



Voedingsbeleid Gerhardschool 2019-2020

Inhoud:

1. Inleiding
2. Lessen over gezonde voeding
3. Eten en drinken
4. EU-schoolfruit
5. Gezonde traktaties
6. Feesten
7. Nationaal schoolontbijt
8. Ik eet het beter
9. Handhaving beleid

1. Inleiding

Het aantal kinderen met overgewicht, en ook het aantal volwassenen, stijgt de laatste jaren onrustbarend o.a. als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd zoals diabetes, hart-en vaatziekten en een hoge bloeddruk. Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om aan preventie van overgewicht te doen. Natuurlijk samen met de opvoeders! Wij willen als school graag medewerking van ouders/verzorgers aangaande het trakteren op school en de pauzes. Samen met de MR van onze school en de leerlingenraad hebben we nu een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij wel dringend uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren). Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Er zijn grenzen in wat kinderen dus mee mogen nemen. In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en de pauze hap.

Team Gerhardschool

2. Lessen over gezonde voeding

De Gerhardschool maakt gebruik van de methode **Smaaklessen**. Leerkrachten behandelen 5 lessen per jaar (via www.smaaklessen.nl). Ter aanvulling wordt er gebruik gemaakt van de EU-schoolfruit lessen die online worden aangeboden.

Op de Gerhardschool werken wij met de **methode Leefstijl** voor de sociaal emotionele ontwikkeling van de leerlingen. In de methode Leefstijl wordt er jaarlijks één thema volledig besteed aan gezonde voeding en een gezonde manier van leven.

Ook wordt gebruik gemaakt van het lesprogramma van 'ik eet het beter', zie hoofdstuk 8 van dit document.

3. Eten en drinken

Op de Gerhardschool blijven de leerlingen de hele dag op school. Er wordt dan ook gezamenlijk gegeten in de groepen. Goed en gezond eten en drinken is een zeer belangrijke basis om goed te kunnen functioneren op school, maar ook thuis en op de sportvereniging.

Er zijn twee pauzes per dag. Voor de eerste pauze eten de kinderen een boterham of fruit. Voor de tweede pauze eten de leerlingen (de rest van hun) brood.

Onder een gezonde lunch verstaan wij volkoren of bruin brood, belegd met bijvoorbeeld kaas of vleeswaren. Zoet beleg in de vorm van dungsmeerde pindakaas, jam of appelstroop zijn ook verantwoorde keuzes. Voorbeelden kunt u vinden op de volgende website:

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



(hier enkele heerlijke voorbeelden)

Schoolbreed geldt de afspraak dat croissantjes en andere bladerdeeghappen, zoete en vette happen zoals Turkse pizza en dergelijke niet op school gegeten worden.

Koolzuurhoudende dranken en energiedrankjes zijn op school niet toegestaan, ook vruchtensappen bevatten veel suikers. Op de Gerhardschool wordt alleen water gedronken. Alle leerlingen zijn in bezit van een bidon, welke in de klas meermaals gevuld kan worden.

Het is op school niet toegestaan om te snoepen. Wij verzoeken u dan ook vriendelijk uw kind geen snoep mee naar school te geven.

4. EU-schoolfruit

Op de Gerhardschool krijgen de leerlingen het hele jaar door drie keer per week schoolfruit. Waarom doen we dat?

Het is lekker en gezond. Op dit moment eet maar 2% van de Nederlandse kinderen genoeg groente. Een kwart krijgt elke dag twee stuks fruit. De porties vergroten is gemakkelijk en levert gezondheidswinst op. Een goede eerste stap is: vaker fruit en groente eten op school.

Het werkt. Leerlingen die naar een school gaan met een goed schoolfruitbeleid, kiezen thuis ook vaker voor fruit tussendoor. Ook eten zij meer groente dan voorheen. 80% van de ouders vindt schoolfruit prettig.

Het is helder. Voor ouders en leerkrachten is het gemakkelijk om het schoolfruitbeleid uit te leggen.

Het is duurzaam. Veel soorten fruit en groente hebben een relatief lage klimaatbelasting. Dat geldt voor soorten uit de volle grond en van het seizoen, maar bijvoorbeeld ook voor een aantal importproducten, zoals bananen en sinaasappels.

Het is leerzaam. Kinderen ontdekken meer over de herkomst van eten, de seizoenen en over de verschillende soorten fruit en groente.

Het kan helpen om overgewicht te voorkomen. Op dit moment is één op de zeven kinderen te zwaar. Fruit en groente verzadigen goed en leveren relatief weinig calorieën. Als kinderen meekrijgen dat fruit en groente lekker zijn voor tussendoor, kan dit helpen om minder te snoepen en snacken.

Een gezonde school presteert beter. Leerlingen op scholen waar gezond wordt gegeten: zitten lekkerder in hun vel, krijgen minder snel griep, voelen zich fitter en leren makkelijker.

