

## Voedingsbeleid basisschool De Diamant



Januari 2018

## Introductie

We willen gezond eten op school 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 ochtendpauze en de lunch. Boterhammen, groente en/of fruit worden in een plastic trommeltje gedaan dat ook iedere dag weer mee naar huis gaat. Zo beperken we het afval op school.

Het voedingsbeleid van De Diamant sluit aan bij de richtlijnen die verstrekt worden door de Stichting Voedingscentrum Nederland. Meer informatie en handige tips kunt u vinden op [www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar).

## Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We verzoeken ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

### 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.



## Eten tijdens de lunch

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

### Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



## Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We verzoeken ouders geen limonade, frisdranken en sportdranken mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Het drinken wordt meegegeven in een afsluitbare beker of plastic flesje dat ook iedere dag weer mee naar huis gaat.

### Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

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



## Traktaties

Als je jarig bent vier je feest. Ook op De Diamant. De leerkrachten zorgen ervoor dat elke leerling zijn verjaardag feestelijk kan vieren in de groep. In de groepen 1 en 2 zijn de ouders van harte welkom om samen de verjaardag te vieren. Voor elke jarige is er in groep 1 en 2 dezelfde traktatie, verzorgd door school. Vanaf groep 3 vieren we de verjaardag zonder traktatie maar natuurlijk wel met een feestje in de groep.

## Toezicht op beleid

- Bij het meenemen van niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.

- Als het standaardbriefje geen verandering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.

## **Overige pijlers**

- De Diamant besteedt elk schooljaar aandacht aan gezonde voeding. Hiervoor gebruiken we het lesprogramma van 'Ik eet het beter'.
- De Diamant gaat aan de slag met het vignet Gezonde School. Dit vignet omvat 7 deelcertificaten, waaronder Voeding. Voor meer informatie hierover verwijzen we naar de website [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl).
- 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.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

## **Bijlage: Briefje voor de broodtrommel**

*Wanneer ouders geen gezonde pauzehap meegeven*

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. De pauzehap die uw kind bij zich had viel niet binnen ons voedingsbeleid. Daarom hier een herinnering.

### **Eten in de ochtendpauze**

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

#### **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.

Wilt u het hele beleid nog eens nalezen? Het staat op onze website, [www.dediamant.kerobei.nl](http://www.dediamant.kerobei.nl). We vragen u mee te werken aan een gezonde school.

## **Bijlage: Briefje voor de broodtrommel**

*Wanneer ouders geen gezonde lunch meegeven*

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. De lunch die uw kind bij zich had viel niet binnen ons voedingsbeleid. Daarom hier een herinnering.

### **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 of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Wilt u het hele beleid nog eens nalezen? Het staat op onze website, [www.dediamant.kerobei.nl](http://www.dediamant.kerobei.nl). We vragen u mee te werken aan een gezonde school.