

# Beleidsplan 'Gezonde voeding'



OBS de Bongerd - Leusden

2023-2025

*december 2022*

# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>2</b>
<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>Planning</b>	<b>4</b>
<b>Borging beleid</b>	<b>4</b>
<b>Educatie</b>	<b>4</b>
<b>Gezond eten en drinken</b>	<b>5</b>
Drinken	5
Eten in de ochtendpauze	5
Eten voor de lunch	5
Traktaties	6
Aantal eetmomenten	6
Het goede voorbeeld	6
Feestdagen	6
Uitzonderingen	6
<b>Duurzaamheid</b>	<b>7</b>
<b>Toezicht op beleid</b>	<b>7</b>
<b>En we doen nog meer...</b>	<b>7</b>
<b>Pijlers voedingsvignet 'Gezonde school':</b>	<b>8</b>

# Inleiding

Op OBS de Bongerd vinden wij het belangrijk dat onze leerlingen gezond opgroeien.

Onze missie:

***Wij zijn altijd***

- ***bewust: wij zijn zorgzaam voor onszelf en anderen***
- ***doelgericht: wij doen niks zomaar***
- ***sportief: wij zijn sportief in alles***

Met ons beleid op 'gezonde voeding' proberen wij vorm te geven aan het waarmaken van onze missie. Kinderen brengen een groot deel van de dag op school door. Wat er op school gegeten en gedronken wordt, is mede bepalend voor de gezondheid van de kinderen. De school als leeromgeving heeft hier, naast ouders, ook een verantwoordelijkheid in. We willen zorgzaam zijn voor onze leerlingen. Bovendien; gezonde leerlingen presteren beter! Een gezond voedingspatroon, met gebruik van gezonde producten levert de voedingsstoffen die belangrijk zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling.

Bij het opstellen van het schoolplan 2021-2025 is één van de geformuleerde doelen bij het speerpunt 'De Bongerd beweegt je': stimuleren van gezonde voeding en het behalen van het vignet 'gezonde school'. We richten ons hierbij op zowel bewegen als gezonde voeding.

In schooljaar 21-22 hebben we een schoolproject rondom gezonde voeding uitgevoerd en is er een vragenlijst afgenomen onder ouders en personeel rondom het eten van groente en fruit tijdens de ochtendpauze. Dit beleid komt hieruit voort.

Dit beleid is geschreven voor zowel ouders en verzorgers als het team. Hierin worden de onderdelen van het beleid beschreven met daarbij de afspraken en verantwoordelijkheden.

Op de volgende pagina's leest u hoe wij uitvoering (gaan) geven aan dit beleid.

Namens het team van de Bongerd,

Esther Dubbeld

# Planning

- Voor schooljaar 22-23 willen we ons richten op gezond drinken in de vorm van water en fruit/groente eten tijdens de ochtendpauze.
- In schooljaar 23-24 worden de gezonde lunch en traktaties toegevoegd en voldoen wij aan de eisen voor het voedingsvignet.
- Elk jaar is er in februari een 'workshopavond' voor ouders/verzorgers. Eén of meerdere workshops zal in het teken staan van gezonde voeding en/of bewegen.
- Vanaf schooljaar 22-23 werken we met een nieuw leerlingvolgsysteem voor de sociaal-emotionele ontwikkeling (Kindbegrip) en wordt er in de lessen bewegingsonderwijs gewerkt met een beweegportfolio, waarin bewust zijn van gezond gedrag en beweging wordt gestimuleerd.
- Om het jaar hebben wij een schoolproject rondom gezonde voeding. Dit staat weer gepland in schooljaar 2023-2024.
- Vanaf september 2023 nemen we jaarlijks deel aan de 'Nationale Kraanwaterdag'!

# Borging beleid

Het is belangrijk om de gezonde pauzehap en gezonde lunch bij ouders en kinderen te motiveren. Ouders zullen elk jaar, middels brieven en voorlichtingen, op de hoogte gebracht worden waarom een gezonde pauzehap en een gezonde lunch zo belangrijk zijn voor hun kind en hoe ouders dat kunnen verzorgen zonder dat het veel geld kost.

Daarnaast zal de leerlingenraad jaarlijks op een zelfgekozen wijze bewustwording creëren bij de leerlingen van de school, dat kan bijvoorbeeld in de vorm van een presentatie, zelfgemaakt filmpje, posters etc.

Een aantal keer per jaar inventariseren wij welke kinderen geen water drinken of fruit hebben (tijdens de leerlingbesprekingen). We blijven communiceren met elkaar in teamvergaderingen hoe wij deze kinderen/ouders kunnen stimuleren. Uitzonderingen op het beleid beschrijven we in het leerlingvolgsysteem van de leerling. Bijvoorbeeld een leerling die i.v.m. een allergie bepaalde voeding niet mag eten/drinken.

# Educatie

Om de twee jaar hebben wij een schoolproject over gezonde voeding. De lessen worden op niveau in de groepen gegeven. Daarnaast komt het thema voeding in allerlei vakgebieden terug en zijn wij ons als team bewust van onze voorbeeldfunctie op dit gebied. De leerlingenraad zal jaarlijks bewustwording creëren bij medeleerlingen.

