

Voedingsbeleid basisschool De Bijenkorf

Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| WELKOM BIJ ONS VOEDINGSBELEID..... | 3 |
| EETMOMENTEN | 4 |
| OCHTENDPAUZE..... | 4 |
| LUNCH..... | 5 |
| TRAKTEREN | 5 |
| EN VERDER... | 6 |
| HET GOEDE VOORBEELD..... | 6 |
| DUURZAAMHEID | 6 |
| TOEZICHT OP DIT BELEID | 7 |
| VOORBEELDEN GEZONDE TRAKTATIES | 8 |
| <i>Popcorncadeautje</i> | <i>8</i> |
| <i>Cheez Dippers traktatie</i> | <i>8</i> |
| <i>(Bijna helemaal gezonde) appellolly</i> | <i>9</i> |
| <i>Rijstwafel donuts</i> | <i>9</i> |
| EIERKOEK ZURE MAT DONUT..... | 10 |
| <i>Fruitijsjes</i> | <i>10</i> |
| <i>Ontbijtkoekpaard.....</i> | <i>11</i> |
| <i>Rijswafel traktatie</i> | <i>11</i> |
| <i>Eierkoek muisjes</i> | <i>11</i> |
| <i>Feest pauw.....</i> | <i>12</i> |
| <i>Angry Birds babybel.....</i> | <i>12</i> |
| <i>Smoothies.....</i> | <i>13</i> |
| <i>Mummie traktatie</i> | <i>13</i> |
| <i>Dolfijn banaan</i> | <i>13</i> |
| EIERKOEK..... | 14 |
| <i>Komkommertrein</i> | <i>14</i> |
| <i>Appel vogel</i> | <i>14</i> |
| <i>Eierkoek kikkers</i> | <i>15</i> |
| <i>Eierkoek prinses</i> | <i>15</i> |
| <i>Rozijnen traktatie</i> | <i>15</i> |
| <i>Bezemstelen</i> | <i>16</i> |
| <i>Danoontjes trakatie.....</i> | <i>16</i> |
| <i>Knijpfruit traktaties</i> | <i>16</i> |
| <i>Aardbei en pannenkoeken.....</i> | <i>17</i> |
| <i>Tropische bananen.....</i> | <i>17</i> |
| <i>Mandarijnen Dikkie Dik.....</i> | <i>18</i> |
| <i>Piratenboot banaan.....</i> | <i>18</i> |

Welkom bij ons voedingsbeleid

De gezondheid van onze leerlingen vinden wij (net als u) erg belangrijk.

Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat kinderen lekker in hun vel zitten, hun weerstand op peil kunnen houden en niet onbelangrijk dat ze genoeg energie hebben om te leren en om mee te doen aan sport en spel.

Met een gezonde leefstijl bedoelen wij voldoende bewegen, gevarieerd en gezond eten en voldoende ontspanning nemen.

In dit voedingsbeleid vindt u de afspraken die wij als school, samen met leerkrachten en ouders hebben gemaakt om een bijdrage te leveren aan de gezonde ontwikkeling van onze leerlingen.

Belangrijk is om te onthouden dat het maken van bewustere keuzes qua voeding niet altijd hoeft te betekenen dat een kind niets meer mag.

De schoolafspraken die u in dit beleid terug gaat lezen hebben dus als doel kinderen (en ook ouders) te stimuleren en te inspireren om gezondere keuzes te maken voor wat betreft voeding. Hoe wij dit vanuit school willen doen en hoe u als ouder hier ook een bijdrage in kan leveren, leest u ook in dit beleid terug.

Het voedingsbeleid houdt rekening met adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Zodra deze adviezen en/of richtlijnen worden aangepast, zal dit document ook worden bijgewerkt.

Danielle van Mierlo

Directrice Basisschool De Bijenkorf

Eetmomenten

Graag nemen wij u mee in de eetmomenten van uw kind onder schooltijd.

Het gaat om twee eetmomenten van ieder 1 kwartier.

Wij vinden het belangrijk om de diverse eetmomenten hier te benoemen zodat u een beeld heeft bij het bepalen van welke voeding u op welk moment van de dag aan uw kind wilt bieden. Op deze manier draagt u ook zelf bij aan het stimuleren van gezondere keuzes en gaat u zelf bewuster om met het voedingspatroon van uw kind.

Ochtendpauze

Tijdens de ochtendpauze drinken de kinderen water en eten zij groente of fruit. In de maanden november tot en met april bieden wij op basisschool de Bijenkorf groente of fruit aan. Het hele jaar bent u dus vrij in de keuze van groente of fruit die je aan je kind tijdens dit eetmoment wilt aanbieden.

