



# Voedingsbeleid

CBS Ds. Hasperschool, Akkrum

## 2015-2019



CBS Ds. Hasperschool

De Stringen 3

8491 HA Akkrum

0566-651464

[info@hasperschool.nl](mailto:info@hasperschool.nl)

[www.hasperschool.nl](http://www.hasperschool.nl)



## Voorwoord

Er wordt in de samenleving veel gesproken over voeding. Het is duidelijk dat er veel aandacht is voor een gezonde leefstijl en dat bewegen en voeding daarbij een belangrijke rol spelen. De basisscholen in Akkrum hebben begin 2017 het vignet Gezonde school uitgereikt gekregen voor het onderdeel Sport en bewegen.

In het kader van de Gezonde School vinden wij het ook belangrijk om na te denken over hoe wij op school met eten en drinken omgaan. Wij krijgen vaker vragen van ouders over hoe wij met gezonde voeding omgaan en we hoorden op de ouderbijeenkomsten en via de enquête ook dat veel ouders behoefte hebben aan informatie over gezonde voeding.

De primaire verantwoordelijkheid voor wat kinderen te eten en te drinken krijgen, ligt bij de ouders. Wij vinden wel **dat de school een stimulerende en inspirerende rol kan spelen** in het bevorderen van gezonde voeding. In ons voedingsbeleid hebben we daarom een aantal richtlijnen opgenomen voor wat wij het liefst zien dat de leerlingen meenemen naar school voor in de pauze en tijdens de lunch. Daarnaast vinden we het onze taak om ook bij activiteiten die door school georganiseerd worden gezonde voeding te stimuleren. Hoe we dit willen doen, is ook in dit voedingsbeleid beschreven.

Wij vinden als school gezonde voeding en gezond eetgedrag voor de kinderen belangrijk. Dit draagt positief bij aan hun ontwikkeling. Dit doen wij graag in afstemming en samenwerking met ouders.

Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. We hebben bij het opstellen van dit voedingsbeleid gebruik gemaakt van de expertise van medewerkers van GGD Fryslân.

Vastgesteld door de MR op 30-05-2017

## Inhoudsopgave

PIJLERS GEZONDE SCHOOL EN VOEDING	pag. 4
GEZONDHEIDSEUCATIE	pag. 5
FYSIEKE EN SOCIALE OMGEVING	pag. 6
SIGNALEREN	pag. 7
BELEID	pag. 8
SUGGESTIES	pag. 10

## **Pijlers Gezonde school en voeding**

Het thema “Voeding” gaat over gezond eten drinken en een gezonde mond. Denk hierbij aan lessen over gezonde voeding en het stimuleren van gezond eetgedrag van kinderen tijdens de ochtendpauze, de lunch, en bij traktaties en het stimuleren van een goede zorg voor het gebit. Ouders spelen hierbij een grote rol, maar ook de betrokkenheid van directie, teamleden, oudervereniging en medezeggenschapsraad spelen een belangrijke rol bij het invoeren en doen slagen van voedingsbeleid.

Om de effectiviteit van de activiteiten op het thema Voeding te vergroten is het thema uitgewerkt via de volgende pijlers: 1. Gezondheidseducatie 2. Fysieke en sociale omgeving 3. Signaleren 4. Beleid

In de volgende hoofdstukken worden deze pijlers uitgewerkt.

## **Gezondheidseducatie**



Elk schooljaar wordt er binnen het lesaanbod aandacht besteed aan het thema “Voeding”.

Lesprogramma “Ik eet het beter” Dit interactieve lesprogramma dat in samenwerking met het Voedingscentrum ontwikkeld is, maakt op een inspirerende, uitdagende en positieve manier leuke dingen gezond. De nadruk ligt op samen doen en ervaren. Leerlingen gaan aan de slag met interactieve opdrachten via het digibord. Door smaaktesten en proefjes gezond te maken, stimuleert het lesprogramma eetgedragsveranderingen te bewerkstelligen bij schoolgaande kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar.

