



Voedingsbeleid van Basisschool Bij de Bron

September 2016



Algemeen

Wij vinden als school gezonde voeding en gezond eetgedrag voor de kinderen belangrijk. Dit draagt positief bij aan hun ontwikkeling. Dit doen wij in afstemming en samenwerking met ouders.

Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Als basis hebben we gebruik gemaakt van het 'voorbeeld voedingsbeleid' van GGD Noord- en Oost-Gelderland.

Dit voedingsbeleid is goedgekeurd door MR, directie en personeel en zal zo nodig jaarlijks aangepast/gewijzigd/aangevuld worden.

Gezonde voeding en gezond eetgedrag

Door duidelijke afspraken en regels op school te maken over de pauzehap, het drinken tijdens de lunch, tussendoortjes, het drinken van water tijdens de lessen en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl. We vertellen de kinderen over deze afspraken en regels, we vragen nadrukkelijk de medewerking van ouders hierbij en spreken zo nodig ouders hierop aan.

We besteden aandacht aan gezond eetgedrag. Dit doen we op verschillende manieren:
- Wij hanteren vaste pauzetijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust.

Ontbijt

- De school gaat er vanuit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.
- Een goed ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school.
- Bovendien heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor.
- Het belang van een gezond ontbijt brengen we regelmatig bij de ouders en kinderen onder de aandacht.
- Een keer per jaar nemen we deel aan het nationaal schoolontbijt (wanneer we hiervoor ingeloot worden)
- Wanneer er op de dag van de Konings spelen een “koningsontbijt” wordt aangeboden, maken wij hier gebruik van.

Ochtend pauze (van 10:15 uur tot 10:30 uur)

- Kinderen eten op de woensdag en vrijdag fruit of (snack)groente.
- Ouders geven hun kinderen fruit mee voor in de pauze met een beker drinken. Van november 2015 – maart 2016 werd er deelgenomen aan het EU schoolfruitprogramma. De kinderen ontvangen dan op school fruit.
- Kinderen eten op maandag, dinsdag en donderdag een zelf meegebrachte tussendoortje tijdens de pauze.
- De kinderen drinken ongeveer 200 ml , bij voorkeur water of ranja, waarbij frisdrank met prik en energiedrankjes niet zijn toegestaan.
- Kinderen die geen drinken hebben meegenomen mogen water drinken. In iedere klas zijn hiervoor (wegwerp)bekers en water aanwezig. Kinderen hebben minstens 1½ liter vocht per dag nodig. Dat zijn ongeveer 8 bekers.
- Voordat de kinderen naar buiten gaan krijgen ze in de klas tijd om hun fruit op te eten.
- Als de pauzehap van de kinderen voedingsmiddelen bevatten die niet passen in ons voedingsbeleid, spreken wij de kinderen/ ouders daarop aan.

Lunchpauze (van 12.00 uur tot 13.15 uur)

- Ouders geven hun kind wat moet overblijven een lunchpakket mee.
- Kinderen krijgen op school melk, thee of water aangeboden
- Een gezonde lunchtrommel bevat: brood (bij voorkeur volkoren), krentenbol, rauwkost en/of fruit.
- Tijdens de lunch eten de kinderen geen koek of snoep: dit brengt de kinderen in de verleiding hun brood niet (helemaal) op te eten.
- Advies voor beleg: magere vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30+ kaas met sla, tomaat of komkommer, sandwichspread of groentespread. Zoet beleg: jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop en gestampde muisjes zijn beter dan pindakaas, chocoladehagel of chocoladepasta.
- Dat wat de kinderen niet opeten of opdrinken, gaat mee terug naar huis.

Trakteren

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag hoort vaak een traktatie. Wij stimuleren dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Ouders kunnen de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum en de website

www.gezondtrakteren.nl

Trakteren

- Niet- eetbare traktaties zijn welkom.
- Eetbare traktaties zijn zo klein mogelijk en niet te calorierijk.
- Er is aandacht voor de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet in de traktaties.
- Leerkrachten krijgen dezelfde traktatie als de kinderen.
- Eetbare traktaties kunnen ook in plaats van een pauzehap worden gegeven.

Geschikte traktaties zijn:

- liefst gekozen uit de Schijf van Vijf, zoals (versierd) vers fruit (appel, mandarijn) of (versierde) groente (worteltjes, reepjes paprika).
- kleine porties van producten die niet te vet of te zoet zijn, zoals een doosje rozijntjes of een handje popcorn, pepsels, rijstwafels, soepstengels, plak peperkoek, mini eierkoek, een rolletje met kleine snoepjes (zuurtjes, dropjes), een klein zakje met spekjes of een lolly.

Feestelijke gelegenheden op school

Bij sommige gelegenheden krijgen kinderen vanuit school eten of drinken aangeboden. Hiervoor hanteren wij een aantal uitgangspunten. Deze uitgangspunten zijn ook van toepassing op eten en drinken dat door ouders verzorgd wordt.

Wij zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv. schoolreisjes, thema's, feestdagen en verjaardagen van leerkrachten. Omdat het voor een speciale gelegenheid is; zijn deze "extra dingen" speciaal. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden.

