



## Voedingsbeleid PCB De Ark



## Inhoud

1.	Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf.....	2
2.	Eten met aandacht.....	2
4.	De grote pauze.....	3
5.	Drinken.....	5
6.	Feestbeleid.....	5
7.	Allergieën en dieetwensen.....	5
9.	Duurzaamheid.....	6
10.	Toezicht op beleid.....	6
11.	Tot slot.....	7

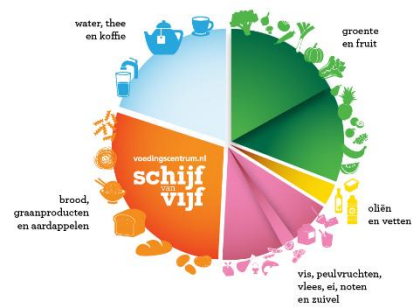
## 1. Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf

Wij, leraren en ouders, vinden gezonde voeding en gezond eetgedrag belangrijk voor kinderen. Voeding is namelijk een belangrijke basis van een goede gezondheid.

Op onze school maken we gezond en duurzaam eten voor iedereen makkelijk. Kinderen zijn volop in de groei en in ontwikkeling. Gezonde voeding zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen om lekker te spelen en te leren. Ook willen we rekening houden met het milieu. Als leerkrachten geven we daarin het goede voorbeeld. Samen met leerlingen en ouders/verzorgers zorgen we ervoor dat gezond en duurzaam eten op onze school de normaalste zaak van de wereld is.

In dit voedingsbeleid leest u wat de regels en afspraken bij ons op school zijn, zodat we samen een bijdrage kunnen leveren aan gezonde voeding bij de kinderen.

Dit voedingsbeleid volgt de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Volgens het Voedingscentrum is een gezonde voeding gevarieerd, bevat het weinig zout, weinig verzadigde vetten en weinig toegevoegde suikers. Het ideale voedingsbeleid zorgt voor voldoende groente, fruit, vezels, mineralen en vitamines.



## 2. Eten met aandacht

Ontbijt: De school gaat ervan uit dat wanneer een kind op school komt, hij/zij thuis al ontbeten heeft. Een goed ontbijt levert energie voor de benodigde concentratie op school.

Wij hanteren vaste eetmomenten. Een duidelijk dagritme geeft rust en houvast aan kinderen.

We besteden op school aandacht aan gezond eetgedrag. Dit doen we op verschillende manieren:

- We hanteren vaste eettijden; dit zorgt voor een herkenbaar ritme en duidelijke eetmomenten;
- We stimuleren kinderen om water te drinken.
- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij CHEF.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) jaarlijks een screening uitvoeren in bepaalde groepen (zie hoofdstuk 5.6 in de schoolgids);
- We nemen contact op met schoolarts of schoolverpleegkundige bij vermoeden van onder- of overgewicht.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen;
- En natuurlijk hebben onze leerkrachten een voorbeeldfunctie.

### 3. De ochtendpauze

Rond 10.00 uur mogen alle kinderen iets gezonds te eten en te drinken van thuis meenemen. Onder iets gezonds verstaan wij: (gedroogd) fruit, groente en ongezouten noten, een volkoren boterham. Er mag geen koek, snoep of chips mee naar school. We vinden het fijn als eten en drinken mee wordt meegenomen in herbruikbare materialen. Dat is beter voor het milieu en wat overblijft, kan mee terug naar huis.

#### Voorbeelden van pauzehappen op onze school:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een handje abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Een handje ongezouten noten\*, zoals walnoten, pinda's of hazelnoten.

\*Let op: ook grotere kinderen kunnen zich verslikken in hele noten en pinda's. Voor de zekerheid hak je de noten in stukjes.

Het fruit en de groenten kan op school niet worden gesneden of geschild.

### EU-Schoolfruitregeling

Onze school doet mee aan het EU Schoolfruitprogramma. Dat betekent dat wij 20 weken lang iedere week 3 porties groente en fruit voor alle leerlingen krijgen. We vragen ouders om de andere dagen en weken ook fruit en groente mee te geven. Zo zorgen we er op onze school voor dat het normaal is om elke dag groente en fruit te eten.

### 4. De grote pauze

De lunchpauze is een moment van ontspanning waarin we gezamenlijk van een maaltijd genieten. Het middagmaal bestaat voornamelijk uit brood, waarbij de keuze van het type brood en beleg aan de ouders wordt overgelaten. Dit brood kan worden aangevuld met fruit, groenten, een stukje kaas of worst. Het is echter niet toegestaan om koekjes, snoep of chips mee naar school te nemen. Hieronder vind je enkele suggesties voor gezonde opties.

### Voorbeelden van een lunch op onze school:

- Volkoren of bruin brood, volkoren knäckebröd, een gezonde wrap of een volkoren mueslibol.
- Gezond beleg is bijvoorbeeld:
  - (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en zuivelspread.
  - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
  - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!

Let op: we eten geen pannenkoeken tijdens de lunch of pauze.

