



VOEDINGSBELEID IKC DE TWIJN



Basisschool De Twijn
Prof. Zeemanstraat 216
4532 JM Terneuzen
twijn@ogperspecto.nl
www.de-twijn.nl
0115-613041

INHOUD

Introductie..... 2

Lessen gezonde voeding..... 2

De ochtendpauze 3

De lunchpauze 3

Drinken 4

Traktaties..... 6

Samen kiezen voor gezonde voeding..... 7

Overige pijlers..... 7

INTRODUCTIE

Kinderen die goed in hun vel zitten, presteren beter. Daarom besteden we op De Twijn de nodige aandacht aan een gezonde leefomgeving en een gezonde leefstijl. Dit doen we o.a. door het realiseren van een gezond binnenklimaat, het aanleggen van een groene speel- en leeromgeving en het inroosteren van extra tijd voor lichaamsbeweging. Daarnaast hebben we ook voortdurend aandacht voor het pedagogisch klimaat en de veiligheid op onze school.

Deze notitie gaat over voeding. Hierin beschrijven we hoe we op De Twijn omgaan met eten en drinken. Welke regels en afspraken we met elkaar maken en waarom we dat belangrijk vinden.

Als gevolg van verkeerde eetgewoonten en te weinig beweging, wordt door de GGD tijdens de periodieke controles van basisschoolleerlingen geconstateerd dat het aantal kinderen met overgewicht toeneemt. Dit zien we ook bij ons op school terug.

Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Daarnaast zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd zoals diabetes, hart- en vaatziekten of een hoge bloeddruk.

Omdat kinderen een groot deel van de week op school doorbrengen, is onze omgeving uitermate geschikt om overgewicht preventief aan te pakken. Dat doen we samen met de ouders/verzorgers, maar vooral met onze leerlingen. Het voedingsbeleid van De Twijn is dan ook door de MR en onze leerlingenraad geakkoord en vastgesteld.

LESSEN GEZONDE VOEDING

Op De Twijn wordt gewerkt met de methode 'Smaaklessen'.

Ieder schooljaar wordt een 'gezonde week' ingepland. Gedurende deze week gaan alle groepen op smaakmissie.

De groepsleerkrachten maken hierbij gebruik van de methode 'Smaaklessen'. In de onder- en bovenbouw worden hierdoor jaarlijks 5 lessen uit de methode aangeboden.



Beschikbare missies	Groep
Brood	1-2
Moestuin	1-4
Zuivel	3-4
Vlees, vis, peulvruchten, ei en noten	5-6
Fruit	5-6
Drinken	5-6
Groente	7-8
Olie en vet	7-8
Aardappelen, rijst en pasta	7-8

Los van de methode 'Smaaklessen' wordt in het naschoolse activiteiten aanbod van De Twijn aandacht besteed aan het proeven van verschillende soorten groenten en fruit (proefflessen), moestuinieren en maaltijden en tussendoortjes tijdens kooklessen. Deze lessen worden uitgevoerd door medewerkers van 'Natuur&Zo'. Het naschoolse aanbod wordt samengesteld en georganiseerd door de directie van school.

De groepen 5 tot en met 8 volgen jaarlijks het les- en activiteiten aanbod van het programma 'Ik Eet Het Beter'. De leerkracht van groep 8 is belast met de inschrijving en organisatie.

DE OCHTENDPAUZE –5 DAGEN FRUIT OF GROENTE

We streven er naar om alle kinderen iedere schooldag een gezonde snack te laten eten tijdens de ochtendpauze. We stimuleren het eten van groente- en fruit. We demotiveren het nuttigen van koek. Dit doen we onder andere door onze leerlingen en hun ouders te wijzen op het belang van gezonde voeding en het effect van ongezonde voeding.

