

## **Voedingsbeleid Kindcentrum de Startbaan**

Op kindcentrum de Startbaan vinden wij een gezonde leefstijl belangrijk. We leren de kinderen omgaan met gezonde en ongezonde voedingskeuzes. We maken ze bewust van de verschillen en zorgen ervoor dat ze in aanraking komen met nieuwe gezonde opties. We betrekken hier niet alleen de kinderen bij, maar ook de ouders en verzorgers. Hierbij werken we binnen ons kindcentrum samen met de BSO en de peuteropvang.

Leerlingen met een gezondere leefstijl presteren beter op school. Als leerlingen leren hoe ze gezondere keuzes maken in wat ze eten en drinken, draagt dat bij aan een gezondere leefstijl.

Ze krijgen meer kans om een gezond eetpatroon te ontwikkelen. Daarmee kunnen gezondheidsproblemen voorkomen worden. Door gezonde voeding aan te bieden op school geef je kinderen een kansrijkere start om te participeren aan het onderwijs.

## **Allergieën en dieetwensen**

Tijdens speciale gelegenheden krijgen de kinderen wel eens wat lekkers op school. Zo organiseren we ieder jaar een schoolontbijt en krijgen de kinderen bij een feest, zoals Sinterklaas natuurlijk ook iets lekkers.

We houden rekening met kinderen met allergieën en/of dieetwensen in verband met een bepaalde (geloofs)overtuiging. Denk aan notenallergie, coeliakie en aan halalvoeding.

Mochten er specifieke dingen belangrijk zijn, maken we individuele afspraken met ouders.

## **Eten met aandacht**

Wij hanteren vaste eetmomenten. Een duidelijk dagritme geeft rust en houvast aan kinderen. We eten gezellig samen aan tafel, zowel tussen de middag als tijdens de ochtendpauze.

In groep 1-2 is ieder eetmoment 30 minuten en in groep 3 t/m 8 is het eet-moment 20 minuten. Alle leerkrachten maken afspraken op maat met kinderen die langzamer eten.

## **De ochtendpauze**

Op maandag, dinsdag zijn de gezonde keuze dagen. Op woensdag, donderdag en vrijdag zijn de fruitdagen. Op die dagen eet iedereen tijdens de eerste pauze groente en/ of fruit. Als een kind toch per ongeluk koek mee heeft op de fruitdagen, dan gaat het terug in de tas. We hebben extra fruit, zodat ieder kind een gezonde pauzehap heeft.

### **Tips voor pauzehappen:**

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.  
Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol. Kijk voor geschikt beleg in de tabel 'Voorbeelden van een gezonde lunch'.

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

## **De grote pauze**

De lunchpauze is een rustmoment om samen te genieten van eten. Een gezonde en duurzame schoollunch bestaat het liefst vooral uit Schijf van Vijf-producten.

### **Tips voor lunch:**

Volkoren of bruin brood, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.

Besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje  
Gezond beleg is bijvoorbeeld:  
20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light 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!

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

## Drinken

Wij stimuleren de kinderen om vooral water te drinken. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Light frisdranken bevatten vaak geen suiker, maar wel zuren die de tanden kunnen aantasten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Leerlingen kunnen hun beker op school bijvullen met water. Ook hebben we een koelkast beschikbaar om dranken zoals halfvolle melk gekoeld te bewaren.

### Voorbeelden van gezonde dranken:

Kraanwater.  
Magere of halfvolle melk, karnemelk of magere of halfvolle drinkyoghurt zonder toegevoegd suiker.  
(Lichte, lauwe) thee zonder suiker.

## 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. In de weken dat er geen schoolfruit is, staat er ook altijd wat fruit voor kinderen die niks mee hebben.

## Feestbeleid

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Wij kiezen op ons kindcentrum voor een verjaardagsfeest zonder (eetbare) traktaties. Er wordt gezongen, het kind mag een verjaardagskaart uitkiezen en iedere groep heeft een eigen verjaardags-traditie. Daar kan de hele groep dan van genieten.



Zodra de klas de traditie heeft gekozen, worden ouders natuurlijk geïnformeerd.

Voor deze traditie is een klassenbudget van +/- €50,- per klas beschikbaar (betaald door school).

## Voor volwassenen

Alle volwassenen zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie.

Alcohol mag alleen incidenteel (na schooltijd) genuttigd worden door volwassenen op het moment dat er geen minderjarigen aanwezig zijn in de ruimte waar het wordt genuttigd.

Daarbij is het belangrijk dat de collega's die alcohol nuttigen, dit alleen doen als ze daarna geen werkzaamheden meer hoeven te doen in samenwerking met ouders en/ of kinderen. Ook moet het altijd zo veel mogelijk plaatsvinden buiten het zicht van kinderen.

De school en alle collega's zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie omtrent alcoholgebruik.

# Wat geef jij je kind tussendoor?

