

## Voedingsbeleid



## Introductie

De Entree is een gezonde school en werkt al jaren aan de gezondheid van haar leerlingen. In september 2016 heeft de school het certificaat van thema Voeding behaald.

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. Trakteren doen we zo gezond mogelijk.

## Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag om 10.00 uur een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven, dit is niet toegestaan. De leerlingen nemen in ieder geval elke woensdag, donderdag en vrijdag fruit en/of groente mee. De overige dagen promoten wij ook fruit/groente. De school biedt de mogelijkheid aan ouders om fruit tegen betaling af te nemen via [fruit@school](mailto:fruit@school). Informatie hierover kunt u opvragen bij de administratie. Daarnaast meldt de school zich elk schooljaar weer aan voor het EU-schoolfruit. Mocht de school hiervoor worden toegewezen dan krijgen alle leerlingen 3 dagen per week fruit/groente.

### 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'.



## Eten tijdens de overblijf

De school werkt met een continuooster. Alle leerlingen lunchen gezamenlijk in de klas met de leerkracht. De afspraak is dat de lunches gezond zijn. De school heeft voor ieder kind koeltasjes beschikbaar gesteld zodat de gezonde producten vers blijven. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de brodtrommel te doen, dit is niet toegestaan. Na de lunch spelen alle leerlingen 30 minuten buiten.

### Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
  - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
  - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
  - Zelfgemaakte hummus (kikkererwtenspread)
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



### Drinken

Wij stimuleren dat kinderen tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers drinken. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. In 2016 is de verplichte waterdag ingevoerd op de Entree. Dit betekent dat iedereen op woensdag alleen water drinkt.

#### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

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



### Traktaties

Trakteren is een feestje. Bedenk wel dat een traktatie altijd een extraatje is en dus niet groot hoeft te zijn. Wij vragen ouders dan ook om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Het hoeft natuurlijk niet altijd iets eetbaars te zijn, een klein cadeautje kan ook. Op de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) staan leuke en gezonde traktatie ideeën.

#### Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



### **Overgewicht**

Het aantal kinderen met overgewicht stijgt de laatste jaren steeds meer als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. Naast het gezonde voedingsbeleid gymmen de leerlingen ook twee keer per week onder begeleiding van een vakleerkracht. Wij bieden als school ook de medewerking aan ouders om te kijken welke mogelijkheden er zijn om overgewicht tegen te gaan. U kunt hiervoor contact opnemen met de leerkracht.

### **Het goede voorbeeld**

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein en gezond te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

### **Toezicht op beleid**

- Op de Entree is er de Gezonde School Commissie. Deze bestaat uit enkele leerkrachten. Zij houden continu de aandacht voor de gezonde school activiteiten.
- Niet toegestaan eten of drinken gaat terug in de tas.
- Niet toegestane (te grote, ongezonde) traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.
- Wij werken op school met het versterken van en complimenten geven voor gedrag dat wij graag zien. Wij denken hiermee ons doel te bereiken, namelijk dat de kinderen van de Entree gezond opgroeien.
- Blijkt het bij een enkele leerling structureel problematisch te zijn om gezond eten en drinken mee naar school te nemen, dan zullen we hierover met de ouders in gesprek gaan om samen tot een oplossing te komen.
- Het aangeboden eten en drinken vanuit de school bij op bijv. sportdagen is gezond. Ook bij andere activiteiten is de keuze gezond. Er zijn uitzonderingsdagen zoals Sinterklaas en kerst.

### **Overige pijlers**

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket "Ik eet het beter", waarin aandacht wordt besteed aan de gezonde broodtrommel, smaaktesten en proefjes. Daarnaast doen we mee met "De week van de pauzehap" waar de nadruk wordt gelegd op gezonde tussendoortjes
- Het Koningsontbijt is een landelijke actie, voorafgaand aan de jaarlijkse Koningssspelen. Ook hieraan doet de Entree mee.
- Alle leerlingen van groep 5 hebben het gehele jaar hun eigen schooltuin. Zij krijgen daarbij 20 lessen die alles te maken hebben met voeding.
- Gedurende het schooljaar worden er elke periode bredeschoolactiviteiten na schooltijd aangeboden. Hier worden ook activiteiten aangeboden op het gebied van gezond koken.

- De diëtiste van Goudenhart komt regelmatig op school les geven. De school bespreekt met de diëtiste de vorm en inhoud van de lessen en voor welke groepen er les wordt gegeven.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze app/facebook te plaatsen (<https://www.youtube.com/watch?v=xG3cjYlu01U>)