Het lesmateriaal bestaat onder andere uit een leerlingenboekje, een docentenhandleiding, internetlessen en een poster van de Schijf van Vijf. Daarnaast is er communicatiemateriaal beschikbaar en stelt Albert Heijn de boodschappen voor de smaaktesten en dergelijke beschikbaar.

Tijdens de Week van de Pauzehap die in september georganiseerd wordt, leren de leerlingen dagelijks in tien minuten heel veel gezonde pauzehappen kennen. Ook proeven ze allerlei lekkere en gezonde tussendoortjes die bij het programma horen.

Leerlingen in de bovenbouw doen in maart/april grappige smaaktesten, ontdekken door proefjes wat voedingsstoffen en vezels doen voor hun lijf, leren op een leuke manier om bewuste keuzes te maken en genieten van een gezellige en gezonde lunch met de hele groep:

- Groep 5: Moestuintje
- Groep 6: Over de Tong
- Groep 7: Testlab
- Groep 8: KlasseLunch

De groepen 1 t/m 4 besteden ook aandacht aan het thema. Zij kiezen zelf daarvoor een bij de groep passende vorm.

Koningsspelen Eind april worden ieder schooljaar de Koningsspelen gehouden. De leerlingen starten de dag met een gezond ontbijt op school, maar daarnaast wordt in de dagen voorafgaande aan de Koningsspelen tijdens de lessen aandacht besteed aan het belang van ontbijten.

Tandenpoetsinstructie De leerlingen van groep 3 krijgen ieder jaar een gastles waarin in drie kwartier instructie wordt gegeven over het poetsen van je gebit en waarin het belang van een gezonde mondhygiëne belicht wordt.

## **Fysieke en sociale omgeving**

### **Fysieke omgeving**

CBS Hasperschool richt de schoolomgeving zo in dat het gezond eten en drinken stimuleert.

Er is in elke klas een kraan en op het schoolplein is een watertappunt van "Join the pipe". Met ingang van het schooljaar 2017-2018 stelt de gemeente Heerenveen, in het kader van het JOGG project voor alle leerlingen een bidon beschikbaar.

### **Sociale omgeving**

Ouders bepalen, met aandacht voor de richtlijnen, wat kinderen naar school meekrijgen voor eten en drinken. Zij zijn betrokken bij het maken van duidelijke afspraken over de pauzehap, lunch, drinken en traktaties door middel van twee ouderbijeenkomsten en het invullen van een vragenlijst. Op basis van de uitkomsten van deze ouderbijeenkomsten en vragenlijst, is een voedingsbeleid opgesteld dat door de medezeggenschapsraad van de school goedgekeurd is.

Leerkrachten spelen een grote rol door in de klas het goede voorbeeld te geven en leerlingen te stimuleren om gezonde keuzes te maken.

Via de website, nieuwsbrief, sociale media en ouderbijeenkomsten informeert de school de ouders over het voedingsbeleid. Ook worden regelmatig tips en adviezen gegeven over gezonde voeding.

### **Samenwerking met externen**

De school wordt bij het opstellen en uitvoeren van het voedingsbeleid ondersteund door GGD Fryslân.

Bettine Kuipers is preventiemedewerker vanuit GGD Fryslân en Mariëlle Bleeker is diëtist en adviseur Gezonde School vanuit GGD Fryslân.

Het voedingsbeleid van CBS Ds. Hasperschool wordt zoveel mogelijk afgestemd met het beleid van obs Akkrum. Indien mogelijk zal ook de Stichting Kinderopvang Friesland hierbij betrokken zijn.

## Signaleren

De school signaleert en volgt de ontwikkeling van leerlingen structureel op verschillende manieren.

### Schoolarts en schoolverpleegkundige

Alle leerlingen worden in groep 2 door de doktersassistente en schoolarts onderzocht. In groep 7 worden alle leerlingen door de schoolverpleegkundige onderzocht. Zonodig zal de leerling opnieuw worden uitgenodigd voor een herhalingsonderzoek of worden doorverwezen.

### Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG)

Overgewicht is één van de meest ernstige bedreigingen van onze volksgezondheid. Gemiddeld één op de acht Nederlandse kinderen heeft overgewicht. Van de kinderen tussen de 4 en 20 jaar oud heeft 12% in 2015 overgewicht. Jongens hebben iets vaker overgewicht dan meisjes (Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2015).

Jongeren op Gezond Gewicht richt zich onder andere via gemeenten, (lokale) publiek-private samenwerkingen en landelijke campagnes op de omgeving van het kind en streeft naar een samenleving waarin alle kinderen en jongeren wonen, leren, recreëren en werken in een omgeving waarin een gezonde leefstijl de normaalste zaak van de wereld is.

De gemeente Heerenveen is JOGG-gemeente en heeft gesignaleerd dat ook in Heerenveen veel kinderen overgewicht hebben en stimuleert daarom een gezonde leefstijl bij kinderen.

### Meetinstrumenten

Leerkrachten letten op de motorische ontwikkeling. In groep 1 en 2 gebeurt dit met behulp van het observatiesysteem Bosos en in groep 3 tot en met 8 gebeurt dit met name tijdens de gymnastieklessen en buitenspelactiviteiten. Indien daartoe aanleiding is zal de leerkracht, evt. in overleg met bijv. de I.B.'er, de directie of de sport-combifunctionaris, de ouders doorverwijzen naar hulpinstanties.

## Beleid

Door richtlijnen op school te maken over pauzehap, lunch, tussendoortjes en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl. We vertellen de kinderen over deze richtlijnen en we vragen nadrukkelijk de medewerking van ouders hierbij.

We besteden aandacht aan gezond eetgedrag. Dit doen we op verschillende manieren. Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust. We lunchen samen in de klas. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen een kwartier de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze leerkrachten en onderwijsassistenten eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie.

Onze leerkrachten bepalen wanneer het kind eet. Kinderen krijgen van thuis hun lunchpakket mee, ouders bepalen daarom wat het kind eet. In principe dringen wij op school geen eten op.

### Ochtendpauze

- Ouders geven hun kinderen fruit of brood mee voor in de pauze en een beker drinken (water, melk of een ander melkproduct).
- Eten en drinken wordt meegenomen in herbruikbare materialen (broodtrommel, fruitbak, drinkbeker).
- Dat wat de kinderen niet opeten of opdrinken, gaat mee terug naar huis.
- We verzoeken ouders de kinderen geen koek, snoep of frisdrank mee te geven.

### Lunchpauze

- Ouders geven hun kind een lunchpakket mee.
- Kinderen krijgen voor de lunch water, melk of een ander melkproduct mee van thuis.
- Er is zowel beneden als boven op het leerplein een koelkast aanwezig.
- Eten en drinken wordt meegenomen in herbruikbare materialen (broodtrommel, drinkbeker).
- Dat wat de kinderen niet opeten of opdrinken, gaat mee terug naar huis.
- Als kinderen geen drinken van thuis mee krijgen, krijgen ze van school water aangeboden.
- We verzoeken ouders de kinderen geen koek, snoep of frisdrank mee te geven.

### Trakteren

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag hoort vaak een traktatie. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn.

**Het motto daarbij is: Eén is genoeg en klein is oké!**



- Niet- eetbare traktaties zijn welkom.
- Eetbare traktaties zijn zo klein mogelijk en niet te calorierijk.
- Leerkrachten krijgen dezelfde traktatie als de kinderen.

### **Feestelijke gelegenheden op school**

Bij sommige gelegenheden krijgen kinderen vanuit school eten of drinken aangeboden. Hiervoor hanteren wij een aantal uitgangspunten. Deze uitgangspunten zijn ook van toepassing op eten en drinken dat door ouders verzorgd wordt.

- De hoeveelheid suiker en verzadigd vet in voeding wordt zoveel mogelijk beperkt.
- Bij speciale gelegenheden biedt de school zeer incidenteel snoep aan.
- Belonen voor een prestatie bij voorkeur in een andere vorm dan snoep.
- We stimuleren het drinken van water en/of zorgen we voor dranken met minder suiker.
- De hoeveelheid afval wordt zoveel mogelijk beperkt.

