

# Beleidsstuk Voeding CBS De Opdracht



Werkgroep Voeding:  
Anne-Marie Fijnvandraat (bestuur/diëtiste)  
Elly Brouwer (ouderraad)  
Geke Numan (onderbouwcoördinator)  
Otto Hiemstra (directeur)

Datum: september 2016

## INHOUD

Inhoud.....	1
Voorwoord en inleiding .....	2
Visie op voeding .....	2
Gezonde voeding en gezond gedrag.....	3
De ochtendpauze .....	5
De lunchpauze .....	6
Feestelijke gelegenheden op school.....	7
Allergieën, hygiëne en voedselveiligheid.....	9
Borgen van afspraken en beleid .....	10
Tips van het voedingscentrum.....	10

## VOORWOORD EN INLEIDING

In het schooljaar 2015-2016 kreeg CBS De Opdracht de mogelijkheid om een subsidie aan te vragen vanuit het landelijke project 'De gezonde school'. Een van de voorwaarden voor het aanvragen van het vignet 'De gezonde school', is onder andere dat er beleid is geschreven over hoe een school omgaat met voeding op school.

Dit moment viel voor onze school gunstig samen met het besluit wat ook dit schooljaar werd genomen over de invoering van het continuooster.

Bestaande afspraken stonden kort beschreven in de schoolgids. Vanaf schooljaar 2016-2017 wil de school gaan werken met de vernieuwde afspraken vanuit dit voedingsbeleidsplan.

Naast het eetmoment in de ochtendpauze, het trakteren en het eten rondom feestelijke gelegenheden wordt met de invoering van het continuooster ook de lunch een verantwoordelijkheid van onze school. Deze verantwoordelijkheid nemen wij serieus.

Wij vinden als school gezonde voeding en gezond eetgedrag voor de kinderen belangrijk. Dit draagt positief bij aan hun ontwikkeling. Dit doen wij in afstemming en samenwerking met ouders.

Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. De schoolvisie is leidend voor het onderwijskundige concept en het dagelijks handelen. De schoolvisie kan worden samengevat in de schoolslogan "het kind centraal".

De afspraken vanuit dit voedingsbeleid zijn besproken in het bestuur, de MR en op een speciale ouderavond over dit onderwerp in oktober 2016. De verkorte afspraken worden opgenomen in de schoolgids en dit voedingsbeleidsplan staat op de website van school.



## VISIE OP VOEDING

Onze school is een school die planmatig en structureel educatie over gezonde voeding en duurzaam voedsel voor iedere jaargroep in haar schoolplan heeft opgenomen. Naast aandacht voor deze onderwerpen in de les ondersteunt onze school de aandacht voor een gezonde omgeving wat betreft gezond en duurzaam eten op school.

Onze school is een omgeving waar gezond eten gemakkelijk moet zijn, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de leerlingen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen en niet over schoonheidsidealen.

We vinden het belangrijk dat er op school gezond eten en drinken is tijdens:

- de pauzes,
- de lunch,

- tijdens uitjes en bij het trakteren.

Dit geldt voor zowel het meegenomen als aangeboden eten en drinken.

Op school leren de leerlingen over gezond gedrag en tijdens eetmomenten kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar.

De school is een beschermende plek. Het feit dat er in de omgeving, zoals thuis, ongezonde producten aanwezig zijn, is geen reden om deze ook binnen de school aan te bieden of te stimuleren.

Onze school stimuleert de gezonde keuze, heeft oog voor duurzaamheid en probeert het goede voorbeeld geven. We streven naar een gezond en duurzaam aanbod op onze school.



Als school streven naar duurzame omgeving. Een duurzame omgeving met veel groen en weinig (zwerf)afval en waar aandacht is voor afvalscheiding. Een gebouw waar leerlingen makkelijk kraanwater kunnen drinken, zonlicht en frisse lucht krijgen en er bijvoorbeeld tijdens eetmomenten aandacht is voor milieu- dier- of mensvriendelijke producten. In een omgeving waar lopen en fietsen de standaard is.

Ouders maken we attent op gezond eten en drinken op school en de aandacht voor gezonde eet- en beweggewoonten in ons onderwijs. We vragen ouders vanuit de thuissituatie ook aandacht hiervoor te hebben.

