

Voedingsbeleid IKC De Wielen

Op ons IKC willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leerkrachten. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen en leraren met een allergie, dieet of een bepaalde (geloof)overtuiging. Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen.



Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente en/of fruit. We stimuleren ouder(s)/verzorger(s) om een gezonde pauzehap mee te geven en koek/snoep thuis te laten.

Voorbeelden van gezonde pauzehappen:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

Eten tijdens de lunch

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. En de lunch? Die is natuurlijk lekker en gezond!

Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruine 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:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
 - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!

Drinken

De kinderen op ons IKC drinken vooral water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen IKC De Wielen dopper of eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Het vullen van de beker kan in het klaslokaal.

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater.
- Halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt met maximaal 6 gram suiker per 100 gram.
- Thee zonder suiker.

Aantal eetmomenten

Op ons IKC hebben we vaste eetmomenten. Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 4 keer iets tussendoor te eten over de gehele dag (dus ook 's avonds). Hier houden we op ons IKC rekening mee. Eten op vaste momenten heeft ook een ander voordeel. Daardoor weten kinderen precies wat ze kunnen verwachten.

Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als het personeel bijvoorbeeld fruit of groente neemt als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld.



Duurzaamheid

Op ons IKC zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Hierbij tips voor ouder(s)/verzorger(s) om hieraan bij te dragen:

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

Traktatiebeleid

Een verjaardag betekent feest en daarbij hoort meestal een traktatie.

Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouder(s)/verzorger(s) dan ook om traktaties zo gezond als mogelijk en/of zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken.

Daarnaast willen wij ruimte bieden voor diversiteit. Dat betekent dat cultuuraspecten van thuis terug kunnen komen in de manier hoe de verjaardag wordt gevierd in de groep. Bij verjaardagen hoort vaak het uitdelen van een traktatie. Dit is echter absoluut vrijblijvend!

In het gezondheidsprofiel van de Gemeente Leeuwarden staat dat ruim 1 op de 5 kinderen tussen 4 en 16 jaar overgewicht heeft. We realiseren ons dat deze cijfers niet alleen onze doelgroep betreft, maar vinden het toch een zorgwekkend signaal.

We willen voorkomen dat de kinderen onnodig veel snoep krijgen tijdens hun verblijf op ons IKC. Iedereen weet dat het beperken van suiker, zout, vet en kleurstoffen de gezondheid ten goede komt. Bovendien kunnen in iedere groep kinderen met een dieet of voedingsvoorschrift zitten.

Eetbare traktaties zien wij daarom graag als gezonde tussendoortjes!

Hieronder een paar voorbeelden van traktaties:

- Fruit (ananas, watermeloen, mandarijn, appel, banaan).
- Rozijntjes
- Gedroogd fruit (bananenpartjes, abrikozen)
- Ontbijtkoek in de vorm van verjaardag getal
- Rauwkost, zoals komkommer, worteltjes, tomaat, paprika etc.
- Satéprikker met paar stukjes fruit, komkommer, kaas of worst
- Volkoren eierkoek
- Sultana naturel
- Waterijsje (zonder kleur en smaakstoffen)
- Danoontje
- Knijpfruit

- Havermoutcakjes
- Popcorn zonder suiker

Ook deze gezonde traktaties kunnen leuk worden gemaakt. Traktaties die hierop lijken en voldoen aan het criterium weinig suiker, weinig vet en weinig zout zijn ook toegestaan. Bij warm weer kan uw kind ook een waterijsje trakteren. Ouder(s)/verzorger(s) kunnen van tevoren aan de leerkrachten van de groep vragen of er kinderen met allergieën zijn, zodat zij hier eventueel rekening mee kunnen houden.

Wie worden getrakteerd?

De kinderen in de specifieke groep.

Personeel

Het personeel wordt getrakteerd op dezelfde traktatie als de kinderen.

Tot slot

Trakteren is niet verplicht!

De traktatie wordt op een geschikt moment, gedurende de dag, uitgedeeld.

Op de volgende sites kunt u misschien leuke tips vinden:

www.gezondtrakteren.nl

www.partykids.nl

www.traktatie-maken.nl

Toezicht op beleid

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