

Voedingsbeleid OBS De Hoge Raven



Mei 2024

Opgesteld door Team De Hoge Raven in samenspraak met de Medezeggenschapsraad De Hoge Raven

Inhoud

1. Inleiding
2. Gezond met de Schijf van Vijf
3. Eetmomenten
4. De kleine pauze
5. De grote pauze
6. Drinken
7. Traktaties
8. Allergieën en dieetwensen
9. Toezicht op het voedingsbeleid

1. Inleiding

In een tijd waarin de rol van gezondheid en welzijn steeds groter wordt, vinden wij het belangrijk dat we onze leerlingen de waarde van gezonde voeding bijbrengen.

Gezonde voedingskeuzes dragen niet alleen bij aan de fysieke groei en ontwikkeling van onze leerlingen, maar spelen ook een belangrijke rol bij schoolprestaties.

Dit voedingsbeleid is opgesteld om houvast te geven aan wat wij verstaan onder gezonde voedingsgewoonten binnen De Hoge Raven. De richtlijnen en adviezen die wij hier beschrijven bevorderen daarnaast gelijkheid en inclusie.

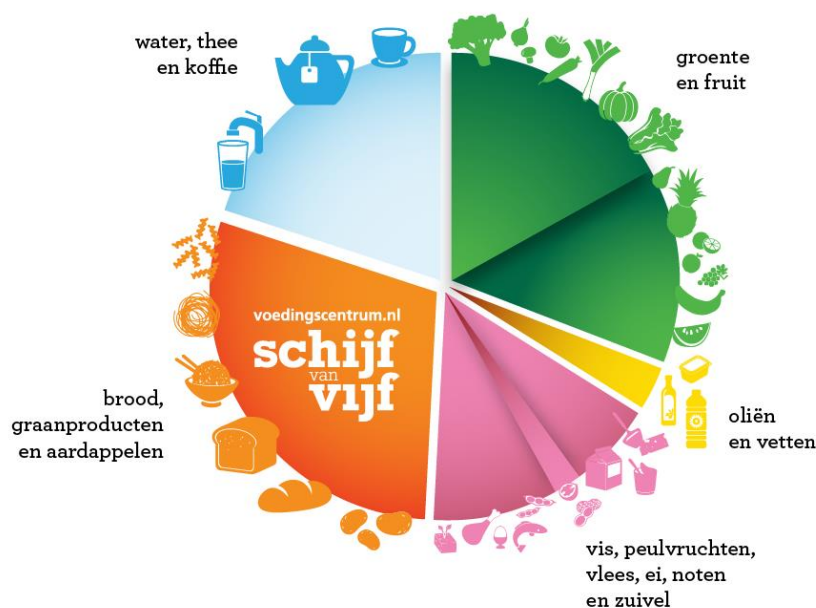
Met dit voedingsbeleid streven we ernaar een omgeving te creëren die gezonde voeding stimuleert. We willen een basis leggen die leerlingen niet alleen tijdens hun basisschooltijd, maar gedurende hun hele leven zullen meedragen.

2. Gezond met de Schijf van Vijf

Op school stimuleren we gezond eten voor alle kinderen. Kinderen zijn volop in de groei en in ontwikkeling. En gezonde voeding zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen om lekker te kunnen spelen en te leren.

Als leerkrachten geven we daarin het goede voorbeeld. Samen met leerlingen en ouders/verzorgers streven we ernaar dat gezond maar ook duurzaam eten op onze school de normaalste zaak van de wereld is.

Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we daar invulling aan willen geven. Dit document is gebaseerd op de [richtlijnen Schijf van Vijf](#) van het Voedingscentrum. Wij stimuleren daarom voornamelijk producten te eten die in de [Schijf van Vijf passen](#). Die zijn goed voor je gezondheid. En daarnaast vaak ook nog beter voor het milieu.



3. Eetmomenten

Wij hanteren vaste eetmomenten. Een duidelijk dagritme geeft rust en houvast aan kinderen. We eten in de kring of samen aan tafel, zowel tijdens de ochtendpauze als tussen de middag. We nemen voldoende tijd voor de eetmomenten, zodat kinderen rustig kunnen eten en drinken. Tijdens het eten en drinken is er tijd om even te kletsen, lezen we de kinderen voor of kijken we naar een educatief programma.

4. De kleine pauze

We stimuleren ouders om voor de kleine pauze een gezond tussendoortje mee te geven zoals groente en/of fruit. Daarnaast willen we kinderen en ouders verzoeken om koek en snoep thuis te laten.

Voorbeelden van tussendoortjes op onze school:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een handje abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Een handje (ongezouten) noten, zoals walnoten, pinda's of hazelnoten.
- Volkoren boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol. Zie hieronder voorbeelden van gezond beleg.

5. De grote pauze (lunchpauze)

De lunchpauze is een rustmoment dat wordt gebruikt om gezamenlijk te eten. Hieronder een aantal voorbeelden van waar een gezonde schoollunch uit kan bestaan.

Voorbeelden van een lunch op onze school:

- Volkoren brood, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Besmeerd met halvarine of margarine.
- Gezond beleg is bijvoorbeeld:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
 - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!



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

6. Drinken

De kinderen drinken bij voorkeur water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Light frisdranken bevatten vaak geen suiker, maar wel zuren die de tanden kunnen aantasten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Leerlingen kunnen hun beker of fles op school bijvullen met water.

7. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we leuk! Ook bij traktaties stimuleren we gezond. Er zijn leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op [Traktaties en kinderfeest | Voedingscentrum](#)

Natuurlijk kan het ook een keer een traktatie zijn die minder gezond is, dat moet incidenteel ook kunnen. Let erop dat het niet te veel ongezonde producten zijn.

Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of ongezouten noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
- Overige traktaties geef je het liefst een kleine porties, zoals een klein zakje chips, naturel popcorn of een klein zakje met snoepjes.

8. Allergieën en dieetwensen

We houden rekening met kinderen met allergieën of dieetwensen in verband met een bepaalde (geloofs)overtuiging. Denk bijvoorbeeld aan een notenallergie, lactose-intolerantie, coeliakie en aan halalvoeding.

9. Toezicht op het voedingsbeleid

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons voedingsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een vriendelijke manier.

Vinden we vaker snoep, cake, koek, chips of frisdrank in een broodtrommel, dan vragen we ouders om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het met grote frequentie, dan gaat de leraar in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen en alternatieven zoeken.