbij de leerkracht samen eet met de leerlingen. Vervolgens gaan de leerlingen naar buiten op het schoolplein met de begeleiders van Brood & Spelen. Er is vooral aandacht voor het eten. Leerlingen die wat meer aandacht vragen of speciale dieetwensen of eetgewoontes hebben, helpen wij. Wij vragen ouders een gezonde lunch mee te geven. Wij adviseren deze boterhammen steeds anders en dun te beleggen.

Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren 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:

O (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.

O Notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).

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

O Een maaltijd met bijvoorbeeld zilvervriesrijst, volkorenpasta, couscous of aardappel is een gezond alternatief voor brood.



3. Drinken

De leerlingen op onze school drinken water of melk. Als een leerling iets anders te drinken mee heeft dan geven wij dit mee terug naar huis. Wij drinken geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen omdat die veel suiker bevatten. Daarom stimuleren wij dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school.



4. Traktaties

Leerlingen die jarig zijn, zetten wij natuurlijk graag in het zonnetje. In lijn met ons streven naar een gezonde leefomgeving voor onze leerlingen, hebben wij besloten om in plaats van de traditionele traktaties tijdens verjaardagen een 'grabbelton' per klas in te voeren. Hierbij mag de jarige grabbelen, in de ton, naar een cadeautje. Door deze wijziging willen wij de gezondheid van onze leerlingen bevorderen en hen bewust maken van gezondere keuzes.

Daarnaast gaan de leerlingen rond bij de andere leerkrachten binnen hun bouw. Verder is het behalen van je zwemdiploma of een kampioenschap bij je vereniging geweldig, maar wij vieren op De Punt alléén onze verjaardag.



5. Duurzaamheid

Op onze school zijn wij bezig met duurzaamheid. Wij geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen, bijvoorbeeld:

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan de leerlingen op kunnen.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige lunchtrommel en drinkbeker.

6. Toezicht op beleid

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

- Vinden wij een keer snoep, cake, koek of chips in een broodtrommel & pakjes drinken of frisdrank, dan geven wij dit mee terug naar huis en vragen wij de ouders om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leerkracht in gesprek met de ouders om samen naar oplossingen te zoeken.
- Tijdens schoolreisjes of andere uitjes zullen de leerkrachten zelf iets lekkers meenemen en uitdelen op een geschikt moment. De leerlingen hoeven geen snoep mee te nemen.
- Tijdens feesten zoals met Sinterklaas, Kerst, Suikerfeest, Ketikoti, snoepen we wél wat.

Wij als school doen daarnaast nog meer op het gebied van een gezonde leefstijl en gezonde voeding te stimuleren, namelijk:

- Inzet van Smaaklessen
- EU-Schoolfruit/Froot
- Eten bij mama's van de Punt
- Bezoek aan de schooltuinen
- Themaweek / projectweek over gezondheid
- Jaarlijks een ouderbijeenkomst over gezonde leefstijl

Mochten ouders vragen hebben over het voedingsbeleid, dan kunnen zij terecht bij meester Michael en/of Froukje. Daarnaast kunnen ouders, voor informatie en vragen over gezonde voeding voor hun kind, terecht op:

- www.voedingscentrum.nl
- [10 tips om je kind gezond te leren eten](#)
- [Kies ik gezond?-app](#)
- Ouder-kind adviseur (aanwezig op dinsdag) / JGZ