Elk jaar schrijven we in voor deelname aan het EU-schoolfruit. Onze leerlingen krijgen voor een periode van drie maanden 3 keer per week een stuk fruit van school aangeboden.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit voor kinderen is 100-150 gram per dag. Hoewel dit nog lang niet door iedereen wordt gehaald, zien we wel een toename van gezonde snacks tijdens de ochtendpauze. Het instellen van verplichte groente- en fruitdagen heeft dus een positief effect op het consumptiegedrag van onze leerlingen.

We willen alle leerlingen alle dagen fruit of groente via school aan kunnen bieden. Hiervoor werken we samen met lokale levaranciers.

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'.

**DE LUNCHPAUZE**

Alle kinderen blijven elke dag over en eten gezamenlijk met hun leerkracht in de klas. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten en is er zo min mogelijk afleiding van telefoons, tv of smartbord. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. De leerkrachten houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

Onze leerlingen nemen de lunch mee van thuis. Zowel het eten als drinken voor de lunch wordt iedere ochtend bij de klassen opgehaald en tot 12.00 uur in een koelkast bewaard.

We vragen de ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.



Ongeschikt voor de lunchtrommel vinden wij:

- Koek
- Snoep
- Chips
- Frikandellenbroodjes, saucijzenbroodjes, puddingbroodjes en andere vergelijkbare kant en klare snacks.

DRINKEN

We stimuleren het drinken van dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken, chocomelk of vruchtensappen mee te geven. Deze dranken bevatten namelijk erg veel suiker.



Onterecht gezonde uitstraling

Omdat er op de verpakking vaak fruit te zien is, kunnen ouders het idee krijgen dat deze pakjes gezond zijn voor kinderen. En kinderen willen ze graag hebben omdat ze er leuk uitzien, soms met vrolijke kinderfiguurtjes. Ook door termen op de verpakking als 'zonder toegevoegd

suiker', 'natuurlijk' of 'puur sap' lijkt het alsof het om gezonde producten gaat, terwijl er dan nog steeds een flinke hoeveelheid suiker in kan zitten.



Drinken tijdens de kleine pauze

We maken onderscheid tussen drinken tijdens de kleine pauze en de lunchpauze. Tijdens de kleine pauze en tussendoor wordt door alle leerlingen water gedronken. Iedere leerling krijgt bij aanmelding een drinkbeker van school. Deze kan ook tijdens de lessen op tafel blijven staan, zodat kinderen doorheen de dag voldoende drinken. Vooral in de zomer en na het sporten is het belangrijk dat kinderen voldoende vocht binnen krijgen.

In de meeste klassen is een tappunt voorzien waar leerlingen tussentijds hun drinkbeker kunnen bijvullen. De leerlingen die in de klas zitten zonder eigen tappunt kunnen hun drinkbeker bijvullen in de keuken van de centrale hal.

Drinken tijdens de lunch

Tijdens de lunch kunnen ook andere dranken dan water worden genuttigd. We adviseren dranken zonder toegevoegde suikers. Deze zijn verkrijgbaar in de supermarkt, maar zijn ook gemakkelijk zelf te maken. Op het internet zijn diverse sites te vinden met recepten. Bijvoorbeeld:

<https://www.kitchenhugs.nl/blogs/duurzaam-koken-eten-en-drinken-met-kitchenhugs/zelf-suikervrije-ranja-maken/>

Uit milieuoverwegingen vragen wij ouders om het drinken mee te geven in bekers of drinkflessen in plaats van pakjes.



Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- (Kraan)water.
- (Zelfgemaakt) fusion water: water waaraan fruit, kruiden en/of groente zijn toegevoegd.



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

TRAKTATIES

Jarig zijn is een feest en dat mag gevierd worden! Kinderen genieten er zichtbaar van dat ze in het midden van de belangstelling staan. Trakteren is dan ook een belangrijk onderdeel van jarig zijn op school en verdient daarom alle aandacht.

Hoewel het verleidelijk is om zoetigheid of chips te trakteren, stimuleren we ouders om hun kind een gezonde snack uit te laten delen. Gezond hoeft niet minder feestelijk te zijn!

Op het internet zijn diverse sites te vinden met tips en suggesties voor een gezonde en feestelijke traktatie.

