



Voedingsbeleid



Inhoud

Inleiding	3
1. Ontbijt	5
2. Pauzehap	6
3. Lunch	7
4. Drinken	8
5. Activiteiten binnen / buiten de school	9
6. Jarig op school zonder traktaties	9
7. Toezicht op beleid	9
8. Allergieën en individuele afspraken	10
9. Overige pijlers	10



Inleiding

Salto school de Klimboom besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan ervanuit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. Een gezonde leefstijl is hier een belangrijk onderdeel van.

Gedragscode Voeding op School

De gedragscode voor voeding op school is opgesteld om een gezonde, veilige en inclusieve omgeving te creëren waarin leerlingen bewust leren omgaan met voeding. Deze code geldt voor alle leerlingen, medewerkers en andere betrokken van de school.

Gezonde Voeding als Norm

- De school stimuleert gezonde voedingskeuzes volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum (*Schijf van Vijf*).
- Gezonde voeding wordt actief gepromoot tijdens lessen, pauzes en schoolactiviteiten.
- Leerkrachten bespreken voeding en gezondheid op een positieve en informatieve manier in de klas.
- De school houdt rekening met culturele en religieuze voedingsvoorschriften.
- Eventuele allergieën en dieetwensen van leerlingen worden gerespecteerd en waar nodig gefaciliteerd.
- Bij structureel ongezonde voedingsgewoonten kan de school in overleg gaan met ouders om samen een plan te maken.
- Extreme gevallen worden in overleg met de GGD of het Centrum voor Jeugd en Gezin opgepakt.

Deze gedragscode wordt jaarlijks geëvalueerd met collega's en in de leerlingenraad en, indien nodig, aangepast. De meest recente versie wordt op de site van de school geplaatst, zodat ouders ook op de hoogte zijn.

De gedragscode voeding is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Alleen door samen te werken kunnen we een gezonde en positieve leeromgeving voor onze leerlingen creëren.



We zien tegenwoordig steeds meer kinderen en volwassenen met overgewicht. Het aantal kinderen met overgewicht is in de afgelopen 20 jaar verdubbeld. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoelens, diabetes Type 2, hart – en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

Overgewicht wordt vaak veroorzaakt door te veel en te vet eten en te weinig bewegen. Het aanleren van gezonde eet – en beweeggewoonte is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Daar willen wij als school een goed voorbeeld in geven en daar een actieve rol in spelen.

Salto school de Klimboom voert een actief beleid rond gezonde voeding. Dit houdt in dat wij als school afspraken maken en adviezen geven om gezond eten te bevorderen. Het is belangrijk dat kinderen, team en ouders achter het beleid staan en er dus ook naar handelen door actief samen te werken en elkaar te stimuleren.

Hoeveel gezonde voeding een kind nodig heeft is afhankelijk van groei en lichaamsbouw en vooral ook hoe actief een kind op een dag is. Een kind kan op de ene dag meer trek hebben dan de andere, omdat hij bijvoorbeeld minder actief is geweest.

De basis voor gezonde voeding is drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en warme maaltijd) en drie tussendoortjes.

1. Ontbijt

De school gaat ervanuit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Een goed ontbijt levert 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.



2. Pauzehap

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. Een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. Het moet niet te groot zijn en niet te veel calorieën bevatten. Let op de algemene voedingsregels van de schijf van vijf: eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente en fruit en ga veilig met voedsel om.

Voor de kleine pauze adviseren wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Noten, zaden en gedroogd fruit

Daarna mag aanvullend een gezonde boterham, rijstwafels, een ei of andere gezonde voeding gegeten worden.

Tip: koop seizoen groente en fruit. Kijk in de [groente – en fruitkalender](#) van Milieu Centraal.



3. Lunch

Tijdens de lunchpauze kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten. De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch, hieronder verstaan we een voedzame maaltijd, zonder extra's (dus geen koekjes, chocolade en croissants etc.). Door voldoende te lunchen zijn kinderen 's middags weer in staat zich goed te concentreren.

Tips voor pauzehappen, lunch en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool

Voor de lunch adviseren wij bijvoorbeeld:

- Brood, bijvoorbeeld volkoren Kesra, Khobz of boterhammen besmeert met halvarine.
- Eventueel als variatie volkoren knäckebröd, roggebrood of wraps.
- Salades, zoals quinoa-salade, pastasalade, rijst of noodles
- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat:
 - Zoet beleg, zoals appelstroop, halvajam of honing.
 - Hartig beleg, zoals kaas, smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, zuivelspread, (vegetarische) smeerworst, kipfilet of een plakje beenham.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Noten, zaden en gedroogd fruit
- Yoghurt in een recyclebaar bakje wat je van thuis meeneemt



4. Drinken

We streven ernaar dat kinderen tijdens de ochtendpauze en de lunch drinken zonder toegevoegde suikers meenemen. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

De kinderen nemen een drinkbeker mee van thuis, die ze de hele dag met water kunnen bijvullen, dit in plaats van pakjes drinken (ook i.v.m. de grote hoeveelheid afval). De kinderen kunnen elk moment van de dag uit hun drinkfles drinken of kunnen gebruik maken van een bekertje wat bij de wastafel staat in de klas.

