

Eten en drinken op de Molenwiek



CBS De Molenwiek
Beatrixplein 4
3271 BA MIJNSHEERENLAND
0186-612598

opgesteld: 2019
aangepast: januari 2024

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Inleiding

Gezond eten en drinken op CBS De Molenwiek

Het aanleren van gezonde (eet)gewoontes begint thuis, maar ook de school heeft hierin een belangrijke rol. Immers, leerlingen brengen veel tijd door op school. We lunchen niet alleen met elkaar, ook activiteiten waarin we gezamenlijk iets nuttigen vinden met regelmaat plaats.

In dit beleidsstuk zijn de afspraken, regels en achtergronden beschreven m.b.t deze momenten. Hoe gaan we om met de lunch, traktaties, tussendoortjes enz.

Wat wel of niet gezond is, kan leiden tot discussie . Omdat wij geen voedingsexperts zijn, houden wij de richtlijnen van het Voedingscentrum aan als leidraad. Het Voedingscentrum is een organisatie die consumenten en professionals (b.v. in het onderwijs) onafhankelijk en op wetenschappelijke gronden informeren over gezonde, veilige en duurzamere voedselkeuze.

Speciale momenten krijgen op de Molenwiek speciale aandacht. Wij vinden dat er dan uitzonderingen gemaakt moeten kunnen worden op het dagelijkse voedingsbeleid. We hanteren hier het uitgangspunt: 'met mate en passend bij de situatie'.

De basis van dit schoolbeleid is opgesteld voor de COVID-19 pandemie (2019), maar is mede hierdoor meer op de achtergrond geraakt. Nu alle maatregelen zijn opgeheven en er geen rekening gehouden moet worden met specifieke richtlijnen, pakken we deze afspraken weer op. In hoofdlijnen zijn er geen veranderingen, de aanpassingen zijn gebaseerd op de oorspronkelijke afspraken. Het voedingsbeleid maakt deel uit van het schoolveiligheidsplan en is opgenomen in de schoolgids en de website.

Inhoud

Inleiding	1
Gezond eten en drinken op CBS De Molenwiek	1
Inhoud	2
Ochtendpauze (fruit)	4
Lunchpauze	4
Traktaties	6
Het goede voorbeeld	6
Feest op school	7
High Tea	7
Schoolkamp en schoolreis	8
Overige punten	9
Allergieën en dieet	9
Toezicht op beleid	9
Relevante websites	9

Ochtendpauze

De leerlingen hebben elke ochtend een korte pauze waarin ze wat drinken en/of eten en buiten spelen. In de korte pauze eten de leerlingen een stukje fruit en/of b.v. een rijstwafel. Vanaf groep 3 is dit tussen 10.00 en 10.30 uur, de kleuters hebben afwijkende tijden, maar ook zij eten in de ochtend een stukje (schoongemaakt) fruit en/of b.v. een rijstwafel.

Veel kinderen drinken water dat zij meenemen, maar dit kan uiteraard ook op school gepakt worden. Om de hoeveelheid afval te beperken is een drinkbeker het fijnst.

Ideeën voor de kleine pauze zijn bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals bijvoorbeeld appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals bijvoorbeeld worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Rijstwafel (indien uw kind geen mogelijkheid heeft om fruit of groente te eten)
- Kraanwater (ook lekker met bijvoorbeeld een schijfje limoen, citroen, komkommer, aardbei erin)
- Melk, karnemelk of yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers.



Lunchpauze

Rond het middaguur lunchen alle leerlingen samen met hun leerkracht in de groep. De gezonde lunch wordt door de leerlingen zelf meegebracht van huis.

Er is geen controlerende taak op de lunch. Indien nodig letten we extra op speciale dieetwensen en moeilijke of langzame eters. Op verzoek wordt er gelet op speciale dieetwensen en moeilijke of langzame eters.

We vragen ouders geen koek, snoep of chips in de broodtrommel mee te geven.

Ook bij de lunchpauze wordt er water of ongezoete dranken zonder koolzuur gedronken.

Water kan ook op school gepakt worden.

