



Basisschool

De Fonkeling

Voedingsbeleid 2023/2024

Introductie

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. Daarom hebben we al een aantal jaren een voedingsbeleid wat we hanteren. We vragen hierbij uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren). In het kader van de Gezonde School hebben we een richtlijn opgesteld voor traktaties en de pauze hap en de lunch.

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Hiermee besteden wij aandacht aan kerndoel 34.

Samen met ouders zorgen wij voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Eten moet lekker zijn, aantrekkelijk om eraan te beginnen en iedere dag afwisselend. Eten doe je het liefst samen met anderen en altijd in rust (zittend). Het is tenslotte een sociale activiteit!

Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om vooraf met de leerkracht/coach individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs-)overtuiging.

Eten en drinken in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een pauzehap. We vragen ouders alleen de keuze te maken uit onderstaande producten

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij:
▪ Fruit (zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn) ▪ Groente (zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes) ▪ Ongezouten noten ▪ Water ▪ Melk ▪ Limonade zonder toegevoegde suikers

Eten tijdens de lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Voel u vrij om zelf een lunch samen te stellen, met uitzondering van koek, snoep of chips. Papier en plastic van de pauzehap en lunch stoppen de kinderen terug in de trommel. Op deze manier creëren we ook bewustzijn omtrent de vele – vaak plastic- verpakkingen.

Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is een feest waarbij je mag trakteren. We willen u vragen om geen cadeautjes of materiële traktaties uit te delen, maar een keuze te maken om één van onderstaande dingen te trakteren.

Traktatielijst
▪ Groente ▪ Fruit (vers en onbewerkt) ▪ Ongezouten noten ▪ Brood en bladerdeeg ▪ Popcorn naturel ▪ Peperkoek ▪ Kaas ▪ Worst ▪ Smoothie ▪ Bananenbrood ▪ Rijstwafel naturel ▪ Crackers ▪ Toast ▪ Beschuit ▪ Muisjes ▪ Rozijnen ▪ Poffertjes ▪ Pannenkoekjes ▪ Soepstengels ▪ Eierkoeken ▪ Waterijsjes

We willen u erop attenderen dat er géén koel,- of vriesgelegenheid is voor de traktaties.

Daarnaast zet de school zich in om het eten van groente en fruit op school onder de aandacht te brengen. Jaarlijks proberen wij in aanmerking te komen voor de EU schoolfruit subsidie.

<https://www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm>

Als de traktaties niet voldoen aan dit beleid, zullen we de materiële traktaties terug mee naar huis geven (aan de jarige en worden de materiële traktaties dus niet uitgedeeld). Traktaties die niet voldoen aan het voedingsbeleid qua voeding, worden in de tas mee naar huis gegeven met de kinderen.

Er zijn altijd uitzonderingen op het beleid. Heeft u gegronde redenen waarom uw kind zich hier niet aan kan houden, vul dan jaarlijks onderstaand formulier in en lever dit in bij de leerkracht/coach.

Verklaring afwijking Voedingsbeleid

Naam ouder/ verzorger:

Naam kind:

Groep:

- Hierbij verklaart ondergetekende het voedingsbeleid van de Fonkeling niet te kunnen volgen.

Omschrijf hierbij aan waarom het voedingsbeleid niet te volgen is voor uw kind. Geef daarbij duidelijk de (medische) reden aan:

Wat is uw voorstel t.o.v. pauzes, traktaties en lunch en andere eetmomenten (sint/ kerst/ pasen):

Ondertekening ouder/ verzorger

Naam

Datum

Handtekening

Ondertekening school

Naam

Datum

Handtekening