

Voedingsbeleid IBS Nour



eerlijk over eten
Voedingscentrum



Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, 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 bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

Bs Nour doet mee aan Schoolfruit, dit houdt in dat de kinderen iedere dag in de ochtendpauze fruit vanuit school krijgen. Dit is een landelijk initiatief om gezond eten te stimuleren. Enkele weken in het jaar wordt het schoolfruit niet geleverd, wanneer dit het geval is wordt dit gecommuniceerd vanuit school. Dan wordt er gevraagd om fruit of groente mee te geven voor in de ochtendpauze.

Geschikt voor de ochtend pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Noten, zoals hazelnoten, walnoten of een notenmix.



Eten tijdens de middagpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We eten gezamenlijk: met de kinderen en docenten. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten, en is er zo min mogelijk afleiding. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. De docenten houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met boter en beleg.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood, mueslibol, salade, bananenbrood, notenbrood
 - Beleg opties: vlees, kaas, avocado, hummus, notenpasta, pindakaas zonder toegevoegd suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken

Wij drinken op school alleen maar water. Een aantal jaren geleden zijn wij gestart met Les je Dorst. Iedere leerling krijgt ieder schooljaar een nieuwe bidon en halverwege het schooljaar een nieuwe dop. De bidon mag in de klas gevuld worden en er mag onbeperkt water gedronken worden.



Traktaties

Mocht er getrakteerd worden dan adviseren wij een gezonde traktatie. Wanneer alle kinderen trakteren dan zijn er aardig veel traktaties in het jaar, naast de jaarfeesten waarbij ook vaak wat lekkers wordt uitgedeeld. Vandaar dat wij een gezonde traktatie sterk aanbevelen. Zie het document over gezonde traktaties voor meer inspiratie.

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 (haver of volkoren), waterijsjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



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 je daarom om ook de traktaties voor leraren gezond te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Bij ongezond eten in de broodtrommel zullen wij, indien mogelijk, dit terug mee naar huis geven.
- Wanneer het vaker voorkomt zullen wij met ouders in gesprek gaan.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- 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.

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