5. Gezonde traktaties

Het uitgangspunt is dat een traktatie een extraatje is. Voorbeelden van gezonde traktaties zijn:

- een doosje rozijnen
- zoute sticks
- zoute krakelingen
- waterijsjes
- (volkoren) biscuitjes
- lange vingers
- soepstengels
- rijstwafels
- ongezoete popcorn
- fruitspiezen
- groentezakjes
- cherrytomaatjes
- worteltjes

Denk ook eens aan iets niet eetbaars. Stuitballen, een pen of een ander klein cadeautje zijn ook een mogelijkheid.

Op <http://gezondtrakteren.nl> en

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx> zijn leuke en gezonde traktaties te vinden.

6. Feesten

Feesten als Kerst en Sinterklaas zijn uitzonderingen. Verjaardagen van de leerkrachten niet.

7. Nationaal schoolontbijt

De Gerhardschool neemt jaarlijks deel aan het nationaal schoolontbijt. De missie van het nationaal schoolontbijt is het ontbijtgedrag van basisscholieren verbeteren. Voor meer informatie kunt u terecht op: <http://www.schoolontbijt.nl/>.

8. Ik eet het beter

Ik eet het beter is een educatief platform van Albert Heijn dat, in samenwerking met het Voedingscentrum, lesprogramma's ontwikkelt die basisschoolleerlingen actief aanzetten tot een gezonde leefstijl. De lesprogramma's sluiten alle aan op de kerndoelen voor het basisonderwijs en op de leerlijnen van de SLO. De groepen 5,6,7 en 8 van de Gerhardschool maken gebruik van de lesprogramma's zoals deze hier beneden beschreven staan.

- de Week van de Pauzehap: met dit jaarlijkse lesprogramma van dagelijks zo'n 10 minuten ervaren de leerlingen met elkaar hoe lekker een verantwoorde pauzehap kan zijn. Met gratis boodschappenpakket boordevol gezonde 10-uurtjes ligt.
- Voor groep 5 is er op donderdag 28 maart StapelGezond: Wat zitten er veel gezonde producten in die Schijf van Vijf! Voor ontbijt, lunch, avondeten, pauzehappen, drinken... Kinderen gaan vanaf groep 5 zelf keuzes maken. Spelenderwijs ontdekken leerlingen waarom die Schijf een handig hulpje voor hen is. Maar er is meer dan gezond eten: ook lekker bewegen en op tijd ontspannen horen erbij! *
- Groep 6 doet op donderdag 28 maart leuke, leerzame smaakproeven met Over de Tong. Heel bewust proeven de leerlingen producten die vooral zoet, zout, zuur of bitter zijn, en combinaties daarvan. Zelfs umami is voor hen geen vreemd begrip meer!
- Met het fonkelnieuwe programma Expeditie Lekker in je Vel gaat groep 7 een week lang, van maandag 25 maart t/m maandag 1 april, de uitdaging aan om gezond te eten, lekker te bewegen en op tijd te ontspannen. Ook individueel onderzoeken en ervaren de leerlingen hoe ze zich lekker fit kunnen voelen, in de klas én in het gezin thuis.
- Voor groep 8 is er de oude, vertrouwde KlasseLunch. Met dit lesprogramma krijgen leerlingen er plezier in om gezonde keuzes te maken. Ze sluiten de les af met een heerlijke, gezonde lunch met de hele groep op donderdag 28 maart.

9. Handhaving beleid

Bij aanmelding op de Gerhardschool worden ouders(s)/verzorger(s) ingelicht over de Gerhardschool als Gezondeschool. Hierbij wordt het beleid genoemd.

Aan de start van elk schooljaar vindt er een ouderavond plaats, waarbij alle leerkrachten tijd besteden aan het punt voeding door middel van een powerpoint. Hierin wordt het 'voedingsbeleid Gerhardschool' besproken.

Wat te doen wanneer pauzehappen/dranken niet voldoen aan het beleid?

- Leerkracht neemt contact op met ouders en verwijst naar het beleid
- Leerlingen nemen het drinken mee naar huis en krijgen water van school

Wat te doen wanneer de traktatie niet voldoet aan het beleid?

- Leerkracht neemt contact op met de ouder en verwijst naar het beleid
- De traktatie wordt aan de leerlingen mee naar huis gegeven waar de ouders kunnen bepalen of deze gegeten mag worden

Hoe blijven de ouders zich bewust van het beleid?

Regelmatig wordt de Gezonde School onder de aandacht gebracht in de nieuwsbrief/schoolkrant en op de twitter account van de Gerhardschool, waarbij zaken als beweging en sport, welbevinden, sociale veiligheid en gezonde voeding centraal staan.

Hoe blijven de leerkrachten zich bewust van het beleid?

Jaarlijks wordt het beleid teambreed geëvalueerd (zie kwaliteitszorg kalender).