

# Voedingsbeleid

## Kindcentrum Belfort



# Basisschool John F. Kennedy en TSO Kinderstralen

## 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.

Het aantal kinderen met overgewicht, en ook het aantal volwassenen, stijgt de laatste jaren onrustbarend. O.a. als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging.

Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd zoals diabetes, hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk. Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om aan preventie van overgewicht te doen. Natuurlijk samen met de opvoeders!

Het is in beginsel de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van de Kennedyschool, waar schoolafspraken worden gemaakt en waar nodig adviezen worden gegeven aan de opvoeders. Wij hopen ook dat de adviezen worden opgepikt. Wanneer het opvolgen van deze adviezen voor ouders tot problemen of vragen leidt, gaan we met deze ouders in gesprek.

In verleg met onze kindpartner Samen Spelen, onze TSO-aanbieder Kinderstralen, het JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht) en met instemming van de MR van de school is dit document "voedingsbeleid" vastgesteld. We vragen bij de uitvoer van dit beleid uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren).

Vanaf 2018 willen wij een "Gezonde School" zijn. Voeding is een belangrijk onderdeel in onze gezonde school. Verder is onze school vertegenwoordigd in het zogenaamde JOGG overleg (GGD).

In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een voedingsbeleid opgesteld met adviezen m.b.t. gezonde voeding.

Kindcentrum Belfort

### Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

#### Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



### Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

#### Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

Kinderstralen hecht veel waarde aan een gezonde lunch. Daarom adviseert Kinderstralen ouders om te kiezen voor basisvoedingsmiddelen en de adviezen van het Voedingscentrum te volgen. In vogelvlucht betreffen deze:

- Bruinbrood en met name volkorenbrood zijn de gezondste keuzes. Daarin zitten de meeste vezels en die zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. Ook bevatten deze broodsoorten meer vitamines en mineralen dan witbrood.
- Variatie in soort brood of broodvervangend product maakt de lunch elke dag weer een verrassing. Ook de vorm van het brood, of hoe de boterham gesneden is kan voor veel plezier zorgen. Variatie is ook van belang voor een kwalitatief goede voeding.
- Het Voedingscentrum adviseert om alle boterhammen te besmeren met halvarine. Halvarine bevat de goede vetten en vitamine A, D en E.
- Een gezond beleg is vooral een gevarieerd beleg. Hierbij gaat het echt om de combinatie en de variatie; hartig is niet beter dan zoet.
- Bij hartig beleg, kies dan voor magere beleggen die minder bederfelijk zijn zoals: 20+ en 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, een hardgekookt ei of goed gebakken ei, hüttenkäse, light zuivelspread, vegetarische smearworst, kipfilet, magere knakworst of een plakje beenham.
- Zoet beleg is een goede afwisseling van hartig beleg. Kies bij zoet beleg voor producten met minder suiker, zoals: appelstroop, halvajam en honing.
- Voor veel kinderen is het een uitdaging om voldoende groente en fruit binnen te krijgen. Het lunchmoment is een prima moment voor een extra groente snackje. Het biedt een frisse afwisseling op de broodmaaltijd; zo uit het vuistje of aanvullend op het beleg op brood. Denk aan plakjes tomaat of komkommer op een boterham met 20+kaas of achterham. Ook lekker zijn losse reepjes paprika, plakjes komkommer of (in kwarten gesneden) snoeptomaatjes. Let er bij het aanbieden wel op dat de groente fris blijft. Verpak het daarom apart of kies voor een broodtrommel met vakjes.

- Ook een fruitsnackje of fruitbeleg kan verfrissend en lekker zijn. Denk aan plakjes banaan als broodbeleg, wat losse partjes appel, peer of mandarijn mee in het trommeltje, of aanvullend op een belegde boterham. Bijvoorbeeld plakjes banaan op een boterham dun besmeerd met pindakaas of plakjes aardbei op een boterham dun besmeerd met (halva)jam. Of plakjes frisse appel op een sneetje mueslibrood met geitenkaas.
- Een smoothie gemaakt met vers (diepvries)fruit en magere of halfvolle zuivel kan een leuke afwisseling of aanvulling zijn op een boterham.
- Om de suikerinname te beperken hebben dranken als magere of halfvolle melk, karnemelk, lauwe thee of water de voorkeur. Pakjes met limonade en vruchtensappen bevatten vaak behoorlijk wat suiker. Soms tot wel 7 klontjes per pakje!



### Inspiratie is ook presentatie

Naast wát er gegeten wordt is, kan een mooie presentatie de eetlust aanmoedigen en de lunch veraangemen. Kinderstralen heeft hiervoor de volgende tips:

- Vrolijke kleurtjes werken uitnodigend. Kies bijvoorbeeld een vrolijk gekleurde lunchtrommel en kijk ook eens naar de kleur van wat erin gaat. Een stuk gele paprika, stukjes tomaat of juist groene plakjes komkommer kunnen het trommeltje flink opfleuren.
- Verras eens met een gekleurd servetje gewikkeld om een boterham of op de bodem van de trommel.
- Snij eens de boterhammen in sandwich-vorm (schuin) en steek er een vrolijke prikker of vlaggetje in.
- Kan uw kind al lezen, dan is een grappig mopje of een lief berichtje geschreven op een briefje van bakpapier een leuke verrassing.
- Varieer met het brood, het liefst volkoren en anders bruin. Kies ook eens voor een volkoren of bruin pistoletje, bagel, bolletje, enz. En varieer ook in het beleg!
- Met stiften is fruit zo omgetoverd in een aantrekkelijke traktatie. Teken liefst enkel maar op de delen dat het kind niet op eet / nog afpelt of schilt.
- Maak het aantrekkelijk om eigen dranken mee te nemen door te kiezen voor een leuke en eventueel een gepersonaliseerde fles.
- Thermosflesjes zijn ook heel geschikt voor het meenemen van koude dranken. Deze houden koude dranken namelijk heerlijk koel. Maar let er bij warme dranken op dat deze niet te warm zijn voordat ze de thermosfles in gaan. Ongelukjes liggen anders op de loer.

**Puzzelbammetje:** een dubbele volkoren boterham belegd met plakjes komkommer en een plakje kipfilet. Snijd met een scherp mes 4 puzzelstukjes uit.



**Zure bam:** volkoren bagel belegd met halvarine, een plakje 30+ kaas en augurkjes.



**Wraphap:** (volkoren)wrap belegd met een halve gegrilde paprika uit pot en 1 magere knakworst. Oprollen en servetje eromheen.



**Egg & carrot:** dubbele volkoren boterham met halvarine en een omelet van 1 ei ertussen met geraspte worteltjes.



### Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker en calorieën bevatten.

### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.



### **Traktaties**

De school zorgt voor een kleine traktatie die door het jarige kind aan de leerlingen van de klas wordt uitgereikt. Met deze vorm van trakteren wordt aangesloten op het beleid van kinderopvang Samen Spelen in het kader van een doorlopende lijn.

### **Overige pijlers**

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze smaaklessen (vanuit het Voedingscentrum)
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in de media te plaatsen.
- In onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- School neemt deel aan het schoolfruitprogramma. De leerlingen ontvangen drie dagen per week schoolfruit.
- Voedingsbeleid op website van de school
- In de schoolgids onder “de Gezonde School” wordt verwezen naar ons voedingsbeleid
- Nieuwe ouders krijgen bij hun informatiepakket alvorens het kind start het voedingsbeleid aangereikt

### **Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch en drinken**

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)