# Gezond eten en drinken

Samen met leerkrachten en ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch.

## Drinken

Kinderen drinken op school water. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten. Alle leerlingen krijgen een 'dopper' voor water van school op de eerste schooldag. Op het leerplein bovenbouw is een watertappunt aanwezig om de 'dopper' bij te vullen. Dit kan ook in de keukens in het hoofdgebouw en bijgebouw. Wanneer kinderen geen water lusten stimuleren we ouders te kiezen voor een gezond alternatief, zoals water met een smaakje (waterdrops) of geur (air-up), thee zonder suiker of melk. Voor andere gezonde alternatieven staan wij ook open.

## Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezond 'tenuurtje'. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. Geschikt voor het tenuurtje vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.

## Eten voor de lunch

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkoren of bruin brood, volkoren cracker, roggebrood of een mueslibol.
  - Brood besmeerd met halvarine of zachte halvarine uit een kuipje.
  - Gezond beleg is bijvoorbeeld 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread, 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout/suiker).
- Groente en fruit (zoals hierboven beschreven).
- Bruin Turks Brood met kaas/ worst etc. en wat komkommertjes, tomaatjes
- Bruine pitabroodjes met vlees / en groente
- Volkoren couscoussalade met feta, olijven, tomaat
- Quinoa salade met kikkererwten, komkommer, tomaat, avocado
- Bulgur salade
- Volkoren pasta (penne) salade met kip, pesto en tomaatjes
- Meergranen wrap met roomkaas, en zalm/ kip en komkommer of rucola

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

## Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we erg leuk! We stimuleren het uitdelen van gezonde traktaties, bijvoorbeeld met groente of fruit. Voor kinderen, maar ook voor de leerkrachten. Er zijn ontzettend veel leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op internet. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn.

Bij traktaties denken wij aan:

- Groente en fruit in een leuk jasje
- Kleine porties van producten die niet veel calorieën bevatten: popcorn, waterijsjes.

Tip: kijk op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) voor lekkere inspiratie!

## Aantal eetmomenten

Op school hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. Dat doen we omdat dit beter is voor het gebit van kinderen. Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 4 keer iets tussendoor te eten over de gehele dag (dus ook 's avonds). Hier houden we op onze school rekening mee. Eten op vaste momenten heeft ook een ander voordeel. Daardoor weten kinderen precies wat ze kunnen verwachten.

## Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als leraren bijvoorbeeld fruit of groente nemen als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven. Bijvoorbeeld een zelfbedachte, gezonde traktatie of een klein, niet-eetbaar cadeautje voor de leraar aan het eind van het schooljaar. Want dat is net zo leuk.

## Feestdagen

Met feest- en speciale dagen (zoals schoolkamp en Sinterklaas) maken we een uitzondering op dit gezonde voedingsbeleid. Hierbij houden wij wel de hoeveelheden goed in de gaten.

## Uitzonderingen

Er wordt zeker rekening gehouden met individuele afspraken over allergie, dieet of bepaalde (geloofs-) overtuiging. Dit gaat altijd in overleg.

# 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 groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan je kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige lunchtrommel en drinkbeker.

## 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. Vinden we een keer snoep, cake, grote koeken, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan doen we er een briefje in voor de ouders. Op dit briefje staat een vriendelijke herinnering om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de leerkracht in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken. We stimuleren ouders en kinderen zoveel mogelijk om gezond te trakteren. Als we een traktatie zien die niet bij het beleid van onze school past, dan zullen we de kinderen vragen deze in hun tassen te stoppen om mee naar huis te nemen. De ouders kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog thuis willen geven. De ouder die de traktatie heeft meegegeven, geven we een briefje mee met uitleg.

## En we doen nog meer...

Elk schooljaar besteedt de leerlingenraad aandacht aan gezonde en duurzame voeding in alle groepen. Daarnaast hebben we tweejaarlijks een schoolproject over gezonde voeding, hiervoor gebruiken wij het lespakket van Smaaklessen. Daarnaast doen we aanvullende activiteiten, zoals werken in de moestuin, verzorging van de dieren in de Dierenvallei, afval scheiden, diverse projecten van de Groene Belevensdag gericht op duurzaamheid en gezonde voeding, Klimaatdag (groep 7).

De Jeugdgezondheidszorg (GGD/JGZ) voert een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7. Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we dat in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij. We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind. We houden ouders betrokken door regelmatig te komen met nieuws, ideeën, tips en suggesties over gezonde voeding.

## Pijlers voedingsvignet 'Gezonde school':

1. Gezondheidseducatie: in de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid. Bijvoorbeeld door op een thema een lespakket uit te voeren;
2. Fysieke en sociale omgeving: gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Zoals een beweegvriendelijk of 'groen' schoolplein en het betrekken van ouders bij Gezonde School;
3. Signaleren: gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van een volgsysteem voor het bewegingsonderwijs of de sociaal emotionele ontwikkeling.
4. Beleid: alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen en leraren zijn vastgelegd in het schoolbeleid.