

mozarthof
school voor zml



GEZONDE VOEDING OP MOZARTHOF

VERSIE 30-06-2017

INHOUDSOPGAVE

1	INLEIDING	3
2	BELEID GEZONDE VOEDING	3
2.1	Ochtendpauze	3
2.2	Lunchpauze	3
2.3	Verjaardagen	4
2.4	Feestelijke gelegenheden op school	4
2.5	Allergieën en individuele afspraken	4

1 INLEIDING

Wij vinden als school gezonde voeding en gezond eetgedrag voor de leerlingen belangrijk. Dit draagt positief bij aan hun ontwikkeling. Daarom hebben wij nu ook een beleid vastgesteld over de wijze waarop wij in de school met gezonde voeding willen omgaan.

Van de organisaties die gebruik maken van onze school en zij die werken met onze leerlingen verwachten wij dat zij de uitgangspunten van gezonde voeding onderschrijven.

Ons beleid volgt de richtlijnen en adviezen van het voedingscentrum, de Richtlijnen Gezondere Kantines. Ieder jaar doen we de Kantinescan om te kijken of wij voldoen en rapporteren dit aan de directie.

2 BELEID GEZONDE VOEDING

Door duidelijke afspraken op school te hanteren over tussendoortjes, lunch en traktaties willen wij als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl.

Wij vertellen de leerlingen over deze afspraken en wij vragen nadrukkelijk de medewerking van ouders/verzorgers hierbij. Indien wij dit nodig achten, spreken we ouders/verzorgers ook aan op het meegeven van gezonde producten.

Ook in ons onderwijs besteden we aandacht aan gezonde voeding en gezond eetgedrag. Via lessen en activiteiten leren de leerlingen wat het belang van gezonde voeding is, welke producten gezond zijn en wat gezond eetgedrag inhoudt. Wij volgen twee keer per jaar de programma's van „ik eet het beter“, te weten de Pauzehap en de Klassenlunch.

Op school hanteren wij vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de leerlingen rust.

2.1 Ochtendpauze

In de ochtendpauze eten leerlingen bij voorkeur fruit of groente. Een belegde boterham kan ook. Als leerlingen rond die tijd veel trek hebben, mogen ze ook een boterham én fruit eten. Ze moeten het wel opeten in de daarvoor gestelde tijd (alles wat ze niet op krijgen, kunnen ze tussen de middag eten of mee terug nemen naar huis).

Het is overigens ook erg belangrijk om uw kind een goed ontbijt te geven, voordat ze naar school gaan.

Water is de beste dorstlesser. Daarom adviseren wij u om uw kind als tussendoordrank water mee te geven. Wij staan dranken zoals koolzuurhoudende frisdranken, gezoete dranken en energydrinks niet toe.

2.2 Lunchpauze

Een gezonde lunch bestaat uit boterhammen, met daarbij eventueel wat fruit of groente. De gezondste keuze is een volkorenboterham met halvarine en mager beleg. Wij staan etenswaren zoals snoep, chocolade en chips niet toe:

Als drinken adviseren wij water of halfvolle melk. Deze melk kan worden gedronken in de kantine, op de dag dat de groep in de kantine kan lunchen.

2.3 Verjaardagen

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Wij willen het uitdelen van een gezonde traktatie graag stimuleren. Op www.gezondtrakteren.nl staan voorbeelden.

Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is, houd het bij één bescheiden product. Als de jarige leerlingen toch teveel meenemen, wordt een deel van de traktatie weer mee naar huis teruggegeven.

2.4 Feestelijke gelegenheden op school

Bij sommige gelegenheden krijgen leerlingen vanuit school eten of drinken aangeboden. Hiervoor hanteren wij een aantal uitgangspunten. Deze uitgangspunten zijn ook van toepassing op eten en drinken dat door ouders verzorgd wordt.

De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet in voeding wordt zoveel mogelijk beperkt. Bij speciale gelegenheden biedt de school zeer incidenteel snoep of koek aan. Hierbij valt te denken aan: pepernoten bij Sinterklaas, chips op kamp, een ijsje tijdens het schoolreisje, traktaties op de verjaardag van de leerkracht, enz. Omdat het voor de leerlingen een speciale gelegenheid is, zijn deze “extra dingen” speciaal. Het is belangrijk om ze niet “gewoon” te laten worden.

2.5 Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van leerlingen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

- Bij de inschrijving vragen wij ouders naar voedselallergie, - intolerantie en/of dieet van kinderen.
- Ouders vragen wij ook zelf de school te informeren over bovenstaande, zeker als er in de situatie iets wijzigt.
- Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.