

Voedingsbeleid Saltoschool de Driesprong 2017-2018

Saltoschool de Driesprong vindt een gezonde leefstijl belangrijk. We geloven dat kinderen die gezond eten en drinken en voldoende bewegen beter in hun vel zitten en beter presteren op school.

Omdat kinderen een groot deel van de tijd op school zijn, zien we het als onze taak om een gezonde leefstijl te stimuleren. Hierbij hebben we ondersteuning en medewerking van de ouders en verzorgers nodig. Als school geven wij richtlijnen en adviezen zodat het voedingsbeleid duidelijk is voor de medewerkers, ouders en verzorgers en kinderen.

Dit voedingsbeleid is te vinden op de website van de school. Dit document is gemaakt door de werkgroep KEIGAAF en goedgekeurd door de MR.

KEIGAAF is een project waarbij school in samenwerking met lokale professionals en ouders zich inzet om een gezonde schoolomgeving te creëren die kinderen stimuleert om gezond te eten en aanzet tot beweging. Basisschool De Driesprong is sinds schooljaar 2016-2017 betrokken bij het KEIGAAF project.

De school heeft bidons uitgedeeld. De kinderen drinken de hele dag water uit hun eigen bidon. Deze bidon kunnen ze vullen bij de kraantjes in de klas.

Ontbijt

Om het belang van een goed ontbijt te benadrukken doen we jaarlijks mee met het Nationaal Schoolontbijt. Daarnaast is het de afspraak dat de kinderen voor schooltijd ontbijten. Via de nieuwsbrief en via de ouderscommunicatie-app Class Dojo benadrukken we regelmatig het belang van gezond ontbijten.

Ochtendpauze

Het is belangrijk dat de kinderen in de ochtendpauze wat eten en drinken. Zo kunnen zij het goed volhouden tot de middagpauze en functioneren ze beter. De kinderen eten geen hele maaltijd maar een stuk fruit of groenten, eventueel aangevuld met wat brood.

We vragen de ouders elke dag een stuk fruit of groenten mee te geven aan hun kind. De kinderen drinken hierbij water.

Tips voor een gezonde pauzehap:

- Banaan, appel, peer, mandarijn, aardbeien, stukjes meloen of mango, bessen of druiven.
Seizoensfruit is vaak heel voordelig; bijgevoegd in het voedingsbeleid een fruit en groentekalender.
- Komkommer, tomaatjes, paprika, wortels of radijsjes.

Elk jaar schrijven we ons in voor het Europese fruitproject. Ook dit jaar zijn we weer ingeloot. Wat betekent dat voor de periode november tot april de kinderen drie dagen in de week van een gratis stuk fruit of groenten kunnen genieten. Dit mag als vervanging van het fruit en groenten wat ouders zelf meegeven, maar kan ook als aanvulling worden gegeten. Op de overige dagen geven de ouders de kinderen zelf fruit of groenten mee. De kinderen eten dit tijdens de kleine pauze.

Middagpauze

De kinderen eten van 11:45 tot 12:00 uur in hun eigen klas. De ouders zorgen voor een lunch voor hun kind. De voorkeur gaat uit naar een broodtrommel met een beker zodat er minder verpakkingsmateriaal nodig is. Natuurlijk kunnen de kinderen tijdens de grote pauze ook hun eigen bidon gebruiken in plaats van een beker van thuis. Omdat onze school veel nationaliteiten kent, bestaat het voedingsbeleid niet alleen uit boterhammen.

Tips voor een gezonde lunch:

- Bruin of volkoren brood, wraps, pita's of zelfgemaakte deegwaren.
- Hartig beleg zoals ei, kipfilet, 30+ kaas, groenten zoals komkommer of tomaat.
- Zoet beleg zoals jam, appelstroop, pindakaas of fruit zoals banaan of aardbei.
- Melk, karnemelk of water.

Trakteren

Een verjaardag is voor een kind een speciale dag en daar hoort trakteren bij. Een traktatie is een extraatje en hoeft dus niet groot te zijn. We willen de ouders graag ideeën geven om voor een leuke traktatie te zorgen. Daarom staan er in elke nieuwsbrief leuke traktatie-ideeën. Ook op de site www.gezondtrakteren.nl staan leuke tips.

De afspraken die gelden voor een traktatie:

- Niet eet-bare traktaties zoals een leuke pen of gum zijn welkom.
- De kinderen trakteren één ding, dus geen zakje of doosje met meerdere snoepjes/koekjes.
- De leerkrachten krijgen dezelfde traktaties als de kinderen.
- De leerkracht geeft het goede voorbeeld, ook zij trakteren tijdens hun verjaardag één kleine traktatie.

Als ouders twijfelen over geschikte traktaties kunnen zij overleggen met de leerkracht.

Toezicht

Indien een leerkracht merkt dat een kind structureel een pauzehap of lunch meeheeft die niet aan de richtlijnen voldoet, dan worden de ouders hierop aangesproken via de oudercommunicatie-app. Mocht er geen verbetering volgen, dan worden ouders uitgenodigd voor een gesprek met de leerkracht. In dit gesprek worden ouders gewezen op het voedingsbeleid. De gevolgen van ongezonde voeding worden ook besproken.

Koekjes, snoepjes en andere extra's als pauzehap of tijdens de lunch worden weer terug mee naar huis genomen.

Kinderen die geen groenten of fruit bij zich hebben voor de pauzehap kunnen op schoolfruit-dagen een (extra) stukje schoolfruit pakken. Op andere dagen kunnen andere kinderen wat delen of er kan worden gekozen voor een stukje brood van de lunch.

Ouders zullen meerdere keren en op verschillende manieren gewezen worden op het traktatiebeleid. Via de oudercommunicatie-app, via de nieuwsbrieven en de leerkracht probeert ouders een paar dagen voor de verjaardag van het kind nogmaals te wijzen op het beleid.

Tot de zomervakantie is de afspraak dat er bij grotere traktaties (dus een zakje of doosje met meerdere snoepjes/koekjes) de kinderen één ding mogen kiezen voor op school. De rest van de traktatie wordt meegenomen door de kinderen naar huis. Ouders kunnen dan thuis zelf beslissen wat ze met de rest van de traktatie doen.

Na de zomervakantie worden grotere traktaties niet meer uitgedeeld. Het jarige kind mag één ding kiezen om te trakteren. De rest van de traktaties gaan mee naar huis met het jarige kind.

Feestelijke gelegenheden

Wij zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden. Onder deze speciale gelegenheden verstaan we uitstapjes, excursies, feestdagen en schoolkamp. Tijdens deze dagen kan het voorkomen dat de school limonade, snoep, koek of chips uitdeelt. De ouders hoeven tijdens de dagen geen extraatjes mee te geven aan hun kind.

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, bij bijvoorbeeld een speciaal dieet of geloofsovertuiging. Tijdens het kennismakingsgesprek kunt u dit bespreken met de leerkracht van uw kind en/of vermelden op het contactformulier. Samen wordt dan bekeken wat een juiste maatregel zou zijn.

Lesaanbod

Er is in alle klassen flink wat aandacht voor een gezonde leefstijl.

- Methode Lekker Fit!; de methode is gericht op thema's zoals voeding, bewegen en gezonde keuzes. In onze schoolgids staat deze methode uitgebreider beschreven. In elke groep worden er tien lessen gebruikt voor lessen van Lekker Fit!
- Europe Fruitprogramma educatie; de school doet mee aan het EU-schoolfruit programma en hier horen ook lessen bij die de leerkrachten verwerken in het curriculum. Op een speelse manier wordt aandacht besteed aan groenten en fruit.
- Koken in onze eigen keuken; Saltoschool de Driesprong beschikt over een prachtige keuken waarin kinderen incidenteel gezonde hapjes leren maken.

Ouders

Wij wijzen ouders op ons voedingsbeleid tijdens de informatieavonden. Het voedingsbeleid is ook terug te vinden op de website van de school. We houden ouders betrokken bij de gezonde leefstijl op school door daar in elke nieuwsbrief aandacht aan te besteden.

Zorgstructuur

Onze school werkt samen met het team Jeugdgezondheid van de GGD Brabant-Zuidoost. Het team bestaat uit een jeugdarts, jeugdverpleegkundige, assistent en een medewerker gezondheidsbevordering. De jeugdverpleegkundige neemt deel aan de zorgstructuur van de school. Ouders van kinderen in groep 2 en 7 ontvangen een uitnodiging voor een gezondheidsonderzoek. Tijdens dit onderzoek kijken de medewerkers van het team naar de lichamelijke, psychische en sociale ontwikkeling van uw kind. Denk aan groei, gewicht, leefstijl, spraak en taal, maar ook aan schoolverzuim en gedrag. Ouders kunnen ook vragen stellen tijdens het onderzoek.

Daarnaast is de GGD actief op en rondom de school:

- De GGD helpt scholen bij projecten over bijvoorbeeld overgewicht, genotmiddelen, pesten en seksualiteit.
- Medewerkers van de GGD kijken of de school schoon en veilig is en geven hierbij advies.
- Zij verzorgen voorlichtingsbijeenkomsten en cursussen voor ouders, scholen en kinderen.
- Ze ondersteunen scholen om hoofdluis te voorkomen en te bestrijden.
- Elke 4 jaar doet de GGD een groot onderzoek naar de gezondheid van alle kinderen van 0 t/m 11 jaar en van 12 t/m 17 jaar. Met de resultaten uit deze onderzoeken kunnen onder andere gemeenten en scholen hun beleid en activiteiten ontwikkelen.