

Voedingsbeleid op basisschool De Vaart

Op De Vaart willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken, want gezond eten is goed voor je en zeker ook voor opgroeiende kinderen. Door gezond te eten werken je hersenen beter en dat is gunstig voor het leren op school. Wij willen de kinderen graag, ook vanuit school, gezonde eetgewoonten meegeven. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten en bewuste keuzes maken op dit gebied de normaalste zaak van de wereld is. Ook voor kinderen en leerkrachten met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. In dit voedingsbeleid lichten we toe hoe we dat samen kunnen doen.

Binnen het lesprogramma wordt aandacht besteed aan het belang van een gezonde leefwijze. Zo krijgen kinderen de kennis mee om gezonde keuzes te kunnen maken. We doen mee met het project EU-schoolfruit van november t/m april. Leerkrachten schenken positieve aandacht aan gezonde lunches en pauzehappen. Tijdens vieringen en feesten op onze school maken we bewuste keuzes in wat we daarbij eten en/of drinken. Niet alles hoeft altijd gezond, maar gelukkig is gezond ook heel lekker!

1. De pauzehap

Tijdens de ochtend beginnen we de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijv. groente of fruit. We vragen ouders om een gezonde pauzehap mee te geven en (verpakte) koek, snoep etc. thuis te laten.



Voorbeelden van gezonde pauzehappen:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes
- Volkoren of bruine boterham, volkoren cracker

2. Lunch op school

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch. Kinderen die wat meer aandacht vragen, een speciaal dieet of eetgewoontes hebben, helpen we.

En de lunch? Die is natuurlijk lekker en gezond!



Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruin brood of volkoren cracker
- Gezond beleg voor in het trommeltje is bijv. beleg waarin niet veel vet en suiker zit.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika

💡 Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.

3. Drinken

De kinderen op de Vaart drinken vooral water. Het gebruik van een beker of waterfles heeft de voorkeur boven het meenemen van pakjes drinken. Dat scheelt veel afval. Leerlingen kunnen hun beker of fles op school navullen. Omdat er in ons gebouw geen koelkasten zijn voor het bewaren van de lunch, is het aan te raden een koeltasje te gebruiken.

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Water
- Thee zonder suiker.
- Melk, karnemelk

4. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we graag in het zonnetje. Kinderen kunnen op school trakteren. We vragen de traktatie zo gezond mogelijk te kiezen en/of in ieder geval klein te houden. Een aparte leerkrachtraktatie is niet nodig.



Tips voor gezonde en feestelijke traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, bedenk een traktatie met niet te veel suiker of vet.
- Houd de traktatie klein en zo gezond mogelijk.

💡 Tip: kijk op www.gezondtrakteren.nl of www.voedingscentrum.nl/trakteren voor lekkere inspiratie!

Vragen of zorgen over voeding

Bij vragen of zorgen rond de voeding en gezondheid van kinderen is advies van de Jeugdgezondheidszorg mogelijk. In groep 2 en groep 7 voert de schoolverpleegkundige bij alle leerlingen een gezondheidsonderzoek uit. Als daar bijzonderheden uit komen, neemt de verpleegkundige contact op met de ouders. Bij vragen vanuit ouders, kan school aangeven waar zij terecht kunnen voor advies.

Meer informatie:

[Gezonde school inspiratielijst 2020.pdf \(voedingscentrum.nl\)](#) geeft informatie rond keuzes die gemaakt kunnen worden bij het meegeven van pauzehap, lunch en traktaties.

We houden ouders graag betrokken door regelmatig nieuws, ideeën, tips en suggesties over gezonde voeding te delen via o.a. de nieuwsbrief. We vinden het belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd.