

Basisschool Digitalis Voedingsbeleid

Bij ons op school vinden we het belangrijk dat de kinderen zo gezond mogelijk eten. Dit draagt positief bij aan hun ontwikkeling. Hiervoor hebben wij een voedingsbeleid opgesteld. We hebben met elkaar (schoolbreed) het volgende afgesproken;

Algemeen

Sinds 2018 zijn wij officieel een Gezonde School. De school heeft 1 certificaat; Sport en Bewegen. In 2019 zijn wij bezig met de certificaten Gezonde Voeding en Rookvrije School. Wij zijn al enige jaren op school bezig om de kinderen te beïnvloeden in het hanteren van een gezondere leefstijl. Zo hebben we vorig jaar besloten dat de kinderen tijdens de lessen alleen water mogen drinken, tijdens het 10 uurtje wordt water en melk gestimuleerd, we hebben smaaklessen in ons pakket en er wordt extra sport gegeven. Om het certificaat Gezonde Voeding goed na te kunnen leven, hebben wij gekeken wat wij gezonde voeding en gezond eetgedrag vinden bij ons op school. Dit is de aanleiding geweest om de bestaande afspraken betreffende eten op school kritisch te bekijken en een (ver)nieuw(d) voedingsbeleid te introduceren. Digitalis neemt deel aan diverse activiteiten die te maken hebben met gezonde voeding en gezond eetgedrag. Te denken valt aan: Nationaal Schoolontbijt, smaaklessen, Koningsspelenontbijt en koken op school. Daarnaast stimuleren we het drinken van water en melk en het geven van gezonde traktaties. Ook hebben we een schooltuin waar we gezond voedsel verbouwen voor de smaaklessen.

Gezonde voeding en gezond eetgedrag

Op onze school stimuleren wij gezonde voeding en eetgedrag omdat wij geloven dat dit goed is voor de ontwikkeling van kinderen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen. Door duidelijke afspraken en regels op school te maken over 10-uurtje, lunch, tussendoortjes en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl. Het voedingsbeleid is tot stand gekomen door te overleggen met het team. De MR heeft haar goedkeuring gegeven namens de ouders. Het voedingsbeleid zal bekend worden gemaakt bij alle geledingen van de school. We vertellen de kinderen over deze afspraken en regels, we vragen nadrukkelijk de medewerking van ouders hierbij en spreken zo nodig ouders hierop aan. Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust. We eten samen in de (fruit)kring of aan tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer.

Eten en drinken tijdens de ochtendpauze

Elke ochtendpauze eten alle kinderen fruit, groente of brood. De ouder(s)/verzorger(s) zijn verantwoordelijk dat de kinderen dit ook meekrijgen van thuis. Wanneer er iets anders meegegeven wordt, krijgen de ouder(s)/verzorger(s) de eerste keer een waarschuwing en mogen de kinderen het wel opeten. Bij de tweede keer gaat het ongezonde voedsel weer mee naar huis en zullen ouder(s)/verzorger(s) hier op aangesproken worden. Wij stimuleren dat kinderen tijdens de schooluren water en melk drinken. In de klassen hebben we watertappunten daar kunnen kinderen tussendoor een slokje water nemen.

Eten en drinken tijdens de overblijf

Door voldoende te eten zijn de kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. Wij willen daarom graag een gezonde inhoud van de broodtrommel. Onderstaand adviezen vanuit het Voedingscentrum. De voorkeur gaat uit naar volkoren- of bruin brood waar gezond beleg op zit. De volgende producten zien wij als gezond beleg; besmeerd met halvarine of margarine, hüttenkäse, zuivelspread- of roomkaas light, 30+ (geiten)kaas, 100% pinda- of notenpasta, magere vleeswaren, groente- of fruitspread en dun besmeerd met zoet beleg.

Wij verwachten van de ouders dat zij de kinderen gezond brood en beleg meegeven aan de kinderen. De overblijf verzorgt het drinken en fruit.

