

# Voedingsbeleid Kindcentrum

## De Klimboom:

### ‘Zin in Groei!’



Het motto van onze school wordt omschreven als: "Zin in Groei".

Een motto dat uiteraard ook alles zegt over gezondheid. Zonder aandacht voor gezondheid wordt 'Groe!' immers een veel moeilijker in te vullen thema.

Uitgangspunt in de uitwerking op school is het Koersplan van de Stichting Best Onderwijs.

We willen dat alle betrokkenen samenwerken vanuit respect en gelijkheid.

We streven een uitdagende leeromgeving na die ruimte biedt aan ondernemend en initiatiefrijk leren, gericht op het kind. Hierbij staan zelfontplooiing, zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid centraal

## Introductie

Op het moment dat de kinderen naar school gaan wordt de opvoedende taak van de ouders mede door de school ingevuld. De school neemt daarbij echter de verantwoordelijkheid van de ouders niet over. We vinden het wel belangrijk om elkaar te ondersteunen en samen te werken. Daarom moeten we er samen voor zorgen dat kinderen gezond eten op school, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken indien nodig.



## Eten in de ochtendpauze

Elke ochtend krijgen alle kinderen de gelegenheid om iets te drinken en te eten. Uiteraard proberen wij in school zoveel mogelijk te stimuleren dat dit gezonde tussendoortjes zijn. We gaan ervan uit dat ouders heel verantwoord om kunnen gaan met het verzorgen van een gezond tussendoortje. Desondanks toch het verzoek aan ouders om op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag fruit of rauwkost mee te geven. Op woensdag mogen de kinderen dan, als ze dat willen, een “gezonde” koek meenemen.

Wat is voor ons een “gezonde” koek: Ter afwisseling van de dagen dat er fruit en rauwkost mee naar school mag kun je denken aan de volgende producten:

- een boterham
- een mueslibol
- een volkoren knackebrod of cracotte
- een rijst wafel

Dit alles het liefst in een trommeltje en beker die ook weer mee terug gaan. Hoe minder afval hoe beter! Ook dat is in een ‘gezonde wereld’ belangrijk!

### Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- ♣ Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- ♣ Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, tomaatjes en radijsjes.

## Drinken

We willen graag dat kinderen tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken 2 zonder toegevoegde suikers drinken. We vragen ouders geen dranken mee te geven die erg veel suiker bevatten.



### Tips voor het drinken op school:

Een (herbruikbaar) flesje water is het makkelijkste en gezondste om mee te geven. Zeker als je kind op school deze bij kan vullen bij een kraan. Was het 3 flesje wel elke dag af.

Tip:

- ♣ Geef een leuk flesje, mooie drinkbeker of bidon mee. En maak het water hip met bijvoorbeeld een blaadje munt of een sliert komkommer. Of doe er een keer een plakje sinaasappel, citroen of limoen in.
- ♣ Ook een thermosbeker thee (zonder suiker) is lekker. Let op dat het niet te heet is.
- ♣ En een pakje of beker halfvolle melk of karnemelk is geschikt. Er is geen grote koelkast op school voor alle drankjes. Je kunt voorkomen dat de melk lauw wordt door koude melk in een thermosfles te doen. Ook een koeltasje kan uitkomst bieden.

### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- ♣ Kraanwater.
- ♣ Thee zonder suiker.
- ♣ Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.



## Eten tijdens het overblijven (Tussenschoolse Opvang en/of dagen wanneer we met de hele school overblijven)

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

### Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- ♣ Volkorenbrood of bruinbrood.
- ♣ Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol,
- ♣ Geschikt beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld vlees of kaas
- ♣ Beleg met weinig zout of suiker.
- ♣ Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



## Traktaties

Hierbij hebben we het liefste een kleine en gezonde traktatie. Wilt u daarom de traktatie feestelijk maar bescheiden houden (en ook hierbij liever geen snoep). Een extraatje voor de leerkrachten is daarbij niet nodig; zij vinden het prettiger om 'gewoon' en 'klein' mee te delen. Op internet zijn op tal van websites voorbeelden te vinden van gezonde en leuke traktaties.

Zie bijvoorbeeld: [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)



Wanneer u in 'Google' zoekt naar afbeeldingen van 'gezonde traktaties' kunt u er nog veel meer vinden! In de onderbouw willen we liever geen cake of cakejes omdat kleuters hier nog erg mee 4 knoeien.

## Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineer traktaties met de ochtendpauze hap.

## 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. We vragen daarom om ook de traktaties voor leraren hetzelfde te houden als voor de kinderen.

## Toezicht op beleid

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket 'Smaaklessen voor groep 1 t/m 8'.
- Indien we merken dat een kind structureel ongezonde tussendoortjes, lunch en/of traktaties mee naar school krijgt, gaat de leerkracht het gesprek aan met de ouder(s)/verzorger(s). Indien dit niet tot het gewenste resultaat leidt wordt het gesprek voortgezet met de intern begeleider van de school of de directeur.
- De school stimuleert via de Boompost en/of website op diverse manieren om ouders gezonde keuzes te laten maken. (Voorbeelden van gezonde traktaties op de website)



## Advies GGD

De GGD is een belangrijke partner in school wanneer het gaat om het thema gezondheid.

Zit uw kind in groep 2 of 7? Dan ontvangt u een uitnodiging voor een gezondheidsonderzoek. Tijdens dit onderzoek kijken de medewerkers van het team naar de lichamelijke, psychische en sociale ontwikkeling van uw kind.

Denk aan groei, gewicht, leefstijl, spraak en taal, maar ook aan schoolverzuim en gedrag. Misschien heeft u zelf vragen? Tijdens het onderzoek kunt u die stellen. Onze school werkt samen met het team Jeugdgezondheid van de GGD Brabant-Zuidoost. Het team bestaat uit een jeugdarts, jeugdverpleegkundige, assistent en een medewerker gezondheidsbevordering.

De jeugdverpleegkundige neemt deel aan de zorgstructuur van de school. Het IZAT (Intern Zorg Advies Team) wil de zorg over de ontwikkeling van uw kind op de (voor)school, bij de opvang en thuis zo vroeg mogelijk bespreken. We willen samen met u als ouders bekijken welke adviezen passend zijn. Het advies van het IZAT om een zorg aan te pakken zal laagdrempelig zijn; en vanuit het lokale zorgaanbod in Best ingezet worden.

Voorbeelden hiervan zijn licht pedagogische hulp, 'Triple P', een training sociale vaardigheden. Ieder kind en gezin krijgt een advies en aanbod op maat. Hoe weet u wanneer uw kind besproken wordt? Uw kind wordt alleen besproken in het IZAT als ouders toestemming hebben gegeven.

De werkwijze van het IZAT is als volgt: een van de leden van het IZAT deelt de zorg met de ouders en meldt uw kind aan. Uw kind wordt tijdens de eerstvolgende bijeenkomst van het IZAT 0-13 jaar besproken. Er wordt een advies geformuleerd. De inbrenger bespreekt dit advies met u als ouders. Wie nemen deel aan het IZAT:

- de interne begeleider van de basisschool.

- Een afgevaardigde van de bij de school betrokken kinderopvangorganisatie.

- De jeugdverpleegkundige van de GGD.

- De (school)maatschappelijk werkster van Lumens

- De jeugdverpleegkundige van Zuidzorg (het consultatiebureau)

Naast deze vaste deelnemers kan er ook een leerkracht of externe deskundige deelnemen aan de bijeenkomst.

We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.

Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.





Zin in groei!

DE  
KLIM  
BOOM