

Voedingsbeleid basisschool De Meridiaan



Inhoud

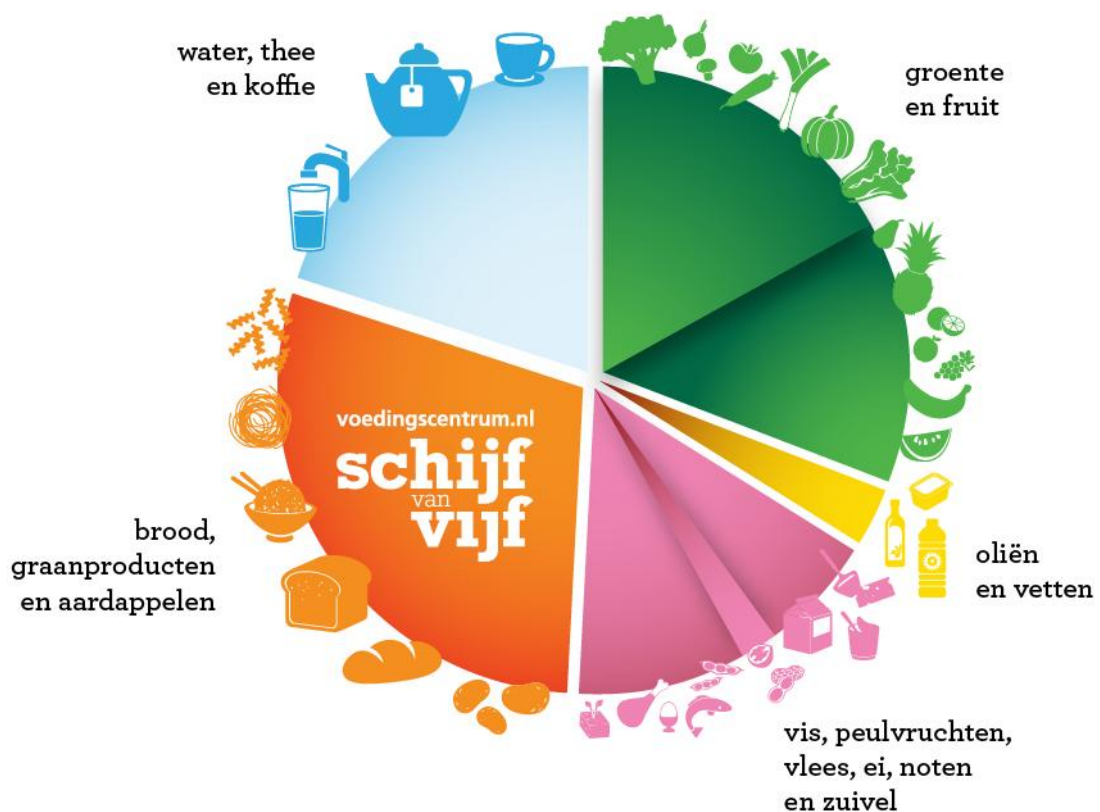
1. Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf
2. Eten met aandacht
3. De ochtendpauze
4. De grote pauze
5. Drinken
6. Traktaties
7. Allergiën en dieetwensen
8. Duurzaamheid
9. Toezicht op beleid
10. En we doen nog meer.....



1. Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf

Op onze school maken we gezond en duurzaam eten voor iedereen makkelijk. Kinderen zijn volop in de groei en in ontwikkeling. Gezonde voeding zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen om lekker te spelen en te leren. Ook willen we rekening houden met het milieu. Als leerkrachten geven we daarin het goede voorbeeld. Samen met leerlingen en ouders/verzorgers zorgen we ervoor dat gezond en duurzaam eten op onze school de normaalste zaak van de wereld is.

Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen. Het is gebaseerd op de [richtlijnen Schijf van Vijf](#) van het Voedingscentrum. Wij stimuleren daarom voornamelijk producten te eten die in de [Schijf van Vijf passen](#). Die zijn goed voor je gezondheid, en beter voor het milieu.



2. Eten met aandacht

Wij hanteren vaste eetmomenten. Een duidelijk dagritme geeft rust en houvast aan kinderen. We eten tussen de middag gezellig samen aan tafel.

We nemen voldoende tijd voor dit eetmoment, zodat kinderen rustig kunnen eten en drinken. We eten met aandacht, zonder afleiding. Het creëert een mooi moment om met elkaar in gesprek te gaan over waar ons eten en drinken vandaan komt bijvoorbeeld. Televisie of speelgoed leidt af en dat kan ervoor zorgen dat kinderen niet in de gaten hebben hoeveel ze eten. Daardoor kunnen ze te veel of te weinig eten.

