



Voedingsbeleid

IKC De Tamboerijn

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Jill Wattimury (vakleerkracht gym)

IN SAMENWERKING MET

| TEAM IKC DE TAMBOERIJN EN WERKGROEP GEZONDE SCHOOL

Introductie

We willen gezond eten op ons IKC voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van onze kinderen. Samen met ouder(s)/verzorger(s) zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Met trakteren proberen we bewuste keuzes te maken. Uiteraard is er ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de kleine pauze

De kinderen eten in de kleine pauze een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

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

Tip: koop seizoensgroente- en fruit!

U kunt de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal gebruiken als inspiratiebron:

<https://groentefruit.milieucentraal.nl/>



Eten tijdens de lunchpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch samen met hun leerkracht in het klaslokaal. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of speltbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken: woensdag waterdag

Kinderen en leerkrachten drinken in ieder geval iedere woensdag op ons IKC water. Water kan op smaak gebracht worden met een stukje fruit of komkommer. De overige dagen vragen we ouders geen frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suikers bevatten.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Aanmaaklimonade zonder toegevoegde suikers.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al snel 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is een feest! Op ons IKC vragen we ouders om bewuste keuzes te maken omtrent traktaties. Het liefst zien we traktaties die niet te calorierijk zijn en hou het, bij voorkeur, klein. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Een leerkracht kan ervoor kiezen om (een deel van) de traktatie mee te geven naar huis om het thuis op te eten.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals potloden, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.

Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan vier 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.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leerkrachten een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen u daarom

om ook de traktaties voor de leerkrachten klein te houden. Op ons IKC geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Dit beleid geldt dus niet alleen voor de leerlingen.

Toezicht op beleid

- Wanneer regelmatig eten wordt meegegeven wat niet bij ons beleid past, zal de leerkracht de ouder(s)/verzorger(s) hierop aanspreken.
- Als het dit niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouder(s)/verzorger(s).
- Wanneer traktaties mee naar huis gaan, zullen de ouder(s)/verzorger(s) hiervan op de hoogte worden gebracht.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket van Ik Eet Het Beter en starten we met Smaaklessen.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten. Hier worden de IB'ers en vakleerkracht gym bij betrokken.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over de Gezonde School in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater en water van het watertappunt beschikbaar.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl