

versie januari '25

## Voedingsafspraken van basisschool de Pollenhof

### Voorwoord

De gezondheid van onze leerlingen vinden wij belangrijk. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel. In eerste instantie ligt de verantwoordelijkheid bij de ouders over wat kinderen te eten en te drinken krijgen, maar wij willen als school een stimulerende en inspirerende rol spelen bij het bevorderen van gezonde voeding, zodat gezond eten de normaalste zaak van de wereld wordt. De Pollenhof is sinds 2016 tevens een "Gezonde school", wat inhoudt dat onze school effectief aandacht besteed aan de gezondheid van kinderen. Met onze schoolafspraken over gezonde voeding willen we dan ook een bijdrage leveren aan de gezonde ontwikkeling van kinderen.

In ons voedingsbeleid hebben we daarom een aantal richtlijnen opgenomen voor wat wij het liefst zien dat de leerlingen meenemen naar school voor tijdens de pauze en de lunch. Daarnaast vinden we het onze taak om ook bij activiteiten die door school georganiseerd worden gezonde voeding te stimuleren. Hoe we dit willen doen, is in dit voedingsbeleid beschreven. Dit doen wij in afstemming en samenwerking met ouders (MR), leerlingenraad en werkgroep. Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. We hebben bij het opstellen van dit voedingsbeleid gebruik gemaakt van de expertise van Patrick van de Ven, Gezondheidsmakelaar jeugd en school Maasdriel & West Betuwe.

### Ochtendpauze

Op onze basisschool vinden wij het belangrijk dat leerlingen en leerkrachten een gezond tussendoortje eten in de ochtendpauze. Te denken valt aan fruit zoals; appels, peren, bananen, kiwi's, druiven, aardbeien, mandarijnen etc. Maar ook aan groente zoals; worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes, etc. Droge crackertjes en rijstwafels behoren voor ons ook tot de gezonde tussendoortjes. Daarnaast nemen kinderen voor de ochtendpauze een afsluitbare beker met drinken mee (geen koolzuurhoudende dranken). Dit drinken zullen wij koel houden in een koelkast.

Pakjes drinken zijn niet toegestaan, omdat we de hoeveelheid afval willen beperken. *Het scheiden van afval zal vanaf dit jaar ook hoog op de agenda staan. Een bijdrage leveren aan een schoner milieu behoort ook tot gezond gedrag.*

### Lunch

Sinds dit jaar hanteren wij op de Pollenhof een continurooster, wat inhoudt dat alle kinderen tussen de middag op school lunchen.

Wij vragen ouders om een gezond lunchpakket aan het kind mee te geven. Een voedzame lunch geeft een kind genoeg energie en pit om de hele middag te spelen en te leren. Als richtlijn hanteert het Voedingscentrum een hoeveelheid van 2 tot 4 sneetjes brood per dag (kinderen van 4-8 jaar) en 4 tot 6 sneetjes brood per dag (voor kinderen van 9-13 jaar). De aanbevolen broodsoort is volkorenbrood, omdat dit brood belangrijke voedingsstoffen (zoals vezels) bevat. Maar ander brood mag ook. Ouders/kinderen zijn vrij om te kiezen wat er op het brood gesmeerd wordt. Aan het lunchpakket mag naar eigen inzicht nog fruit of groente worden toegevoegd.

Stukjes kaas, worst, wraps, salades of yoghurt horen volgens ons ook tot gezonde voeding en mogen dus ook worden meegenomen om te nuttigen tijdens de lunch.

Wij geven de voorkeur aan een gezond lunchpakket zonder snoep of koek in de broodtrommel mee naar school komen.

De kinderen nemen ook voor de lunch een afsluitbare beker met drinken mee (zie ochtendpauze).

Tips: [www.lesjedorst.nl](http://www.lesjedorst.nl) [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)

Wij begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat het voedingsbeleid inhoudt en wat de afspraken zijn. Wanneer het meegegeven eten niet binnen ons voedingsbeleid past, zullen wij een briefje mee naar huis geven met de betreffende leerling ter herinnering.

### **Trakteren**

Wij vinden het leuk om leerlingen die jarig zijn in het zonnetje te zetten. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Een gezonde traktatie is natuurlijk altijd goed, maar iets anders mag natuurlijk ook. Denk hierbij aan alleen eetbare dingen (dus geen cadeautjes o.i.d.). Een kleine tip: maak de traktatie ook niet te groot of te veel.

### **Andere eetmomenten**

Tijdens bijzondere gelegenheden zoals het schoolreisje, kamp, carnaval, feestdagen en enkele excursies krijgen kinderen vanuit school (mits anders vermeld) eten en drinken aangeboden. Het team van basisschool de Pollenhof is van mening dat er bij deze gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden met het eten en drinken. Omdat het voor een speciale gelegenheid is, is de traktatie extra speciaal. Het is belangrijk om het niet gewoon te laten worden.

### **Allergieën en individuele afspraken**

Wij houden natuurlijk rekening met allergieën van kinderen. Er is dus ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een geloofsovertuiging. Ouders zijn er verantwoordelijk voor dat de school geïnformeerd wordt over een eventuele voedselallergie, - intolerantie en dieet van hun kind. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

### **Het goede voorbeeld**

Kinderen kijken naar wat hun ouders en leerkrachten eten. Het zou dan ook bijzonder zijn als leraren andere dingen eten tijdens de pauzes dan de kinderen mogen eten. Daarom gelden alle hierboven beschreven afspraken/adviezen niet alleen voor de leerlingen, maar ook voor de leerkrachten/stagiaires/enz.

### **Handhaving van het beleid**

Dit beleidsplan is breed besproken en vastgesteld. We zetten met name in op bewustwording en stimulering van gezonde voeding. Bovenstaande afspraken en adviezen zullen regelmatig (minimaal 2x per jaar) in teamvergaderingen van het lesgevend personeel worden besproken en geëvalueerd.