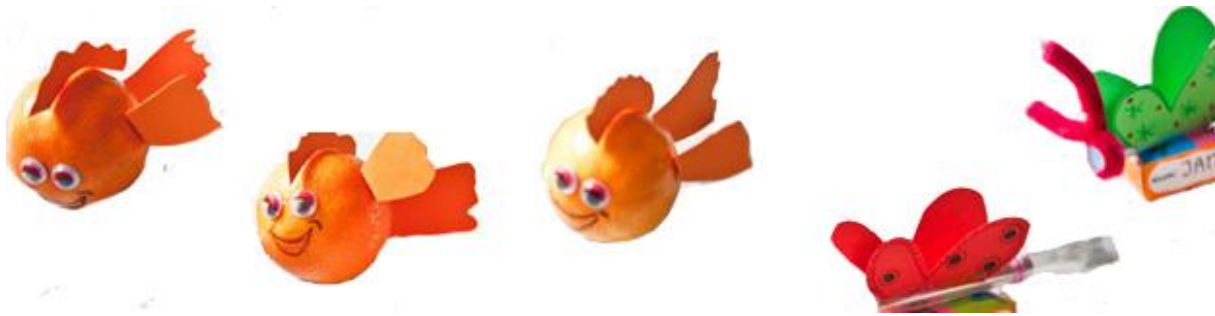


Naast gezonde traktaties zijn op <http://www.gezondtrakteren.nl/> ook suggesties en tips te vinden voor een feestelijke lunch.

Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Stimuleringsbeleid

Trakteren is een feestje. We willen kinderen op hun verjaardag niet teleurstellen door ze te verbieden om hun traktatie uit te delen. Ons beleid is gericht op het stimuleren van het uitdelen van gezonde traktaties. Dit doen we door jaarlijks per groep een prijsje uit te reiken aan de meest feestelijke gezonde traktatie. We maken een foto van de gezonde traktaties en kiezen aan het einde van het schooljaar per groep een winnaar. De winnaar krijgt een sportieve prijs als beloning.



Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Om die reden laten we onze leerlingen niet tussendoor eten. Het uitdelen van de traktaties gebeurt dan ook voor de pauze, zodat het nuttigen van een traktatie gecombineerd wordt met de ochtendpauzehap.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren koek, snoep of chocolade krijgen van de jarige, terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen onze ouders daarom om ook de traktaties voor leraren klein en gezond te houden. Bij ons op school geven leerkrachten het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

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.

SAMEN KIEZEN VOOR GEZONDE VOEDING

We streven ernaar om geen handhavingsmaatregelen te moeten treffen. We zijn van mening dat streng handhaven duurzaam voedingsbeleid op school eerder schaadt dan helpt.

Met onze aanpak willen we:

- Ouders mede eigenaar maken van onze overtuiging dat gezonde voeding een positieve invloed heeft op de groei en ontwikkeling van hun kind(eren).
- Onze leerlingen willen we laten ervaren dat fruit en groente niet alleen gezond zijn, maar ook lekker!

Dit willen we bereiken door het voeren van een actief voedingsbeleid, wat we doen door:

- Ouders en kinderen te informeren over het belang dat we als school hechten aan gezonde voeding en waarom we dat belangrijk vinden.
- Ouders en kinderen voorlichten over gezonde voeding d.m.v. de nieuwsbrief en (incidenteel) door insprekers op de algemene ouderavonden.
- Ouders en kinderen aanspreken op het belang van goede en gezonde voeding als de uitgangspunten van school m.b.t. de pauzehap, lunch en het drinken worden genegeerd.
- Organiseren van lessen en activiteiten voor kinderen die gericht zijn op voedingsbewustzijn.

OVERIGE PIJLERS

- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- De jeugdverpleegkundige van de GGD houdt elke tweede dinsdag van de maand van 8.30 uur tot 10.15 uur spreekuur op De Twijn. We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op de mogelijkheid om van deze deskundige hulp gebruik te maken.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.