De keuze aan groente en fruit is ruim. Wij denken graag met u mee.

Mocht u twijfelen dan kunt u altijd het onderstaande schema van het Voedingscentrum raadplegen.



SCHIJF VAN VIJF MAG ALTIJD

- Stuk fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn
 - Zakje gesneden fruit, zoals appelpartjes en peerpartjes
 - Bakje verse fruitsalade
 - Gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker, die je met een lepel eet, zoals cupjes 100% fruit
 - Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (max. 1 handje per dag), zoals rozijnen, pruimen abrikozen, vijgen en appeltjes
 - Verse dadels
 - Fruit uit blik op sap, zoals een schijf ananas of een eetlepel mandarijntjes op sap
-
- (Snack)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes

Lunch

Het tweede eetmoment is de lunch. Bij de lunch drinken de kinderen water of melk. Kinderen hebben een kwartier de tijd om hun lunch te eten.

Ook hier bent u vrij in de keuze die u als ouder maakt. Probeer rekening te houden met de adviezen van het voedingscentrum.

Via de onderstaande link vindt u wat er wordt geadviseerd omtrent een gezonde lunch vanuit het voedingscentrum.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

Trakteren

Wij vinden het heel erg leuk om uw kind, onze leerkrachten en stagiaires op hun speciale dag in het zonnetje te zetten. Daar hoort vaak een zelf meegenomen traktatie bij!

We trakteren op basisschool de Bijenkorf gezond. Voorbeelden hiervan vindt u in de bijlage van dit document.

Ongezonde traktaties zoals grote zakken snoep, chips en grote koeken worden uitgedeeld aan de kinderen maar worden niet op school genuttigd. Basisschool de Bijenkorf heeft als pijler 'we zijn een gezonde school'; in de beeldvorming past het dan niet om ongezonde traktaties te eten in de klas.

Leerkrachten/assistenten/stagairs in de klas eten (eventueel) mee met de traktatie; er is geen aparte traktatie voor leerkrachten in de school.

En verder...

Het goede voorbeeld

Tijdens speciale aangelegenheden (denk bijvoorbeeld aan een schooluitje, vieringen met Kerst en Pasen) vinden wij dat er ruimte moet zijn voor een waterijsje, ranja of een koekje. De kinderen leren hierdoor een juiste balans te vinden tussen gezond en minder gezond eten.

Ons personeel zal zelf steeds streven om het goede voorbeeld te geven door zelf fruit en groente mee te nemen tijdens de eetmomenten en zullen eventueel gezond trakteren. Stagiaires worden geïnformeerd dat het uitgangspunt voor trakteren altijd gezond is.

Als ouder kunt u hierin het voorbeeld geven om met de voorbereiding van de broodtrommels, drinkflessen en groente/ fruitbakjes te zorgen voor gezonde keuzes. Zo zorgen we samen voor een balans tussen gezond en minder gezond voedsel.

Duurzaamheid

Basisschool De Bijenkorf houdt zich graag bezig met duurzaamheid.

Wij (en uiteraard u ook) geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen wij hieronder enkele adviezen.

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan uw kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige broodrommel en drinkbeker.

Toezicht op dit beleid

Wij vinden het belangrijk dat het voedingsbeleid, dat met de afstemming van ouders en personeel zorgvuldig is opgesteld, zoveel mogelijk wordt nageleefd.

Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg.

Wij (het personeel van basisschool De Bijenkorf en u als ouder) zullen ons voedingsbeleid op een vriendelijke manier onder de aandacht brengen tijdens een oudergesprek.

We willen samen met de ouders de kinderen stimuleren om gezondere keuzes te maken tijdens het trakteren. Als we een traktatie zien die niet bij het beleid (denk hierbij aan grote porties van een ongezonde traktatie) van basisschool De Bijenkorf past, dan zullen we deze in de tassen van de kinderen stoppen om mee naar huis te nemen.

De ouders van de niet-jarige kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven. Op die manier heeft elke ouder de vrijheid om te bepalen of de traktatie bij het voedingspatroon van zijn/haar kind past.

Heeft u als ouder financiële ondersteuning nodig om gezond te trakteren dan kunt u hierover contact opnemen met de directie.

Mocht u nog vragen/ideeën of opmerkingen hebben dan horen wij dat graag van u.

