



## Voedingsbeleid

De Wingerd vindt aandacht voor een gezonde leefstijl op school belangrijk. Een gezonde leefstijl omvat goed voor jezelf zorgen door voldoende bewegen, aandacht voor een gezond leefklimaat (binnen en buiten de school) en gezonde voeding.

Op school kunnen we kinderen op verschillende manieren leren wat 'gezond' is, o.a.:

- door zelf als leerkrachten het goede voorbeeld te geven
- door les te geven over een gezond leefklimaat en gezonde voeding
- kinderen op school voldoende te laten bewegen
- als school te kiezen voor gezonde voeding.

We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich beoordeeld of buitengesloten hoeft te voelen. Door duidelijke adviezen te geven over het eten voor de ochtendpauze en de lunch, tussendoortjes en traktaties dragen we als school bij aan een gezonde leefstijl.

Het voedingsbeleid is tot stand gekomen door te overleggen met het team en ouders van de Wingerd. De MR heeft namens de ouders goedkeuring gegeven aan het beleid. Daarna is het voedingsbeleid bekend gemaakt aan ouders en aan de leerlingen.

Regelmatig wordt er in de nieuwsbrief aandacht besteed aan gezonde voeding, waardoor ouders weer even herinnerd worden aan deze afspraken.

### 1. **Beleid t.a.v. eten en drinken in de pauze**

#### **Ontbijt**

Het ontbijt is een belangrijke maaltijd. Een gezond ontbijt legt de basis voor een goede concentratie en werkhouding bij de kinderen. Het Voedingscentrum geeft het volgende advies voor een goed ontbijt:

Bruine of volkoren boterhammen met

- Halvarine/margarine
- Hartig beleg
- Pindakaas/notenpasta zonder zout/suiker
- Hummus zonder zout
- Vis
- Groente en fruit

Je kunt brood afwisselen met volkoren knäckebröd of havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd zout en met weinig of geen toegevoegd suiker.

Bij het ontbijt kan melk gedronken worden; ook kan er wat fruit gegeten worden, al dan niet op het brood ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

Wij vragen van ouders dat leerlingen hebben ontbeten voordat ze op school komen.

#### **Eten en drinken in de ochtendpauze**

Elke ochtend eten en drinken de kinderen samen. In groep 1-2 in de kring, in de andere groepen aan hun tafeltje voor/na het buiten spelen. In de ochtendpauze adviseren we om de kinderen fruit, eventueel aangevuld met een boterham mee te geven. De kinderen drinken uit een eigen beker/fles. Voor het drinken adviseren we geen zoet drinken mee te geven.

### Eten en drinken bij het overblijven

Door voldoende en gezond te eten zijn de kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. De Wingerd adviseert daarom een gezonde lunch (zie hierboven bij Ontbijt). Andere afspraken:

- Kinderen kunnen water drinken tijdens de lunch of krijgen melk/melkproduct mee van thuis.
- Eten en drinken worden het liefst meegenomen in herbruikbare materialen. (broodbakje, eigen beker/fles)
- Wat de kinderen niet opeten of opdrinken gaat mee terug naar huis.
- Als kinderen geen drinken van thuis mee krijgen, krijgen ze van school water.
- Tijdens de lunch eten de kinderen geen koek of snoep.

### Trakteren

Een kind leeft toe naar zijn/haar verjaardag, het is een feestelijke dag. De jarige staat centraal, niet de traktatie. Als school adviseren we ouders om de eetbare traktaties zo gezond mogelijk te laten zijn. Op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) staan leuke en lekkere ideeën voor gezonde traktaties. Soms kiezen ouders voor een niet-eetbare traktatie. Ook daarvoor geldt dat de jarige centraal staat en niet de traktatie (hou het klein).

De leerkrachten kunnen dezelfde traktatie krijgen als de kinderen.



### Feestdagen op school en uitstapjes

Bij speciale gelegenheden kunnen er uitzonderingen worden gemaakt t.a.v. het eten en drinken. Hierbij denken we bijv. aan feestdagen, schoolreisje, excursies, schoolkamp.

Bij deze speciale gelegenheden kan de school ervoor kiezen snoep en ranja aan te bieden aan de leerlingen.

### Allergieën en individuele afspraken

De school houdt rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde religie of levensovertuiging.

Tijdens het kennismakingsgesprek met ouders vraagt de leerkracht aan ouders of er sprake is van voedselallergie, -intolerantie of een dieet.

Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn

De gemaakte afspraken en adviezen rondom voeding worden vastgelegd in de schoolgids, in dit beleidsplan rondom voeding en op de website van de school.

## 2. Educatie over voeding

In ons onderwijs besteden we op verschillende manieren aandacht aan voeding. Dit doen we structureel en in alle groepen.

### EU-schoolfruit

We maken jaarlijks gebruik van het aanbod van de Europese Unie voor Schoolfruit. Dat betekent dat er in de periode van november t/m april drie keer per week schoolfruit in elke groep wordt aangeboden. De leerlingen proeven van, maken kennis met en eten het fruit en de groente die wordt aangeboden. In de toelichting per groep in het onderstaande wordt bij sommige groepen toegelicht hoe ze hiermee actief aan de slag gaan.



### In de groepen 1-2

Wij besteden iedere dag aandacht aan gezond eten tijdens ons "eet en drink" moment met de kinderen. Dat is dagelijks ca. 15 minuten. We bespreken het meegenomen fruit, drinken, hapje en stimuleren het eten van het schoolfruit. Wij eten in de kring. Na het "pauzehap liedje" mogen ze beginnen. Regelmatig loopt de leerkracht langs de kinderen om te kijken wat ze mee hebben genomen naar school en benoemt dan wat ze ziet.

Vaak reageren de kinderen in de kring op elkaar en benoemen wat gezond is en wat niet. Wanneer de leerkracht ziet dat een kind regelmatig zoetigheid (eten/drinken) meeneemt voor de ochtendpauze, dan bespreekt ze dat met de ouders van deze leerling.

Binnen het thematisch werken komt voeding regelmatig aan bod. In de herfst maken de kinderen appelmoes en met sinterklaas bakken ze pepernoten.

### In groep 3

In de methode Lijn 3 komt twee keer gezonde voeding aan bod:

- In de herfst in thema 3 Het restaurant
- In januari in thema 5 Het lichaam

Een thema duurt 3 weken en in deze periode wordt er elke dag aan het thema gewerkt.

### In groep 4 t/m 8

Wij zetten in groep 4 t/m 8 de methode Natuniek in. De methode gaat uit van acht thema's per jaar, die twee jaarlijks aangeboden worden. De acht thema's komen dus cyclisch terug. De thema's die relevant voor voeding zijn:

- zintuigen (groep 5 en 7)
- gezondheid (groep 4, 6 en 8).

Titels van onderwerpen die in de jaargroepen vanuit de bovengenoemde thema's aan bod komen, die zijn gericht op voeding, zijn

- Groep 4: zet je tanden erin
- Groep 5: eten komt niet vanzelf op je bord
- Groep 6: jouw lichaam werkt op voedsel
- Groep 7: heeft iedereen een vader en moeder?
- Groep 8: bloed is goed

### In groep 4

Specifiek in groep 4 besteden we in januari bij begrijpend lezen aandacht aan appels en waarom ze gezond zijn.

### In groep 5

Specifiek in groep 5 komt voeding ook aan bod bij aardrijkskunde in hoofdstuk 2 "Kop je sla in de Kalverstraat?" (les 1, 3, 4).

### In groep 6

Specifiek in groep 6 komt voeding ook aan bod bij Taal Staal. In hoofdstuk 5 (sport) en in hoofdstuk 6 (spijsvertering)

### In groep 5 t/m 8:

We zetten **Ik eet het beter** twee keer per schooljaar in:

Als gezonde start van het schooljaar zetten we van 'Ik eet het beter' het lesprogramma *Week van de Pauzehap* voor groep 5 t/m 8 in: vijf dagen met filmpjes, opdrachten en gezonde tussendoortjes voor de hele groep. Leerlingen ervaren met elkaar hoe lekker zo'n gezonde pauzehap kan zijn! Ook bewegen en op tijd ontspannen horen natuurlijk bij een gezonde start.

In maart gebruiken we de interactieve lesprogramma's van 'Ik eet het beter' om leerlingen op een speelse manier bewust te maken van wat ze dagelijks eten en drinken. De leerlingen leren over de herkomst van hun



eten, ervaren wat een gezonde leefstijl doet voor hun lijf en ze genieten met elkaar van de heerlijkste producten. In maart gaan we in groep 5 t/m 8 aan de slag met:

- o **Stapel Gezond** voor groep 5  
De Schijf van Vijf saai? De Schijf brengt de leerlingen in beweging!
- o **Over de Tong** voor groep 6  
Leerlingen doen leerzame smaakproeven. Zoet, zuur, zout en bitter: de leerlingen weten de vier smaken – soms letterlijk blindelings – te herkennen.
- o **Expeditie Lekker in je Vel** voor groep 7  
De hele klas gaat de uitdaging aan om een week lang gezond te eten, voldoende te bewegen en heerlijk te ontspannen. Ook individueel onderzoeken en ervaren de leerlingen hoe ze zich lekker fit kunnen voelen, in de klas én thuis met de familie.
- o **Klasse Lunch** voor groep 8  
Leerlingen worden zich bewust van wat ze eten en de keuzes die ze daarin maken. Ze genieten met de hele groep van een gezellige, gezonde Klasse Lunch.

### Kookles tijdens de creamiddagen

Tijdens de creamiddagen (in principe 3 maal 3 vrijdagmiddagen) voor groep 5 t/m 8 (groepsdoorbrekend) is kookles één van de activiteiten. Elke week kookt een groepje van 10 leerlingen verschillende gerechten. Voorafgaand aan of tijdens het koken is er uitleg over de ingrediënten, over het effect van combinaties, over wat gezond is en wat niet. Na het koken proeven alle leerlingen van wat we gekookt hebben.

### 3. Watervoorziening op school

In elke groep is een wasbak. Bij elke wasbak staan bekertjes, zodat de leerlingen makkelijk tussendoor een slokje water kunnen drinken. Daarnaast hebben veel kinderen een eigen beker of fles mee. Bij de kraan kunnen ze deze zelf vullen voor de ochtend- en/of lunchpauze.



We stimuleren ouders om kinderen een eigen beker of fles mee te geven. We geven de kinderen, die toch een pakje drinken mee nemen, de lege verpakking mee naar huis. Hierdoor verminderen we de hoeveelheid afval op school, maar maken we ouders ook bewust van de hoeveelheid verpakkingsmateriaal. Naast het retour geven van de verpakking geven we ouders uitleg en informatie waarom we dit doen: eigen beker of flesje is beter voor het milieu, maar er kan ook gezonder/minder zoet drinken in dan in zo'n pakje.

### 4. Communicatie met ouders

We communiceren met ouders op verschillende manieren over gezonde voeding:

- Via de schoolgids
- Via de Welkomstgids voor leerlingen van groep 1-2
- Via de Druivenpers, onze tweewekelijkse nieuwsbrief
- Via Parro, d.m.v. berichtjes en foto's over de activiteiten bijv. rondom voeding
- Via mail

Met name de laatste drie bieden ruimte om ouders te herinneren aan de adviezen en afspraken rondom voeding. Via de mail, Parro en de nieuwsbrief komen geregeld berichten of foto's bijv. rondom de projecten van "Ik eet het beter" of een herhaling van de afspraken die we op school hanteren rondom voeding. In de periode van het EU-schoolfruit krijgen ouders wekelijks een mail over het schoolfruit.

## **5. Signalering en verwijzing**

De leerkracht ziet en spreekt dagelijks alle leerlingen. Daarmee is de leerkracht de eerst aangewezen om zaken op het gebied van gezond gewicht, het gebit, etc. te signaleren. Bovendien ziet de leerkracht elke dag wat leerlingen eten tijdens de ochtendpauze. De overblijfouders signaleren de voeding tijdens de lunchpauze en geven opvallende zaken door aan de leerkracht.

De leerkracht gaat in eerste instantie altijd in gesprek met de ouders, wanneer er bijzondere signalen zijn, zoals een kind dat niet wil eten, bij overgewicht of als een kind regelmatig snoep mee heeft naar school.

De leerkracht betreft ook de intern begeleider bij deze signalen.

De leerkracht kan ouders verwijzen naar de jeugdverpleegkundige van de GGD of naar de schoolmaatschappelijk werkster op onze school. Beiden zijn ook lid van het sociaal wijkteam, zodat er ook aan andere mogelijke achterliggende oorzaken gewerkt kan worden (bijv. snoep meegeven kan ook voortkomen uit financiële krapte in het gezin).

De GGD (jeugdverpleegkundige/doktersassistente) komen jaarlijks standaard in groep 2 en in groep 7 op school en meet dan van alle kinderen lengte en gewicht. De jeugdverpleegkundige informeert ook naar leefstijl of bijv. de invloed van financiën op het voedingspatroon van het kind. Hierin heeft de GGD een sterke signalerende functie.