Feest op school

- De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet in voeding wordt zoveel mogelijk beperkt.
- Bij speciale gelegenheden biedt de school zeer incidenteel snoep aan.
- Belonen voor een prestatie bij voorkeur in een andere vorm dan snoep.
- Kinderen krijgen op school geen cola of andere koolzuurhoudende dranken of dranken met veel suikers.
- Producten van rauw vlees, zoals filet americain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar worden op school niet gebruikt. Dit geldt ook voor rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.
- Ook wordt er voor gezorgd dat er voor kinderen met een dieet/allergie altijd een alternatief op school aanwezig is.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet, medische reden of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

- Jaarlijks informeren bij ouders naar voedselallergie, -intolerantie en dieet van kinderen
- Samen met ouders bepalen welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn

Voedingshygiëne en -veiligheid

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bewaren

en bereiden van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij de richtlijn "gezondheidsrisico's in basisschool en buitenschoolse opvang" van het Landelijk Centrum voor Hygiëne en Veiligheid en de bijbehorende checklijst. De bewaarwijzer met de veilig eten-kaart en de hygiëncode voor kleine instellingen zijn te vinden via de site van het Voedingscentrum. Dit zijn richtinggevende documenten.

Wij informeren ouders over de volgende zaken:

- koude producten tijdens de reis koel houden (met bijvoorbeeld een koeltas of een koelelement), zeker bij warm weer.
- melkproducten, brood met kaas en/of vleeswaren gaan direct na binnenkomst in de koelkast.

Bewaren

- De (koel)kast waarin lunchpakketten bewaard worden, wordt 1 keer per 2 weken gereinigd.
- De temperatuur van de koelkast wordt tussen de 2-7°C ingesteld.
- Er ligt een thermometer in de koelkast om temperatuur te controleren (logger).
- De temperatuur van de koelkast wordt minimaal maandelijks geregistreerd

Hygiëne

- De kinderen en leerkrachten wassen voor en na het eten de handen.

Registratie en controle

Wij controleren wekelijks de volgende onderdelen:

- Temperatuur koelkast en eventueel diepvries.
- De houdbaarheidsdata van producten

Opruimen en schoonmaken

- Speel- en leermaterialen worden voor het eten opgeruimd.
- Verf-, klei- of andere vlekken worden van de tafels verwijderd als de lunch gebruikt wordt in een leslokaal.
- De tafels worden na het eten schoongemaakt.
- Geknoeide etensresten worden van de vloer verwijderd.
- Vaatdoekjes die voor het reinigen van de tafels worden gebruikt worden dagelijks vervangen of gereinigd

Bereiding van voedsel op school

Vorbereiding:

- De kinderen en leerkrachten wassen de handen met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voedsel, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente en na toiletbezoek.
- Ingevroren producten afgedekt ontdooien in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- Het aanrecht, keukengerei en snijplanken zijn schoon.
- Groente en fruit wassen om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- Rauwe producten gescheiden houden van bereid eten.
- Warm eten goed verhitten, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- Geen rauwe eieren verwerken in gerechten die niet worden verhit.
- Restjes door en door verhitten.
- Het eten enkele keren omscheppen tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- Gebruik stickers om de datum waarop het product geopend is, te vermelden.
- Verpakkingen direct na gebruik sluiten.
- Gebruik afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C).
- Bederfelijke producten weggooien als de 'te gebruiken tot' datum is verlopen.

- Restjes verdelen in kleinere porties, laten afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast zetten.
- Restjes maximaal 2 dagen bewaren in de koelkast. Geef dit aan op een sticker.
- Een product met ‘gekoeld bewaren’ hoort in de koelkast.
- Producten met het bewaaradvies ‘koel bewaren’ bewaren in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de ‘ten minste houdbaar tot’ datum hebben overschreden, alleen gebruiken als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Website

Op onze website zijn onder het kopje “informatie” / “gezonde school” diverse artikelen te vinden. Zo vinden ouders o.a. gezonde traktatietips, voedingsbeleid van Bij de Bron.

Nieuwsbrieven

Iedere 14 dagen staat er in onze nieuwsbrief informatie over “de gezonde school”. Dit kan van alles zijn: vermelding activiteiten gericht op de gezonde school, traktatietip, beweegtipp (hiervoor gebruiken we de schoolkrantartikelen van het B-fit programma) , link naar het voedingscentrum met filmpje enz.

Schoolgids

In de schoolgids die aan het begin van ieder cursusjaar met de oudste uit het gezin mee naar huis gaat en digitaal op de website te vinden is, komen de volgende onderwerpen m.b.t. voeding/ gezond gedrag naar voren:

- Trakteren door kinderen
- Gezondheidsonderzoek door jeugdverpleegkundige van de GGD
- Schoolgruiten
- Watertappunt (komt in de eerstvolgende schoolgids)

Activiteiten

- M.i.v. het schooljaar 2016-2017 voeren we de methode “smaaklessen” in. Hiermee gaan we met groep 1-8 aan de slag met voeding/beweging.
- In de 1^e week van elk schooljaar wordt een waterles gegeven in iedere groep.
- In samenwerking met Jong Putten zal ieder jaar in september tijdens de reguliere gymles een fittest georganiseerd worden door de combinatiefunctionaris.
- In november proberen wij jaarlijks mee te doen met het Nationaal Schoolontbijt. Ook wanneer het koningsontbijt aangeboden wordt, zullen wij daaraan deelnemen.
- Ieder jaar zullen wij zelf een “balansfeest” organiseren. Dit houdt in dat we fittestjes / beweegspellen houden/ doen en de kinderen gezonde traktaties laten maken.
- In groep 2 vindt in het kader van de Jeugdgezondheidszorg een onderzoek plaats door de jeugdverpleegkundige van de GGD.
- Ook promoten wij de activiteiten die door Jong Putten in ons dorp gehouden worden. Dit doen we door de posters zichtbaar op te hangen in onze school en de kinderen uit de groepen 1 en 2 de flyers mee te geven , die Jong Putten beschikbaar stelt. Ook plaatsen wij hun maandbrief bij onze nieuwsbrief.
- In de school hangt op een duidelijke plaats de poster van het voedingscentrum met gezonde traktaties.