Voorbeelden gezonde traktaties

| | |
|---|---|
|  <p>BASISSCHOOL DE BIJENKORF</p> | |
|  | <p>Popcorncadeautje</p> <p>Popcorn zonder toevoegingen is gezond. Met zout iets minder en met suiker nog minder. Maar gewone popcorn is dus gewoon gezond. Verpakt het in een vrolijk bakje, folie er omheen en dan ben je al klaar.</p> |
|  | <p>Cheez Dippers traktatie</p> <p>Smeerkaas om met soepstengels in te dippen is ook een meer gezonde traktatiemogelijkheid.</p> |



(Bijna helemaal gezonde) appellolly

Een appel op een stokje is een beetje saai. Dip daarom de onderkant van de appel even in gesmolten (pure) chocolade en rol deze dan door discodip. Het enige wat je dan nog moet doen is wachten tot de choco hard is geworden.



Rijstwafel donuts

Gezonde donuts, het kan! Steek met een rond vormpje een gat in het midden van de rijstwafel. De wafels besmeer je met roomkaas, smeerkaas of een dun laagje pasta. Strooi als finishing touch een beetje discodip eroverheen.



Kiwi cactus ijs

Heel simpel, maar wel echt een feestje om te zien! Pureer een aantal kiwi's, doe ze in vormpjes, haal ze eruit als ze bevroren zijn, laat ze een beetje ontdooien (aan de bovenlaag) en besprenkel ze met vruchtenhagel. Daarna vries je ze weer goed in.



Watermeloen ijsjes

Dit is een leuke traktatie voor in de zomer. Ideaal als snel klaar traktatie. Het enige wat je namelijk moet doen is een grote watermeloen in parten snijden. De parten snij je in driehoekvormpjes. Steek daarna een ijslollystokje in de schil en klaar ben je



Eierkoek zure mat donut

Dit is een gezonde variant op de zure mat smiley donut. Deze maak je door een mondje uit een eierkoek te snijden. De zure maat knip je vervolgens op maat met een kleine afronding aan de onderkant zodat het een tong wordt. Als laatste plak je er met een beetje boter of glazuur suikeroogjes op.



Fruitijsjes

Eigenlijk is dit een bevroren smoothie: pureer stukjes kiwi of watermeloen in de blender tot een moes. Giet deze moes in ijsvormpjes. Zet ze een nachtje in de vriezer en je hebt echt heel gezonde ijsjes.



Ontbijtkoekpaard

Met een koekjesuitsteker in de vorm van een paard snij je het figuur uit een plak ontbijtkoek. Met boter plakte je eetbare oogjes op de ontbijtkoek. Het paard doe je op een prikker, samen met wat vers fruit.



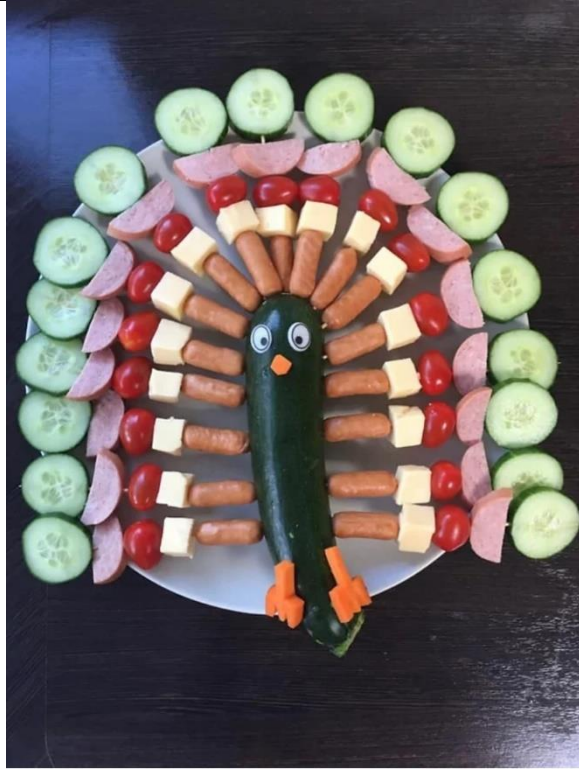
Rijswafel traktatie

Teken een gezichtje of iets anders geeks op het zakje van een per stuk verpakte rijswafel. Of plak er wiebelogen op, ook leuk!



Eierkoek muisjes

Ook voor deze traktatie gebruik je de eierkoek als basis, m&m's voor de oogjes, een tumtummetje als neusje, dropveter als staart en twee papieren snoepjes voor de oren.



Feest pauw

Deze pauw ziet er superleuk uit met veel lekkers, zoals knakworstje, kaas, komkommer, tomaatje en worstje op een prikker steken. Al die prikkers steek je als veren in het lijf van de pauw. Het lijf is een courgette met daarop een grappig gezichtje gemaakt.



Angry Birds babybel

Op deze kaasjes kun je allerlei gezichtjes maken.



Smoothies

Heel veel fruit in de blender, fruitsap, yoghurt, melk of ijs erbij en shaken maar! Ziet er door de kleurige smoothie in combinatie met een vrolijk gekleurd rietje meteen feestelijk uit!



