**Voedingsbeleid (eten, drinken en trakteren op school)**

Onze school is een omgeving waar gezond eten gemakkelijk moet zijn, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de leerlingen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen en niet over schoonheidsidealen. We vinden het belangrijk dat er op school gezond eten en drinken is tijdens de pauzes, de lunch, tijdens uitjes en bij het trakteren, dus zowel meegenomen als aangeboden eten en drinken. Op school leren de leerlingen over gezond gedrag en tijdens eetmomenten kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar. In het verleden hebben we, vanuit het oogpunt van milieu, het meenemen van pakjes/knijpfruit en blikjes al een halt toe geroepen.

**Ontbijt**

De school gaat er vanuit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Een goed ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor. Het belang van een gezond ontbijt brengen we regelmatig bij de ouders en kinderen onder de aandacht.

**Pauze**

Bij ons op school wordt er tijdens de kleine (fruit) pauze, vlak ervoor of vlak erna, water gedronken door alle kinderen. Iedereen heeft een eigen beker of bidon. Het is dus niet nodig om drinken mee te nemen van thuis. De bekers worden regelmatig afgewassen.

De leerkrachten zien erop toe dat alle kinderen fruit, brood of groente bij zich hebben. Wij willen een gezond en verantwoord voedingspatroon stimuleren en bevorderen. Dat betekent ook dat we een kind, of zijn/haar ouders, erop aanspreken als het kind structureel geen fruit (of brood of groente) bij zich heeft.

**Lunch/ overblijven**

Tijdens het overblijven kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten. Door voldoende te lunchen zijn kinderen ’s middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middaglessen. De school wil daarom graag voor de lunch een gezonde inhoud van de lunchtrommel zien. Dit kan bijvoorbeeld brood (bij voorkeur volkoren), krentenbol, rauwkost en/of fruit zijn. In elk geval zit er geen koek, snoep of chips in; dit brengt de kinderen in de verleiding hun brood niet (helemaal) op te eten. Bij de lunch hebben de kinderen drinken van thuis meegenomen. Denk hierbij aan melk, optimel, of iets dergelijks (Frisdrank en energiedrankjes zijn niet toe gestaan).

Houdbaarheid: als het warm is op school worden bederfelijke vleeswaren afgeraden (ook in de winter wanneer de verwarming aan staat). Een goed sluitende broodtrommel houdt het brood langer lekker en voorkomt uitdrogen.

Advies voor beleg: magere vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30+ kaas met sla, tomaat of komkommer, sandwichspread of groentespread. Zoet beleg: jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop en gestampte muisjes zijn beter dan pindakaas, chocoladehagelslag of chocoladepasta.

Via ‘Smaaklessen’ zijn we op school bezig met aandacht voor gezonde voeding. Ouders worden via de schoolgids, de website en themabrieven geattendeerd op het belang van gezonde voeding. De ouders zijn zelf verantwoordelijk voor de inhoud van de lunchbox. Indien nodig gaat school het gesprek aan met ouders over de inhoud van de lunchbox. De school is echter geen lunchpolitie.

**Traktaties**

Vaak leeft een kind al maanden toe, naar zijn/haar verjaardag, en is het voor hem/haar het hoogtepunt van het jaar. Wij zijn van mening dat de jarige centraal staat en niet de traktatie. Het ritueel van het jarig zijn, zorgt voor het feest, zoals: het zingen van liedjes, de neptaart, de feestmuts en het feliciteren. Wij vinden dit ritueel voor de jarige belangrijker dan de traktatie zelf.

De jarige mag altijd met een kaart en eventueel de traktatie langs de leerkrachten. De leerkrachten stellen het op prijs om hetzelfde te krijgen als de klasgenootjes.

Gezonde traktaties genieten de voorkeur en worden dan ook ter plekke genuttigd. Onder gezond verstaan wij in ieder geval geen snoep en chips. Een mooi uitgangspunt voor een traktatie is: *één is genoeg en klein is oké!*Als er toch een minder gezonde traktatie(of te groot) uitgedeeld wordt, dan wordt dit mee naar huis gegeven. De leerkracht maakt hierbij de afweging.

**Speciale gelegenheden**

Wij zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Het gaat hier om wat school de kinderen aanbiedt. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv. uitstapjes, excursies, thema’s, en feestdagen. Omdat het voor een speciale gelegenheid is; zijn deze “extra dingen” speciaal. Het is belangrijk om ze niet “gewoon” te laten worden.

## **Allergieën en individuele afspraken**

Wij houden 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 (geloofs)overtuiging.

* Jaarlijks informeren ouders de betreffende leerkracht over voedselallergie, -intolerantie en dieet van hun kinderen
* Samen met ouders bepalen welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn

**Handhaving**

Dit voedingsbeleid wordt gedragen door het personeel van het IKC (pedagogisch medewerkers en onderwijspersoneel) en de ouders. Indien meerdere malen deze afspraken niet gehandhaafd worden, zal de leerkracht van het kind, de ouders hierop aanspreken.

Ons voedingsbeleid volgt de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Voor meer informatie kunt u kijken op www.voedingscentrum.nl.