Basisschool De Zilverberg

Welkom bij het voedingsbeleid van de Zilverberg



Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken. Want gezond eten is goed voor je en verbetert mogelijk de schoolprestaties van kinderen. Hiervoor hebben we de kinderen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leraren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen en leraren met een allergie, dieet of een bepaalde geloofsovertuiging. Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen.

1. Aantal eetmomenten

Op school hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. Dat doen we omdat het beter is voor het gebit van kinderen.
Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 4 keer iets tussendoor te eten over de gehele dag (dus ook 's avonds). Hier houden we op onze school rekening mee. Eten op vaste momenten heeft ook een ander voordeel. Daardoor weten kinderen precies wat ze kunnen verwachten.

2. Eten in de ochtendpauze – het tussendoortje

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, namelijk schoolfruit. Kinderen drinken tijdens dit tussendoortje allemaal water. Het aanvullen van de meegenomen beker kan op school.

3. Eten tijdens de overblijf (TSO)

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: begeleiders en kinderen. Kinderen die wat meer aandacht vragen of speciale dieetwensen of eetgewoontes hebben, helpen we. Een gezonde lunch proberen we zoveel mogelijk te stimuleren. De verantwoordelijkheid hiervan ligt bij ouders. Het is toegestaan om tijdens de lunch wat anders te drinken dan water. Wel stimuleren we zoveel mogelijk gezonde dranken.

Voorbeelden van een gezonde lunch:
Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.
Gezond beleg voor in het trommeltje 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!

Voorbeelden van gezonde dranken:
Kraanwater
Halfvolle melk of karnemelk
Thee zonder suiker



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





Basisschool De Zilverberg

4. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we erg leuk! De kinderen in groep 1 tot en met 3 trakteren met groente en/of fruit. We stimuleren het uitdelen van gezonde traktaties bijvoorbeeld met groente of fruit. Voor kinderen, maar ook voor leraren. Wanneer een leerkracht trakteert, zal deze traktatie te allen tijde gezond zijn. Deze inschatting maakt de leerkracht zelf. Er zijn ontzettend veel leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op internet. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn. Voor alle groepen geldt: de traktaties zijn zonder cadeaus en een aparte, andere traktatie voor de leerkracht is niet nodig.
Vanaf groep 4 ligt de verantwoordelijkheid van keuze voor de traktatie bij ouders.



Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:
Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
Deel kleine porties van producten uit die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, klein bekertje naturel popcorn, klein koekje of minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.

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

5. Feesten en vieringen

Op De Zilverberg hechten we veel waarden aan het samen vieren van feesten, bijvoorbeeld tijdens Sinterklaas en Kerst. Hier mag een traktatie vanuit school en de ouderraad wat ongezonder zijn, we proberen hierbij zoveel mogelijk te streven naar een balans en ook gezonde alternatieven aan te bieden.

6. Schoolreisje

Schoolreisjes zijn meestal gesplitst in onderbouw-middenbouw-bovenbouw. Voor de onderbouw en middenbouw geldt: leerkrachten verzorgen wat lekkers, kinderen nemen zelf niks mee. Voor de bovenbouw geldt: kinderen mogen zelf wat lekkers meenemen. Hier zijn geen strenge regels voor en de verantwoordelijkheid ligt bij de ouders. School zal in de berichtgeving gezond eten zoveel mogelijk stimuleren. Ook vermeldt de bovenbouw in de berichtgeving dat grote zakken chips of grote verpakkingen met koekjes niet de bedoeling zijn.

7. Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als leraren bijvoorbeeld fruit of groente eten als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven.



8. Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Hieronder wat tips:

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan je kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker. Meegebrachte verpakkingen van karton, plastic, glas en blik geven we weer mee met je kind.

9. Toezicht op beleid

We vinden het natuurlijk belangrijk dat ons voedingsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Gezonde voeding is primair de verantwoordelijkheid van u als ouder en als school ondersteunen wij hierin. Het doel van de Zilverberg is om te focussen op educatie en gezond eten te stimuleren. Het stimuleren van gezond eten doen wij samen.