

Beleid Voeding & Traktaties

Kindcentrum Samen Wyck



Kindcentrum Samen Wyck
Wyckergrachtsstraat 4a
6221CW Maastricht
043-3218997

*Dit document wordt een keer per jaar geëvalueerd.
Evaluatie elk jaar in juni: Aanpassingen worden in rood aangegeven. Na een jaar worden deze zwart gemaakt en wordt cyclisch op deze wijze geëvalueerd.*



Inhoud

Inleiding	3
Stimuleren van gezonde voeding	3
Signaleren van een ongezonde leefstijl	4
Gezonde pauzehap	4
Gezonde 10-uurtjes	4
Gezonde lunch op school	5
Handhaving	6
Traktaties	6

Dit document wordt een keer per jaar geëvalueerd.

Evaluatie elk jaar in juni: Aanpassingen worden in rood aangegeven. Na een jaar worden deze zwart gemaakt en wordt cyclisch op deze wijze geëvalueerd.



Inleiding

Als integraal kindcentrum vinden we het belangrijk dat we kinderen naast ons onderwijsaanbod ook een goed voorbeeld geven in de richting van een gezonde leefstijl. In het kader van de 'Gezonde School' hebben we een aantal speerpunten. Vanwege de verschillende richtlijnen voor onze kindpartner Samen Spelen Wyck en de basisschool hebben we los van elkaar afspraken gemaakt. Voor de kinderen van de basisschool is de intentie: Zo gezond mogelijk, binnen de kaders, met de vrijheid hier zelf invulling aan te geven.

Stimuleren van gezonde voeding

→ Vanuit de peuteropvang worden onze leerlingen al grootgebracht met fruit als pauzehapje.

→ Vanaf de kleuters wordt er om het jaar gestart met het thema 'weer naar school'. Tijdens dit thema staat het algehele dagritme centraal, hierin is de juiste voeding die past bij 'goed je best kunnen doen op school' een belangrijk onderdeel. Tijdens dit thema komen ook het tandenpoetsen en het hebben van een gezond gebit aan bod. Dit is eens per twee jaar

→ Sinds de start van het schooljaar 2017/2018 zijn we gestart met de groente-/fruitdag:

- Alle kinderen nemen op woensdag alleen groente of fruit mee als '10-uurtje'.
- Leerkrachten geven ook op deze dag het goede voorbeeld en eten tijdens dit pauzemoment enkel groente of fruit.
- Leerkrachten besteden hier aandacht aan door middel van vergelijken en het benoemen van originele keuzes.
- Na elke vakantie communiceren de leerkrachten op positieve wijze over de implementatie van de fruitdag. Dit kan zijn via de facebookpagina of middels de klassenmail.
- Het management van de school refereert twee keer per jaar bij de infomail over de voortgang ten aanzien van de gezonde pauzehap.
- Tijdens de 'welkom in het nieuwe schooljaar-mail' & tijdens de inloopavond worden ouders opnieuw geattendeerd op onze afspraken.

→ De andere dagen van de week wordt het nuttigen van gezonde voeding gepromoot middels positieve aandacht. In de onderbouw t/m groep 3 is dit nog onderdeel van het dagelijks pauzemoment.

→ Vanaf het moment dat het themacertificaat Voeding wordt behaald, zullen we als IKC standpunt innemen en op feestelijke wijze vieren dat we een gezonde school zijn.

→ Sinds de invoering van de woensdag/fruitdag zien we ook een verandering van het voedingspatroon op de andere dagen.

→ Het is bij ouders bekend dat we in alle klaslokalen een drinkwatervoorziening hebben waar de kinderen vrij gebruik van kunnen maken. We zien hierdoor dat het merendeel van onze leerlingen ook enkel een beker of flesje meeneemt naar school om deze tijdens de pauzes te vullen.

→ In de groep 4 t/m 8 doen we twee keer per jaar mee aan de lesprogramma's van 'ik eet het beter'.

De interactieve lesprogramma's van Ik eet het beter maken leerlingen op een speelse manier bewust van wat ze dagelijks eten en drinken. De leerlingen leren over de herkomst van hun eten, ervaren wat een gezonde leefstijl doet voor hun lijf en ze genieten met elkaar van de heerlijkste producten. Bij de lesprogramma's van Ik eet het beter ligt de nadruk op samen doen en samen beleven.

Het motto van dit project 'samen doen en samen beleven' sluit natuurlijk feilloos aan bij de visie van kindcentrum Samen Wyck.

Dit document wordt een keer per jaar geëvalueerd.

Evaluatie elk jaar in juni: Aanpassingen worden in rood aangegeven. Na een jaar worden deze zwart gemaakt en wordt cyclisch op deze wijze geëvalueerd.

Signaleren van een ongezonde leefstijl

Ons team heeft in de dagelijkse gang van zaken het welbevinden en de gezondheid van de leerling voorop staan. Dit betekent concreet dat wij allereerst alle medewerking verlenen aan het periodiek gezondheidsonderzoek in groep 2 en 7.

Daarnaast adviseren onze leerkrachten i.s.m. ib-er en ouders om eventueel contact op te nemen met de schoolarts wanneer men zich specifieke zorgen maakt omtrent over-/ondergewicht of een slecht gebit.

Gezonde pauzehap

De pauzehap voor zowel het '10-uurtje' als de lunch verzoeken we ouders zo verantwoord mogelijk te kiezen. Wanneer kinderen enkel ongezond eten en drinken nuttigen tijdens de pauzes, neemt de leerkracht initiatief, wanneer hij/zij zich zorgen maakt, om met ouders te praten hierover.