Gezondheidsbevordering en -preventie worden aangepakt in een breder perspectief. We hebben een integraal schoolgezondheidsbeleid waarin aandacht is voor een goede educatie over gezonde en duurzame voeding, een gezond en veilig schoolklimaat, een helder voedingsbeleid en het stimuleren van sport en bewegen. Dit alles in samenspraak met leerlingen, het schoolteam en oudergeledingen. De GGD kan hierbij ondersteunen.

## GEZONDE VOEDING EN GEZOND GEDRAG

### **Gezonde voeding**

Door duidelijke afspraken en regels op school te maken over het eten bij de pauzes, en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl. We vertellen de kinderen over deze afspraken en regels en we vragen de medewerking van ouders hierbij.

### **Gezond eetgedrag**

We besteden aandacht aan gezond eetgedrag. Dit doen we op verschillende manieren. Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust. We eten samen aan tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. Onze leerkrachten en klassenassistenten geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie.

## Duurzaamheid

Duurzaamheid is een breed begrip. De één denkt aan dierenwelzijn, de ander aan de natuur of eerlijke handel. Duurzaam voedsel betekent productie en consumptie met respect voor mens, dier en milieu.

Duurzaam eten doe je in de eerste plaats door minder te eten, dus niet meer dan je nodig hebt. Ook helpt het om minder te kiezen voor milieubelastende producten en om afval zoveel mogelijk te beperken.

- *Eten en drinken wordt meegegeven in herbruikbare materialen. Wij zijn geen voorstander van pakjes drinken. Om duurzaamheid te stimuleren, geven wij ieder kind dat zich aanmeldt bij onze school een gratis schoolbeker.*

## Eetmomenten en gezond gebit

Door te eten en te drinken komen er allerlei zuren in de mond die niet goed zijn voor het gebit en het glazuur. Door niet vaker dan zeven maal per dag iets te eten en/of te drinken en niet te lang te doen over deze eetmomenten, heeft het glazuur de tijd om zich te herstellen.

Het gebit kan op twee manieren door eten en drinken worden aangetast: door tandcariës en door tanderosie.

Tandcariës ontstaat door bacteriën in de mond. Deze zetten suikers uit de voeding om in zuur. Dit gebeurt iedere keer als er voedsel in de mond komt. Dit zuur veroorzaakt op den duur gaatjes in tanden en kiezen.

Bij tanderosie zijn niet de suikers maar de zuren uit vooral frisdranken en vruchtensappen de boosdoener. Deze zuren lossen het tandglazuur over grotere oppervlakken op. Hoe vaker het tandglazuur met zuur in aanraking komt, hoe sneller het wordt aangetast.

- *Ons advies is om water te drinken op school. Water vormt geen bedreiging voor het gebit.*
- *Trakteren wordt op school gedaan in de ochtendpauze waar toch al gegeten en gedronken wordt.*

## Overgewicht



Overgewicht is een groter wordend probleem, ook onder kinderen. Kinderen brengen veel tijd door op school, dat heeft als mogelijkheid dat basisscholen een rol kunnen spelen in het onder de aandacht brengen van bewegen en gezonde voeding. Een manier om dit in de

praktijk te brengen, is het voeren van een beleid waarin richtlijnen en adviezen worden opgenomen die het naleven van gezonder eten vergemakkelijken.

Uit onderzoek blijkt dat suiker uit frisdrank, limonade en vruchtensap een grote rol speelt bij het ontstaan van overgewicht bij kinderen. Een glas limonade van siroop, diksap of appelsap bevat al snel 5 klontjes suiker.

- *Ons advies is om water te drinken op school. Hiermee kan veel gezondheidswinst behaald worden*
- *Naast water heeft ieder kind 400 tot 600 ml melk(producten) nodig, afhankelijk van de leeftijd. Melk is vooral belangrijk door calcium en de vitamines B2 en B12. Onbekend is wat kinderen thuis aan melk(producten) drinken, vandaar dat ook melk en magere melkproducten in ons advies meegenomen zijn.*
- *Ons advies is om kinderen water, melk of een mager melkproduct te laten drinken in de ochtendpauze. U kunt een gevulde beker meegeven of een lege beker die op school gevuld kan worden met water.*