### **Uitjes**

Tijdens uitjes zoals schoolreis, excursies of sporttoernooien, verzorgt de school soms ook de tussendoortjes. Kinderen nemen zelf alleen mee wat van tevoren door school wordt aangegeven. Dezelfde uitgangspunten als bij feestelijke gelegenheden op school gelden dan ook bij onze uitjes.

### **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.

- Ouders zijn er verantwoordelijk voor dat de school geïnformeerd wordt over voedselallergie, intolerantie en dieet van hun kind
- Samen met ouders bepalen welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn

## Suggesties

### Suggesties voor gezonde traktaties

Jarig? Dat wordt natuurlijk op school gevierd. Een traktatie is een extra tussendoortje. Het geeft een feestelijk tintje aan het jarig zijn. Hoe iets gepresenteerd wordt, is voor veel kinderen vaak nog leuker dan de traktatie zelf. Een mooi uitgangspunt voor een traktatie is: ***één is genoeg en klein is oké!***

Wat voorbeelden als inspiratie:

- Kleine porties eten, liefst gekozen uit de schijf van vijf, zoals ( versierd ) vers fruit (appel, mandarijn) of ( versierde ) groente (worteltjes , reepjes paprika)
- Kleine porties van producten die niet te vet of te zoet zijn, zoals doosjes rozijntjes of een handje popcorn, pepsels, rijstwafels, soepstengels, plak peperkoek of een mini eierkoek.

### Suggesties voor gezonde lunch

Het voedingscentrum geeft de volgende informatie (april 2017)

Een gezonde lunch levert energie en gezonde voedingsstoffen. Hieronder vindt u suggesties over hoe een gezonde broodtrommel eruit kan zien.

Volkorenbrood en bruinbrood zijn de gezondste keuze. Als variatie is een volkorencracker, roggebrood, krenten- of mueslibol ook lekker.

Gezond beleg voor op brood is bijvoorbeeld:

- Hartig mager beleg, zoals 20+ en 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, verse geitenkaas, ei, hüttenkäse en licht zuivelspread.
- Notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker.
- Hummus zonder zout.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei.
- Vegetarische smeerworst, vleeswaar zoals kipfilet, magere knakworst of een plakje ham.
- Salades op brood zoals komkommersalade, farmersalade.
- Appelstroop, halvajam en honing, vruchtenhagel.

### Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)
- Vrolijke traktaties op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) en [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)

### Tips voor lekker water drinken

- Koop een leuk flesje of versier je eigen flesje/beker en maak hier je speciale 'waterflesje' van. Uit dit flesje drink je niets anders dan water. (zie ook [www.overopdrinkwater.nl](http://www.overopdrinkwater.nl))
- Maak eens ijsblokjes van uitgeperst citroen- of sinaasappelsap! Doe naar smaak 1 of 2 van deze ijsblokjes in een glas water.

- Andere leuke ideeën voor ijsblokjes: doe een kers, aardbei, framboos of braam in een ijsblokjes houder (1 per blokje) en vul dit aan met water. Of voeg een blaadje mint toe aan je water. Leuk én lekker!
- Zelf fruitwater maken. Vul een kan met water en voeg fruit naar keuze toe. Je kunt denken aan bijv. schijfjes sinaasappel, citroen, watermeloen met evt. een takje munt. Ook plakjes komkommer geeft een lekker frisse smaak aan het water. Op internet vind je nog veel meer lekkere recepten!
- Limonade met minder suiker. Dit kan door een vruchtensap (bijv. appelsap, Dubbelfrisss, Spa & Fruit) te verdunnen met water. Als je het glas half vult met sap en er dan minstens zoveel water bij doet, heb je ook de helft minder suikerklontjes in je drinken!
- Ook thee drinken is een slimme keuze! Zelfs als je een klontje suiker in de thee doet, is dit nog veel minder suiker dan dat er in frisdrank of limonade zit.