

Voedingsbeleid Mauritiusschool, Rheden



eerlijk over eten
Voedingscentrum



INTRODUCTIE

We willen gezond eten op de Mauritiusschool voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de fruitkring en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs) overtuiging. Wij geven in dit voedingsbeleid voorbeelden van mogelijk eten. Er zijn natuurlijk veel andere opties mogelijk.

ETEN TIJDENS DE FRUITKRING

De kinderen eten elke dag een gezond tijdens de fruitkring. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. In het schooljaar 2018-2019 zal de school door middel van schoolfruit zorg dragen voor groenten, fruit en drinken tijdens de fruitkring.

Geschied voor de fruitkring vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren knäckebröd, rijstwafel of noten.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



ETEN TIJDENS DE LUNCH

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood, volkoren knäckebröd, roggebrood, een krentenbol of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals kaas, ei, hüttenkäse en vleeswaren.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



DRINKEN

Kinderen drinken tijdens de fruitkring dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Vanaf schooljaar 2018/2019 zal de school zorgen voor water tijdens de fruitkring. Tijdens de lunch laten wij de drankkeuze bij ouders, maar zien natuurlijk ook hier het liefst een gezonde keuze.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

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

Tip: u kunt tijdens de lunch gebruik maken van schoolmelk. Kijk hiervoor op

<https://www.schoolmelk.nl/>

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool.nl



TRAKTATIES

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 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 maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. 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 ouders daarom om ook de traktaties voor leraren hetzelfde als die voor de kinderen te houden, de leerkrachten op school vinden het ook prima wanneer een kind alleen met een verjaardagskaart en zonder traktatie langskomt bij de leerkrachten.

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.

Tip: Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl



Toezicht op beleid

- Bij regelmatig ongewenst eten en drinken in de broodtrommel zal de leerkracht van het kind in gesprek met ouders komen tot een oplossing waar alle betrokkene zich in kunnen vinden.

OVERIGE PIJLERS

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket Lekker Fit.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door regelmatig een bericht over gezonde voeding in de Kwetters te plaatsen,
- We houden ouders betrokken door elke maand aandacht aan leuke en gezonde traktaties te besteden op facebook.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.