Tijdens feestelijke momenten zorgen wij voor water en kunnen water met vers fruit. We bieden de leerlingen geen ranja aan.

Voor drinken adviseren wij bijvoorbeeld:
▪ Kraanwater. ▪ Water met fruit. ▪ Thee ▪ Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.





Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld.

5. Activiteiten binnen / buiten de school

Het komt in het schooljaar wel eens voor dat uw kind een uitje heeft met school. Hierbij kunt u denken aan een schoolreis, schoolkamp, excursie etc. Tijdens deze dagen houden wij er als school rekening mee dat de leerlingen en leerkrachten gezond eten. Wij vragen de ouders tijdens deze activiteiten te letten op het meegeven van gezonde hapjes.

Natuurlijk kunnen we een uitzondering maken als school. Feesten zoals kerst en sinterklaas zijn daarom uitzonderingen, evenals de geboorte van een baby.

Een keer per jaar hebben we op school de dag van de Internationalisering. Tijdens deze dag besteden we aandacht aan andere culturen, gebruiken en eetgewoontes.

Daarnaast hebben de groepen 7 en 8 een uitwisselingsprogramma met buitenlandse scholen. Dit vindt 1x per jaar plaats en duurt een week. Ook hier leren de kinderen gebruiken en eetgewoontes van andere culturen.

6. Jarig op school zonder traktaties

Als je jarig bent is dat feest! Daarom maken we er op school een feestje van met allerlei leuke activiteiten die per klas verschillen. Dit feestje vieren we zonder traktaties.

7. Toezicht op beleid

In de klas stimuleren we en geven we aandacht aan gezonde voeding.

Wanneer een leerkracht herhaaldelijk opmerkt dat een leerling ongezond eten en/ of drinken bij zicht heeft, zal deze leerkracht contact zoeken met de ouders om dit item bespreekbaar te maken.

In de Klimsalabim en op de website zullen met regelmaat suggesties worden gegeven m.b.t. het voedingsbeleid. Doel hiervan is ouders bewust te maken van wat kinderen eten en drinken.



8. Allergieën en individuele afspraken

Wij houden natuurlijk 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 in verband met een dieet of een bepaalde (geloof)overtuiging. Tijdens het intakegesprek vragen wij ouders naar voedselallergie, voedselintolerantie en een eventueel dieet van kinderen. Wij als leerkrachten stemmen hierin samen met ouders af wat passend is.

9. Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Zo hanteren we op school het traktatiebeleid (zie kopje 6.). Ontvangen we wekelijks het EU schoolfruit en groente en gebruiken wij de lessen van Chef! [Voor meer informatie verwijzen wij u naar voedseleducatie.nl](http://voedseleducatie.nl)
- We besteden wekelijks aandacht aan het fruit en groente wat in het EU schoolfruit en groente pakket zit.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- We houden ouders op de hoogte door regelmatig een bericht over gezonde voeding in de Klimsalabim te plaatsen en bij iedere start van het schooljaar worden de belangrijke punten uit ons voedingsbeleid besproken tijdens de informatieavond. Daarnaast benoemen we dat ze voor meer informatie het voedingsbeleid document op de site kunnen vinden.
- Mocht een leerling iets van thuis meenemen wat niet past in het voedingsbeleid, dan wordt dit mee naar huis genomen en informeert de leerkracht de desbetreffende ouders.
- In de schoolgids vermelden we een stukje over wat de leerlingen voor eten en drinken mee naar school nemen en vermelden we het traktatiesbeleid. Daarnaast wordt er verwezen naar het uitgebreide voedingsbeleid dat op de site van de school is te vinden.



- Een keer per jaar vieren we op de Klimboom de dag van de internationalisering, waarin we aandacht hebben voor andere culturen, waarbij voeding een van de onderwerpen is.
- In iedere groep wordt minimaal 1x per jaar iets met de groep gemaakt, denk aan groentesoep met groente uit eigen moestuin, champignonsoep met champignons uit de champignonweekset en het koningsontbijt.
- Voor vragen of hulp rondom voedingsgewoonten kunt u terecht bij uw leerkracht of bij Laila Bouayachi. Zij is pedagogisch ondersteuner en verbonden aan onze school om u te helpen met pedagogische vragen, opvoedingsvragen, vragen mbt gezonde leefstijl, enz.