💡 Tip: bekijk ook [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool) voor meer tips en inspiratie.



- Zelfgemaakte hummus met paprika
- 100% pindakaas met banaan
- Fles water

- Zachte geitenkaas met angezouten walnoten en sla
- Gekookt ei met avocado
- Ongezouten studentenhaver, dadel en gedroogde abrikoos
- Hardgekookt ei
- Halfvolle melk



- 30+ smeerkaas met komkommer
- Snoeptomaatjes (gehalveerd) en druiven (gehalveerd)
- Halfvolle melk



- Light zuivelspread met kruiden, reepjes paprika en komkommer
- 30+ kaas
- Worteltjes
- Fles water

## 5. Drinken

Op onze school is water de voornaamste drank voor de kinderen. Tijdens de ochtend- en lunchpauze mogen ze verdunde limonade, thee of melk drinken, dus geen chocomelk, yoghurtdrink, ect. We vragen ouders om geen frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat deze vaak veel suiker bevatten. De drankjes worden meegenomen in herbruikbare verpakkingen. Dit is beter voor het milieu en eventuele restjes kunnen weer mee naar huis. Daarom moedigen we alle leerlingen aan om een eigen beker of bidon mee te nemen naar school voor water. Leerlingen kunnen hun beker op school bijvullen met water. We hebben ook een koelkast beschikbaar om bijvoorbeeld melk koel te houden.

### Voorbeelden van gezonde dranken:



- 
- Aanmaaklimonade
- Kraanwater
- Melk
- (Lichte, lauwe) thee zonder suiker.

## 6. Feestbeleid

Verjaardagen zijn speciale gelegenheden en we vieren ze graag op onze school. We kiezen ervoor om verjaardagen te vieren zonder traktaties. Er wordt gezongen en de jarige leerlingen mogen een activiteit kiezen die ze met de hele groep kunnen doen. Deze activiteiten, die door de groep/leerkracht zijn bedacht, kunnen variëren van het spelen van een spel, dansen, karaoke tot langer buitenspelen. Op deze manier kan de hele groep van de viering genieten. Het belangrijkste is dat elke jarige zich speciaal voelt op zijn of haar grote dag.

## 7. Allergieën en dieetwensen

We houden rekening met kinderen met allergieën of dieetwensen in verband met een bepaalde (geloofs)overtuiging of medische indicatie. Denk aan notenallergie, coeliakie en aan halalvoeding. Hierover maken we individuele afspraken met ouders, en indien nodig communiceren we die naar andere ouders.

## **8. Speciale gelegenheden**

Onder speciale gelegenheden verstaan we feestdagen, schoolreisjes etc. Het lerarenteam van de PCB de Ark is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Bij deze gelegenheden kunnen we dus afwijken van de gezonde tussendoortjes of lunch, die eerder beschreven zijn. Bij feestdagen wordt het eten en drinken door de school zelf verstrekt, bij schoolreisjes zal dit wisselen.

## **9. Duurzaamheid**

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we regelmatig tips hierover met ouders/verzorgers. Zoals:

- Kies voor klimaatvriendelijke groente en fruit. Denk aan appels en peren in de winter, en aardbeien en blauwe bessen in de zomer. Een mooi ezelsbruggetje is ABCDE: Appels, Bananen, Citrusfruit, Druiven En peren zijn het hele jaar door een klimaatvriendelijke keuze.
- Voorkom voedselverspilling door eten dat overblijft op een ander moment te gebruiken: een boterham kan 's middags nog worden opgegeten, en overgebleven fruit kan gesneden door de yoghurt als toetje.
- Gebruik een stevige luchtrommel en drinkbeker in plaats van boterhamzakjes en pakjes drinken.

## **10. Toezicht op beleid**

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons voedingsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een vriendelijke manier.

Als kinderen eten of drinken meenemen wat we niet op school willen, dan.....

### In de onderbouw:

- Gaat het eten of drinken terug in de tas mee naar huis.
- Delen de overige kinderen onderling hun gezonde tussendoortje.
- Gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.
- Als het briefje niet voldoende verbetering oplevert, volgt er een gesprek met de directie.

### In de bovenbouw:

- Gaat het eten of drinken terug in de tas mee naar huis.
- Delen de overige kinderen onderling hun gezonde tussendoortje.
- Spreekt de leerkracht het kind er zelf op aan.
- Als dit niet voldoende verbetering oplevert, worden ouders ingelicht door leerkracht.
- Als het contact met ouders niet voldoende verbetering oplevert volgt er een gesprek met de directie.

## **11. Tot slot**

Op 11 januari 2024 is dit voedingsbeleid aan ouders gepresenteerd met ondersteuning van de GGD. Dit voedingsbeleid is nooit helemaal af, we zullen het verbeteren wanneer blijkt dat dit wenselijk is. Als u ideeën of vragen heeft over het voedingsbeleid, dan kunt u daarvoor terecht bij de directeur van de school.  
Dit voedingsbeleid is vastgesteld door bestuur en MR.