



Visie rond gezonde voeding en tussendoortjes



Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen duidelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van onze Belkinderen.

Samen met het team hebben we daarom een voedingsbeleid opgesteld.

Wat een kind eet op school, is in eerste instantie de verantwoordelijkheid van de ouders of verzorgers. Onze school ziet het echter ook als hun taak om bij te dragen aan de gezonde levensstijl van onze kinderen en de ouders hierover te informeren.

Jullie kind maakt immers deel uit van een klasgroep waar de school afspraken voor opstelt. Daardoor zijn er grenzen in wat kinderen mee mogen brengen naar school in de brooddoos en als tussendoortje.

In het kader van “de Gezonde School” hebben we daarom een richtlijn opgesteld.

Deze richtlijnen zijn gebaseerd op de voedingsdriehoek van “Het Vlaams Instituut Gezond Leven”.



Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezond tussendoortje. We vragen ouders om een gezonde pauzehap mee te geven en geen chocolade, snoep of chips.

Geschied voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit: zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim, mandarijn,
- Groente: zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes,....
- Droge koek (zonder chocolade), rijstwafel, maïswafel, naturel popcorn (ongezouten of ongezoet).
- Gezonde noten: walnoten, okkernoten, hazelnoten, amandelen, studentenhaver,
- Elke vrijdag voorziet de school gratis een stukje fruit of groente via het project "Oog voor lekkers".



Tijdstippen wanneer er fruit- en koekmomenten zijn

Bij de kleuters

Elke dag, vlak voor de speeltijd hebben de kleuters hun fruitmomentje.

In de lagere school

Op woensdag en vrijdag is het tussendoortje in de lagere school fruit.

Op woensdag vragen we aan de ouders een stukje fruit te voorzien.

Vrijdag wordt het fruit door de school aangeboden via het project "oog voor lekkers".

Op maandag, dinsdag en donderdag mag het een andere gezonde snack zijn zoals hierboven geschreven.

Vermits we een afvalarme school zijn, vragen we jullie wel de verpakking rond de snack thuis te verwijderen en gebruik te maken van een koekendoosje.

Eten tijdens de middag

Veel kinderen blijven op school en lunchen samen met de leerkracht in de klas of in de refter.

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep, chocolade of chips in de broodtrommel te doen. We bespreken met de kinderen wat we ze zien eten en benoemen vooral de gezonde lunch.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, belegd met kaas, salami, vleesworst, smeerkaas
Notenpasta, choco of pindakaas zijn uiteraard ook toegelaten.
- Groente en fruit: zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Koude pastasalade met groentjes.
- Wat we zeker en vast afkeuren in de brooddoos zijn: pizza, frieten of frituursnacks, koffiekoeken, donuts, chocolade, chips of snoep als dessert.



Drinken

We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Er mag enkel water in de drinkbus.

We stimuleren het water drinken. Daarom vragen we om alleen maar water in de drinkbus te doen.

Kinderen mogen ook tijdens de lesuren water drinken, dit ook uit hun eigen drinkbus.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 15 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te kiezen.

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, ...
- Een klascadeautje: een boek, een klasspel, een puzzel, Alle klasleerkrachten hebben een lijst liggen bij Pardoes (boekenwinkel) of klaslijstje.nl. Informeer gerust bij de leerkracht van jullie kind.
- Individuele geschenkjes/zakjes mogen niet. Wij geven er de voorkeur aan om traktaties samen in de klas op te eten.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen de ouders en verzorgers daarom om ,wanneer ze

voor de leerkrachten iets willen meebrengen (uiteraard niet verplicht), de traktaties voor leraren klein en gezond te houden. Bij ons op school geven leerkrachten immers het goede voorbeeld.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaan we met de ouders in gesprek om een mentaliteitsverandering te bewerkstelligen.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- Bij (buitenschoolse) activiteiten, zoals uitstappen, GWP's, sportdagen ..., bespreken we met de kinderen onze visie rond voeding en tussendoortjes.
- Onze voorkeur bij uitstapjes en activiteiten die we met de kinderen ondernemen, gaat uit naar gezond snoep: wortel, komkommer, tomaat.
- Op onze school is er altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Hebben jullie hierover nog vragen, aarzel dan niet de school te contacteren.