Op woensdag is het hebben van groente of fruit als pauzehap verplicht.

Ook tijdens de lunchpauze wordt gezonde voeding gestimuleerd. Twee keer per jaar worden ouders bewust gemaakt van gezonde voeding middels een ouderavond waarbij het onderwerp aan bod komt en op onze site staat dit document. Zie [hier](#) voorbeelden voor een [gezond ontbijt](#) en [gezonde lunch](#) van het voedingscentrum. De LO+docent zal zich ook tijdens de gymlessen gaan richten op het belang van een gezonde leefstijl.

Op onze site/facebookpagina staan regelmatig nieuwe ideeën over de gezonde pauze hap.

Gezonde 10-uurtjes

4-8 jaar	9-13 jaar
	
<p>Waterpret: een schijf watermeloen. Oosters genoeg: bakje met dadels en gedroogde abrikozen. Klein maar fijn: mini-bruinbolletje met light zuivelspread en een plakje komkommer. Gekleurde patatjes: reepjes van bijvoorbeeld komkommer, paprika en selderij in een leuk bakje. Gebruik verschillende kleuren en snijd alle rauwkost even lang en in dezelfde dikte.</p>	<p>Cakeje anders: papieren cakevormpje met handje ongezoeten studentenhaver of stukjes fruit. Huishoudfolie erover zorgt dat de inhoud niet uit het vormpje valt. Bakje banaan: bakje magere yoghurt met een halve banaan in stukjes. Rond in de mond: mini-mueslibol met halvarine of margarine en een plakje 30+ kaas. Fruiteestje: blokjes fruit in een leuk bakje, zoals rode meloen en peer. Snijd het fruit allemaal even groot.</p>

Dit document wordt een keer per jaar geëvalueerd.

Evaluatie elk jaar in juni: Aanpassingen worden in rood aangegeven. Na een jaar worden deze zwart gemaakt en wordt cyclisch op deze wijze geëvalueerd.

Gezonde lunch op school

4-8 jaar

BB-King: boterham banaan. Rol met de deegroller een volkoren boterham plat, besmeer de boterham met halvarine of margarine en leg er een hele banaan in. Rol het geheel op en doe hem in de lunchtrommel. Ook lekker met notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker of zout.



Broodlolly: besmeer 2 volkoren boterhammen met halvarine of margarine en snijd de boterhammen ieder in 6 stukjes. Neem 2 houten stokjes en prik de stukjes boterham erop om en om met sla, een halve appel met schil in plakjes en een plak 30+ kaas (ook in 6 stukjes gesneden).



Puzzelbammetje: een dubbele volkoren boterham belegd met plakjes komkommer en een plakje 30+ kaas. Ook lekker met light-smeerkaas of hüttenkäse. Snijd er met een scherp mes 4 puzzelstukjes uit.



9-13 jaar

Egg & carrot: dubbele volkoren boterham met halvarine of margarine en een omelet van 1 ei ertussen met geraspte worteltjes.



Tonijfestijn met een 'aardbeientaartje' toe: dubbele volkoren boterham met halvarine of margarine, plakken komkommer en stukjes tonijn uit blik (naturel, op water) en een sneetje volkoren notenbrood met halvarine of margarine en plakjes aardbei.



Bagelbam: volkoren bagel belegd met halvarine of margarine, een plakje 30+ kaas en groente, zoals schijfjes komkommer, radijs of reepjes paprika.



Dit document wordt een keer per jaar geëvalueerd.

Evaluatie elk jaar in juni: Aanpassingen worden in rood aangegeven. Na een jaar worden deze zwart gemaakt en wordt cyclisch op deze wijze geëvalueerd.

Handhaving

- Afspraak binnen onze school is dat stimuleren van gezond gedrag voorop staat.
- Wanneer een leerling op woensdag geen fruit/groente bij zich heeft, gaat de leerkracht met de leerling in gesprek over het belang van gezond eten en geeft vervolgens een briefje mee voor ouders om ze te herinneren aan het beleid.
- Wanneer ouders moedwillig twee keer in een periode geen gezonde hap meegeven op woensdag, vindt er een gesprek plaats met ouders, leerkracht en iemand van het MT.
- Bij opvallend en veelvuldig ongezond eten op de andere dagen van de week, plant de leerkracht een gesprek met ouders in om over het belang van gezonde voeding.

Traktaties

- Ouders en leerling zijn vrij om ervoor te kiezen of men wel of niet trakteert.
- Ouders en leerling zijn vrij om te kiezen wat de leerling trakteert.
- Traktaties en verjaardagvieringen vinden bij voorkeur plaats bij de laatste 10 minuten van de schooldag om de volgende redenen:
 - Effectief benutten van de onderwijstijd
 - Kinderen kunnen de traktatie bij het afronden van de dag direct in hun tas stoppen
 - Ouders bepalen op deze manier of- en wanneer de leerling de traktatie mag nuttigen
 - De rust gedurende de dag wordt op deze manier beter bewaard
- Bij gezonde traktaties kan, in overleg met de leerkracht, besloten worden om dit samen te laten vallen met het '10-uurtje'.
- Gezonde traktaties worden altijd gepromoot, genieten de voorkeur en worden extra in het zonnetje gezet door de leerkrachten. Soms zelfs gedeeld op Facebook.
- Er is inmiddels op school een tendens waarbij kinderen in plaats van individuele traktaties kiezen voor groepscadeaus die gebruikt kunnen worden voor het buitenspeelmoment.
- Klik [hier](#) voor enkele gezonde traktatietips.

november '18