Ideeën voor de lunchpauze zijn bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Gezond beleg zoals (smeer)kaas en (smeer)worst/ ham
- Appelstroop, halva-jam, pindakaas en honing.
- Ei
- Als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood, wraps of mueslibol.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. (Lekker als beleg en voor erbij)
- Handje ongezouten noten (voor erbij)

- Kraanwater (ook lekker met bijvoorbeeld een schijfje limoen, citroen, komkommer, aardbei erin)
- Melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar regelmatig traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn en trakteren is een feest! Wel vragen we de ouders om de traktaties klein en niet te calorierijk te houden.

Traktaties worden, alleen in de groep, uitgedeeld rond de kleine ochtendpauze, het meegebrachte fruit wordt ook opgegeten. Zo creëren we geen extra eetmoment. Trakteren bij de kleuters gaat in overleg met de leerkrachten.

Op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren vindt u leuke en lekkere ideeën, maar we willen benadrukken dat een traktatie een kleinigheidje moet zijn. Enorme kunstwerken zijn niet nodig.

Ideeën voor traktaties zijn bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals bijvoorbeeld een rozijnendoosje, een handje popcorn, soepstengel, rijstwafels, eierkoek
- Waterijsje (we hebben geen ruime vriezer op school!)



Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als tussendoortje terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Houd de traktatie voor de leerkrachten ook klein, het is prima om de traktatie voor de leerlingen ook aan de leerkrachten uit te delen.

De kinderen gaan de groepen niet langs, een eventuele traktatie voor de overige juffen wordt in de teamkamer gezet.

Feest op school

Gedurende het schooljaar zijn er een aantal momenten waarbij een gezamenlijk ontbijt, lunch of ander eetmoment past. Dat vinden we gezellig en belangrijk.

We hanteren hierbij het uitgangspunt: 'met mate en passend bij de situatie'.

De speciale momenten waarbij een eetmoment mogelijk is, zijn bijvoorbeeld het Nationaal School- en het Koningspelen ontbijt, Kerstmis of Pasen.

Daarnaast noemen we Sinterklaas en ook de High Tea aan het eind van het schooljaar vinden we een gezellig 'Molenwiek-moment'.

Een voorbeeld van 'passend bij de situatie' zijn peper- en kruidnoten met evt. chocolademelk rond Sinterklaas. 'Met mate' houdt in dat het om één bekertje en een klein handje strooigoed gaat. Snoep uit surprises wordt mee naar huis genomen.

Soms wordt er gevraagd om iets van huis mee te nemen voor b.v. een kerstontbijt of paaslunch. Vaak wordt er, goed bedoeld, voor elk kind in de groep iets gemaakt. Dat betekent dat er veel te veel eten is. Door intekenlijsten willen we de hoeveelheden beperken. Ook kunnen we zo een beetje sturen in een goede balans tussen verschillende snacks en gerechten.

Schoolkamp en schoolreis

Op schoolreis en schoolkamp mogen de kinderen iets lekkers meenemen, mits het 'met mate en passend' is.

Zo vinden wij een zak chips niet passend voor een schoolreis- of kamp, maar een klein zakje met wat snoepjes wel. Zeker in combinatie met een stukje komkommer of tomaatjes.

Het is niet nodig om voor alle leerlingen in de klas iets mee te geven om uit te delen. Omdat iedereen dat doet is er een overdaad aan snoep voorhanden.

Op kamp worden er door school al snoepjes meegenomen die aan alle leerlingen uitgedeeld worden.

Het geld dat leerlingen mee mogen nemen op schoolreis is niet bestemd voor het kopen van patat, chips of snoep.

Overige aandachtspunten

Allergieën en dieet

Bij inschrijving wordt er gevraagd of er speciale wensen (dieet, vanuit religieus oogpunt) of allergieën zijn waar we op school rekening mee moeten houden. Dit wordt opgenomen in het leerlingdossier. Wijzigingen kunnen altijd doorgegeven worden aan de leerkracht van uw zoon of dochter.

Toezicht op beleid

- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- We agenderen het voedingsbeleid regelmatig als agendapunt in vergaderingen van het team.
- Het Voedingsbeleid is onderdeel van de Schoolgids en wordt daarmee elk jaar geüpdatet.

Relevante websites

- www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- www.voedingscentrum.nl/trakteren
- www.gezondtrakteren.nl