VOEDINGSBELEID IKC DE TWIJN

Basisschool De Twijn
Prof. Zeemanstraat 216
4532 JM Terneuzen
twijn@ogperspecto.nl
www.de-twijn.nl
0115-613041

INHOUD

Introductie 2
Pauze 3
De ochtendpauze 3
De lunchpauze 3
Schoolmaaltijden 4
Ontbijt 4
Lunch 4
Traktaties 5
Aantal eetmomenten 5
Gezonde week 6
Samen kiezen voor gezonde voeding 7

INTRODUCTIE

Kinderen die goed in hun vel zitten, presteren beter. Daarom besteden we op De Twijn de nodige aandacht aan een gezonde leefomgeving en een gezonde leefstijl. Dit doen we o.a. door het realiseren van een gezond binnenklimaat, het aanleggen van een groene speel- en leeromgeving en het inroosteren van extra tijd voor lichaamsbeweging. Daarnaast hebben we ook voortdurend aandacht voor het pedagogisch klimaat en de veiligheid op onze school.
Deze notitie gaat over voeding. Hierin beschrijven we hoe we op De Twijn omgaan met eten en drinken. Welke regels en afspraken we met elkaar maken en waarom we dat belangrijk vinden.

Als gevolg van verkeerde eetgewoonten en te weinig beweging, wordt door de GGD tijdens de periodieke controles van basisschoolleerlingen geconstateerd dat het aantal kinderen met overgewicht toeneemt. Dit zien we ook bij ons op school terug.
Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Daarnaast zijn er nog de gezondheidsrisico’s op latere leeftijd zoals diabetes, hart- en vaatziekten of een hoge bloeddruk.
Omdat kinderen een groot deel van de week op school doorbrengen, is onze omgeving uitermate geschikt om bij te dragen aan gezonde voeding. Dat doen we samen met de ouders/verzorgers, maar vooral met onze leerlingen. Het voedingsbeleid van De Twijn is dan ook door de MR en onze leerlingenraad geaccordeerd en vastgesteld.

PAUZE

De ochtendpauze

We streven ernaar om alle kinderen iedere schooldag een gezonde snack te laten eten tijdens de ochtendpauze. Vanuit de subsidie van 'Schoolmaaltijden' bieden wij de kinderen 5 dagen fruit of groente aan. Wij zorgen voor een gevarieerd aanbod, zodat de kinderen verschillende fruitsoorten/groentesoorten kunnen proeven.
Tijdens de ochtendpauze drinken de kinderen enkel water. Dit kan meegenomen worden in de hervulbare fles. Deze fles staat de hele dag in de klas en kinderen kunnen, wanneer ze dorst hebben, hieruit water drinken.

De lunchpauze

Alle kinderen blijven elke dag over en eten gezamenlijk met hun leerkracht in de klas. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. De leerkrachten eten met hun eigen klas.
Onze leerlingen nemen de lunch mee van thuis. Zowel het eten als drinken voor de lunch wordt iedere ochtend bij de klassen opgehaald en tot 12.00 uur in een koelkast bewaard.
We willen geen koek, snoep of iets dergelijk in de broodtrommel hebben. Dit zal mee terug naar huis gaan.
Tijdens de lunchpauze mogen de kinderen iets anders dan water drinken. Wij willen geen frisdrank in de klas. Het verzoek is om geen pakjes mee te geven vanuit milieuoverwegingen. U kunt een extra fles of beker meegeven. Indien deze gekoeld moet worden, wordt deze ook in de koelkast bewaard.

SCHOOLMAALTIJDEN

Ontbijt

Vanuit de subsidie die wij ontvangen van schoolmaaltijden, organiseren wij iedere ochtend van 08:10uur tot 08:30uur ontbijt. De kinderen kunnen om 08:10 binnenkomen en genieten van een heerlijk ontbijtje. Dit kan bestaan uit een boterham, crackers, yoghurt of gewoon een glaasje melk. We zorgen voor een gevarieerd aanbod.

Lunch

Vanuit dezelfde subsidie die wij ontvangen van schoolmaaltijden, organiseren wij 2 dagen in de week een (warme) lunch. Via een schema komen alle groepen aan bod. Er is een menu opgesteld, waar de groep vooraf een keuze uit kan maken. De lunch kan bestaan uit een broodje gezond, gevulde wrap, maar ook stamppot staat op het programma. We zorgen voor een gevarieerd aanbod.

TRAKTATIES

Jarig zijn is een feest en dat mag gevierd worden! Kinderen genieten er zichtbaar van dat ze in het midden van de belangstelling staan. Trakteren is voor velen een belangrijk onderdeel van jarig zijn op school en verdient daarom alle aandacht.
Hoewel het verleidelijk is om zoetigheid of chips te trakteren, stimuleren we ouders om hun kind een gezonde snack uit te laten delen. Een stuk fruit, zoals een appel, is ook al feestelijk. Wat we belangrijk vinden is dat de traktatie samen genuttigd kan worden. Dit zorgt ook weer voor verbinding.

Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Om die reden laten we onze leerlingen niet tussendoor eten. Het uitdelen van de traktaties gebeurt dan ook voor de pauze, zodat het nuttigen van een traktatie gecombineerd wordt met de ochtendpauzehap.
Een ongezonde traktatie zullen aan het einde van de dag mee naar huis gegeven worden.

Op het internetzijn diverse sites te vinden met tips en suggesties voor een gezonde en feestelijke traktatie. Gezonde traktatie in beker: 10 ideeën voor school, BSO en thuis | Gezondermeer

GEZONDE WEEK

Elk jaar organiseren wij een gezonde week. Tijdens deze week staan diverse onderdelen op het programma. We organiseren lessen en activiteiten rondom welbevinden, sport&bewegen en voeding. Tijdens de activiteiten over voeding bespreken we de verschillen tussen gezond en ongezond. Wij maken dan veel gebruik van de methode Smaaklessen. Dit is een online methode die diverse lessen aanbiedt. Zo zijn er lessen bij waarbij kinderen dingen moeten proeven, maar zijn er ook lessen waarbij kinderen verder onderzoeken wat iets gezonds of ongezonds maakt.

SAMEN KIEZEN VOOR GEZONDE VOEDING

We streven ernaar om geen handhavingsmaatregelen te moeten treffen. We zijn van mening dat streng handhaven duurzaam voedingsbeleid op school eerder schaadt dan helpt.

Met onze aanpak willen we:

- Ouders mede eigenaar maken van onze overtuiging dat gezonde voeding een positieve invloed heeft op de groei en ontwikkeling van hun kind(eren).
- Onze leerlingen willen we laten ervaren dat fruit en groente niet alleen gezond zijn, maar ook lekker!