3. De ochtendpauze

We stimuleren ouders om voor de ochtendpauze een gezonde pauzehap mee te geven. Op school krijgt iedere leerling een stuk groente of fruit. Ouders worden aangespoord om koek en snoep thuis te laten.

Voorbeelden van pauzehappen op onze school:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

4. De grote pauze

De lunchpauze is een rustmoment om samen te genieten van eten. Een gezonde en duurzame lunch bestaat het liefst vooral uit Schijf van Vijf-producten.

Voorbeelden van een gezonde lunch op onze school:

- Volkoren of bruinbrood, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
 - Besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje
 - Gezond beleg 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!

💡 Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.



5. Drinken

Alle kinderen op onze school drinken water. Nieuwe kleuters krijgen tijdens de eerste wendag een eigen beker van school. We vragen ouders om iedere dag een schone lege beker of bidon mee te geven. Leerlingen kunnen hun beker op school bijvullen met water bij de watertappunten. De kleuters krijgen het water door de leerkracht aangeboden.



6. Traktaties

Traktatiebeleid

Sinds schooljaar 2023-2024 is het niet meer de bedoeling dat kinderen uitdelen met hun verjaardag. Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Bij de kleuters is er een groot feest (zingen, kroon, vuurwerk, taart enz.). In de midden- en bovenbouw is dit in overleg met de kinderen of naar eigen inzicht van de leerkracht. Wij vragen u wel om uw kind(eren) (vrijwillig) 2 euro mee te geven. De juf/ meester maakt hiervan een "spaarpot" waar uiteindelijk iets leuks van gedaan zal worden. De juf/ meester maakt dan vervolgens zelf afspraken met de kinderen wat hiermee gedaan zal worden. Denk aan: Het maken van een grabbelton met cadeautjes, ergens in het schooljaar een leuke activiteit organiseren (picknick op het veld, naar de speeltuin) of...of... 😊.

7. Allergieën en dieetwensen

We houden rekening met kinderen met allergieën of dieetwensen in verband met een bepaalde (geloof)overtuiging. Denk aan notenallergie, coeliakie en aan halalvoeding. Hierover maken we individuele afspraken met ouders, en indien nodig communiceren we die naar andere (overblijf)ouders.

8. Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we regelmatig tips hierover met ouders/verzorgers. Zoals:

- Kies voor klimaatvriendelijke groente en fruit. Denk aan appels en peren in de winter, en aardbeien en blauwe bessen in de zomer. Een mooi ezelsbruggetje is ABCDe: Appels, Bananen, Citrusfruit, Druiven en peren zijn het hele jaar door een klimaatvriendelijke keuze.

- Voorkom voedselverspilling door eten dat overblijft op een ander moment te gebruiken: een boterham kan 's middags nog worden opgegeten, en overgebleven fruit kan gesneden door de yoghurt als toetje.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker/ bidon in plaats van boterhamzakjes en pakjes drinken.

9. 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.

- Vinden we vaker snoep, cake, koek, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan vragen we ouders om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.

Zo zorgen we samen dat gezond en duurzaam eten op school de norm is en blijft.

10. En we doen nog meer...

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen. School zien we namelijk als dé plek om kinderen bewust te maken van gezonde en duurzame voeding. Hiervoor gebruiken wij [lespakket](#) Smaaklessen. Dit lesprogramma over gezond en duurzaam eten voor groep 1 t/m 8 wordt ondersteund door het Voedingcentrum, het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit en het Voedseleducatie Platform. **Deze smaaklessen worden ook ingezet tijdens ons creatiefblok, dat om de week op vrijdag plaatsvindt zowel in de midden als bovenbouw.**
- Daarnaast doen we aanvullende activiteiten, zoals:

- Een voedselbosje aangelegd door IVN, in samenwerking met de BSO op school. Een voedselbosje is een goede omgeving om te leren over gezond eten en een duurzame voedselproductie. Hoe groeien bijvoorbeeld groente en fruit? En wat is ervoor nodig om deze producten te laten groeien?

- We werken samen met IVN, waardoor er gastlessen plaatsen vinden en bezoek aan het "Zumpbosje" in Simpelveld.

- We werken samen met de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) om de gezondheid van onze kinderen te bevorderen. Zij voeren een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7.

- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we deze in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij. We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.

- Er wordt dagelijks in beide pauzes voor fruit en groenten gezorgd. Dit krijgen alle kinderen door ons aangereikt.

- Er vinden excursies plaats naar boerderij en bakker.
- Tijdens activiteiten zoals Sinterklaas, Kerst etc. zorgen we dat het gezonde in balans is met het ongezonde. Wij vinden dat kinderen moeten leren dat je zeker eens iets lekkers mag, maar dat je het kunt beperken.
- Wij als leerkrachten geven ook het goede voorbeeld en hebben ons eigen traktatiebeleid aangepakt en zorgen voor een gezonde boterhamtrommel.