## DE OCHTENDPAUZE

Groep 1 en 2: 10:30 uur – 10:45 uur

Groep 3 t/m 5: 10:15 uur – 10:30 uur

Groep 6 t/m 8: 10:30 uur – 10:45 uur

- *In de ochtendpauze wordt alleen groente, fruit en/of een boterham gegeten*
- *Ons advies is om kinderen water, melk of een mager melkproduct te laten drinken in de ochtendpauze. U kunt een gevulde beker meegeven of een lege beker die op school gevuld kan worden met water.*
- *Koolzuurhoudende dranken of energiedrankjes zijn niet toegestaan*
- *Eten en drinken wordt meegenomen in herbruikbare materialen*
- *Dat wat de kinderen niet opeten of opdrinken, gaat mee terug naar huis*



## DE LUNCHPAUZE

Groep 1 en 2: 12:00 uur – 12:30 uur

Groep 3 t/m 5: 12:00 uur – 12:15 uur

Groep 6 t/m 8: 12:15 uur – 12:30 uur

Met de invoering van het continuu-rooster eten alle kinderen op school. Onder begeleiding van de leerkracht krijgen kinderen de gelegenheid hun lunch te nuttigen.

- *Ouders geven hun kind een gezond lunchpakket mee, bij voorkeur met (fijn) volkoren of bruin brood.*
- *Als extraatje kunt u groente, fruit of een cracker meegeven.*
- *Ons advies is om kinderen water, melk of een mager melkproduct te laten drinken bij de lunch. U kunt een gevulde beker meegeven of een lege beker die op school gevuld kan worden met water. We adviseren ouders om niet bederfelijke producten mee te geven aan de kinderen (bijvoorbeeld houdbare melk). Ook zijn er thermosbekers of lunchboxen met kleine koelelementen te verkrijgen.*
- *Tijdens de lunch eten de kinderen geen koek of snoep.*
- *Eten en drinken wordt meegenomen in herbruikbare materialen.*
- *Dat wat de kinderen niet opeten of opdrinken, gaat mee terug naar huis.*
- *We vragen u vriendelijk om geen hagelslag mee te geven op brood ivm het eventuele knoeien op de vloerbedekking in de klas.*



## FEESTELIJKE GELEGENHEDEN OP SCHOOL

### Verjaardagen

Een verjaardag betekent: feest! En in Nederland is het dan gebruikelijk om te trakteren. Ook op school. Als je trakteert, deel je iets uit.

Het is goed om na te denken over waarop getrakteerd wordt. We vinden het belangrijk dat eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Er zijn veel verschillende manieren om een leuke, gezonde traktatie te bedenken.

#### Ideeën en tips zijn te vinden op:

- <http://gezondtrakteren.nl/>
- <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>
- *In het boek 'FEEST! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum staat uitgebreide informatie over trakteren, de voorbereiding en nog veel meer ideeën en recepten voor traktaties.*

### Trakteren

- *Ook niet eetbare traktaties zijn welkom. Vaak is een traktatie iets eetbaars, maar dat hoeft natuurlijk niet. Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, stickers, kleurboekjes of bellenblaas is ook een feestelijk gebaar.*
- *Houd eetbare traktaties zo klein mogelijk. Een feestelijke traktatie hoeft niet groot en veel te zijn, we vinden het belangrijk dat kinderen naast de traktatie ook hun pauzefruit op kunnen eten.*
- *Leerkrachten krijgen dezelfde traktatie als de kinderen. Zij hebben een voorbeeldfunctie voor de kinderen en daarom wordt het aangeraden om voor de leerkracht dezelfde traktatie mee te geven als voor de kinderen.*
- *Ons advies is om een traktatie te kiezen die maximaal 100 calorieën per portie bevat.*
- *Let op de portiegrootte. Kant-en-klare uitdeelzakjes leveren al gauw meer energie dan 100 calorieën. Past een traktatie niet in ons voedingsbeleid, dan zal de traktatie niet op school opgegeten worden, maar wordt het mee naar huis gegeven.*



**Traktaties < 100 kcal zijn bijvoorbeeld:**

*Fruit/ groente*

*Popcorn*

*Mini-krentenbolletje*

*Soepstengel*

*Stukje ontbijtkoek*

*Waterijsje*

*Spekje*

*Rozijntjes*

*Een klein snoepje*

**Feest op school**

Wanneer wij de verjaardagen van de leerkrachten vieren, tijdens het meesters-en-juffen-feest, wordt door hen ook getrakteerd. Bij deze gelegenheid ligt de verantwoordelijkheid bij de meester of juf. Zij kunnen het goede voorbeeld geven door zelf ook te trakteren op een zo gezond mogelijke traktatie. Dit wordt door de school zo veel mogelijk gestimuleerd.