Mummie traktatie

Van alles kan je eigenlijk wel een mummie maken! Je kan namelijk appels, gezonde repen, ontbijtkoek, alles inwikkelen met gaas. Makkelijk toch!



Dolfijn banaan

Deze banaan dolfijnen lijken zo uit de zee van blauwe druifjes op te duiken. Aan de bovenkant maak je een snee zodat het net lijkt alsof de mond open staat en twee stippen voor de ogen.



Eierkoek

Een makkelijke en redelijk gezonde traktatie. Je steekt namelijk met een koekjesvorm de ster (of elk ander figuur) uit. Ik gebruikte er kokosbrood voor, maar iets anders kan ook. De ster plak je vast met een beetje boter. Kan je een beetje smeren, dan kan je er natuurlijk ook smeerkaas of iets in een figuurtje opmaken. De leeftijd van de jarige!



Komkommertrein

Zo kan iedereen iets kiezen wat hij / zij lekker vindt. Best handig! En je kan variëren met hartig en zoete snacks erbij, zoals blokjes kaas, mandarijntjes en aardbeien.



Appel vogel

Je maakt deze vogel door een mandarijn partje op de appel vast te prikken met een kleine cocktailprikker. De suikeroogjes plak je vast met een klein beetje glazuur.



Eierkoek kikkers

De eierkoek snijdt smeer je in met boter of chocoladepasta, vervolgens plak je hem dubbel met op vier punten een schijfje aardbei voor de tong en bovenop twee halve druifjes.



Eierkoek prinses

De basis is hetzelfde als bij de muisjes, maar dan met m&m's of skittles aan de onderkant en een prikker van een prinses aan de bovenkant.



Rozijnen traktatie

Deze rozijnen zijn ingepakt in een gekleurd papiertje, voorzien van een gezichtje met bewegende oogjes en een veer als tooi.



Bezemstelen

Deze zoute stokjes hebben een strookje met kaas aan de onderkant gebonden.



Danoontjes trakatie

Deze Danoontjes (of andere yoghurtjes) zijn ondersteboven op een bloem geplakt en vervolgens op een stevige satéprikker in een mandje gestoken. Houdt er wel rekening mee dat deze gekoeld moeten worden.



Knijpfruit traktaties

Deze zakjes knijpfruit zijn ingepakt in bruin papier, een pompon als staart op de achterkant en twee vinger oogjes. En de bovenkant knip je in als oren, met een roze papiertje als accent.



Aardbei en pannenkoeken

Voor deze traktatie zijn de pannenkoeken besmeerd met (suikerarme) aardbeienjam, vervolgens opgerold en samen met aardbeien aan een stokje geregen. Het is wel handig om de groene kroontjes te verwijderen zodat kinderen deze niet per ongeluk op eten of de juf ze allemaal moet weghalen.



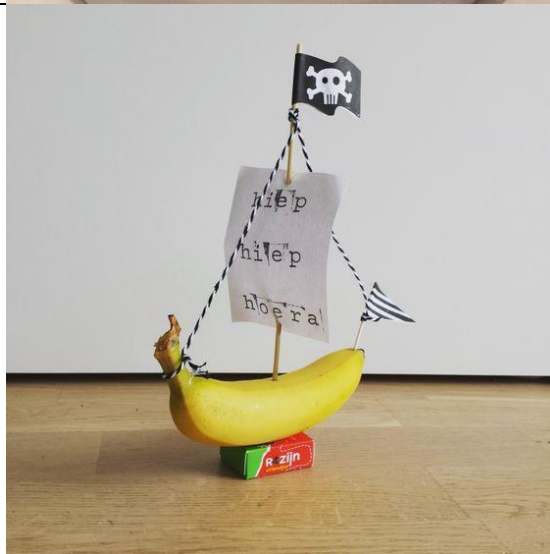
Tropische bananen

Deze bananen hebben een rokje gekregen van een papier met een patroontje, bloemetje in het haar gezichtje tekenen en klaar is je tropische banaan.



Mandarijnen Dikkie Dik

Alles wat je nodig hebt is een Dikkie Dik tekening die je op oranje papier uitprint en uitknipt, oogjes opplakken en met een satéprikker in de mandarijn steken.



Piratenboot banaan

Deze boot met een mast van een satéprikker, een vlaggetje, een touwtje en aan de onderkant een doosje rozijnen zodat hij stabiel blijft staan.

Bronnen:

<https://www.vankaat.nl/post/trakteren-op-school-25-gezonde-traktatie-tips>

<https://www.mamaliefde.nl/traktatie-school-verjaardag-gezond-leuk/>