- Kinderen krijgen van de overblijf water met fruit erin, thee of melk drinken tijdens de lunch.
- Dat wat de kinderen niet opeten, gaat mee terug naar huis.
- Als de lunchpakketten van de kinderen voedingsmiddelen bevatten, die niet passen in ons voedingsbeleid, spreken wij de ouder(s)/verzorger(s) daarop aan.

Trakteren

Vaak leeft een kind al lange tijd toe naar zijn/haar verjaardag, het is vaak het hoogtepunt van het jaar. De kinderen willen dan graag trakteren. Wij stimuleren de kinderen om een gezonde traktatie te trakteren. Onder gezonde traktaties verstaan wij bijv.: zebra appel, pannenkoek spiesjes met fruit, fruitspookjes, dolfijn en piraten bananen en crunchy groentefrietjes etc. Doordat de gezonde traktatie op school mag worden gegeten en de ongezonde traktatie naar huis moet worden meegenomen hopen we dat de kinderen liever en gezonde traktatie willen geven. Bij een ongezonde traktatie beslissen de ouders thuis of deze opgegeten mag worden.

Feestelijke gelegenheden op school/uitstapjes

We zijn van mening dat er bij bijzondere gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder deze gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld schoolreisje, thema's, feestdagen en nacht van 8. Omdat het voor een bijzondere gelegenheid is, zijn deze "extra dingen" speciaal. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden.

- Bij bijzondere gelegenheden biedt de school bijzonder eten en drinken aan.
- Kinderen krijgen op school geen cola of andere koolzuurhoudende dranken of dranken met veel suikers.

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. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

Poetslessen

Bij ons op school worden poetslessen gegeven door iemand van de GGD. Deze persoon geeft dan les in hoe de tanden gepoetst moet worden. Deze lessen worden aangeboden in de groepen 1/2, 3/4 en in 7/8. In groep 5/6 krijgt de klas een spreekbeurt koffer en kunnen kinderen een spreekbeurt houden over dit onderwerp.

Smaaklessen

Bij basisschool het Digitalis volgen wij de methode GO!Almere. Een gezondheidsmethode ontwikkeld door Talent in Opleiding. GO!Almere staat voor Gezond Opgroeien Almere. Hierbij leren kinderen om hun beweg- en eetgewoonten positief in te zetten voor een blijvende gezonde leefstijl, voor de rest van hun leven.

In een schooljaar heeft iedere klas (gr 1 t/m 8) eens per 4 weken 2 uur les van GO!Almere. Op de lesdag krijgen de kinderen een uur bewegles en aansluitend een uur smaakles.

Bij de onderbouw zullen de beweglessen voornamelijk bestaan uit vaardig worden in bewegen aan de hand van het erkende Nijntje Bewegdiploma/Trixx programma van de KNGU. Tijdens de lessen krijgen kinderen een uur extra bewegles waarbij diverse sporten worden gespeeld die dichtbij huis ook bij een vereniging zijn te beoefenen. De lesgever zorgt voor doorverwijzing naar de vereniging. Aan de hand van SMAAKLESSEN, een erkend voedingsprogramma voor scholen aangeboden door het voedingscentrum, leren de kinderen bewuster te kiezen voor gezondheid. Afgestemd per groep doen zij kennis en ervaring op over gezond en duurzaam kiezen. Ze zijn dan ook beter gewapend tegen alle verleidingen van vet, zout, zoet en te veel eten. Thema's hierbij zijn: Smaak, Gezond eten, Voedselproductie, Consumentenvaardigheid en Voedselbereiding. Dingen die de kinderen leren tijdens deze lessen zullen in de nieuwsbrief worden gedeeld met ouders.

Om goed de effectiviteit van het programma te meten monitoren we aan het begin van het schooljaar bij de gymlessen de conditie met een shuttle runtest en de lichaamssamenstelling aan de hand van een bio-impedancemeter. De kinderen worden gedurende het jaar gevolgd door gymdocent en gezondheidscoach van Talent in Opleiding. Kinderen met (ernstig) overgewicht /ondergewicht zullen (na toestemming van ouders) intensiever worden gevolgd en er wordt samen met de gymdocent en ouders besproken welke stappen nodig zijn tot een gezonder leefstijl.