Kinderen krijgen op school geen cola of andere koolzuurhoudende dranken of dranken met veel suikers.

Bij speciale gelegenheden biedt de school zeer incidenteel snoep aan. De hoeveelheid afval wordt zoveel mogelijk beperkt.



## ALLERGIEËN, HYGIËNE EN VOEDSELVEILIGHEID

### Allergieën en individuele afspraken

Sommige kinderen hebben een allergie of volgen een bepaald dieet. Wanneer dit uw kind betreft, kunt u dit aangeven en houden wij als school hier rekening mee. De verantwoordelijkheid om dit door te geven ligt bij de ouders.

Wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, dan houden wij hier ook rekening mee. Geef ook dit door aan ons, samen wordt dan bepaald welke maatregelen nodig zijn.

### Voedingshygiëne en -veiligheid

Om te voorkomen dat kinderen ziek worden, gaan we veilig om met het eten. Voor het bewaren van voedingsmiddelen gelden een aantal aandachtspunten, deze vindt u hieronder.

#### Hygiëne

- *De kinderen en leerkrachten worden geadviseerd om voor het eten de handen te wassen.*
- *De leerkrachten zijn verantwoordelijk voor het feit dat de voedingsmiddelen van leerlingen niet in de zon staan maar op een koele plek.*
- *Op verzoek kunnen ouders of leerlingen hun eten in de koelkast neerleggen.*

#### Opruimen en schoonmaken

- *Speel- en leermaterialen worden voor het eten opgeruimd.*
- *Verf-, klei- of andere vlekken worden van de tafels verwijderd als de lunch gebruikt wordt in een leslokaal.*
- *De tafels worden na het eten schoongemaakt.*
- *Geknoeide etensresten worden van de vloer verwijderd.*
- *Vaatdoekjes die voor het reinigen van de tafels worden gebruikt worden dagelijks vervangen en gereinigd.*

## BORGEN VAN AFSPRAKEN EN BELEID

Als de kinderen regelmatig voedingsmiddelen meenemen die niet passen in ons voedingsbeleid, dan gaan we met ouders daarover in gesprek.

De afspraken uit dit voedingsbeleidsplan worden 1 x per jaar nagelopen en gecheckt op de evt. nieuwe inzichten van het voedingscentrum ( <http://www.voedingscentrum.nl> ).

De school stelt het onderwerp Voeding 1x in de vier jaar centraal in de daarvoor jaarlijkse projectweek. In dat cursusjaar wordt er tevens, door de ouderraad, een ouderavond over dit onderwerp georganiseerd.

De werkgroep voeding evalueert dit beleidsplan aan het einde van schooljaar 2016-2017.

## TIPS VAN HET VOEDINGSCENTRUM

### **Gezonde belegkeuzes uit de Schijf van Vijf:**

- Halvarine of margarine uit een kuipje op elke boterham
- Zuivelproducten: 20+ en 30+ kaas, hüttenkäse, zuivelspread (bijv. Philadelphia light)
- Ei
- Noten en notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker
- Zelfgemaakte hummus (kikkererwtenspread) of andere bonenspread zonder zout, sandwichspread
- Vis zoals zalm, makreel, forel, tonijn of haring
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, radijs, gebakken champignons, gegrilde courgette, avocado, banaan, appel en aardbei

Sommige belegsoorten staan niet in de Schijf van Vijf.

### **Uit deze belegsoorten kun je dagelijks een keer iets kiezen:**

- Kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet, knakworstje
- Salades op brood zoals komkommersalade, selderijsalade
- (Halva)jam, vruchtenhagel, appelstroop, honing
- Voorverpakte hummus

### **Uit deze belegsoorten kun je wekelijks een keer iets kiezen:**

- Rauwe ham, salami, runderrookvlees, ontbijtspek en bacon
- Chocoladepasta en kokosbrood