

VOEDING- EN TRAKTATIEBELEID

We maken binnen het Kindcentrum afspraken en geven adviezen om gezond eten te bevorderen. Dit Kindcentrumbeleid over voeding kan hier een belangrijke bijdrage aan leveren.

Waarom een gezonde basis?

1. Kinderen presteren beter.

Kinderen hebben minimaal een uur beweging per dag nodig. Een dag met actieve pauzes en goed beweegonderwijs zorgt voor energieke kinderen. Regelmatig eten, met als basis een goed ontbijt, helpt ze om de hele dag scherp te blijven.

2. Ouders waarderen een gezond Kindcentrum.

Kinderen lunchen veel vaker op school of bij de opvang dan vroeger. Ouders verwachten dus ook dat 'de overblijf' verantwoord is. Of dat er extra beweegonderwijs is, gegeven door een vakleerkracht, of actieve naschoolse activiteiten met een buurtsportcoach of combinatiefunctionaris.

3. Kinderen hebben minder kans op overgewicht.

Een gezond beleid draagt bij aan de preventie van overgewicht. Kinderen die minimaal een uur per dag bewegen, voldoende fruit en groente eten en weinig snacken, hebben minder kans om te zwaar te worden.

4. Kleinere kans op sociaal-emotionele problemen.

Kinderen met een gezond gewicht hebben minder kans op sociaal-emotionele problemen. Heldere, eenduidige regels maken duidelijk dat gezond kiezen tijdens de dag de norm is.

5. Het team blijft fit.

De pedagogische medewerker/leerkracht is een belangrijk rolmodel. Bij het eet- en beweegbeleid hoort ook structurele participatie van het team. Genoeg bewegen en gezond eten levert energie op voor een drukke dag en kan verzuim voorkomen.

Bron: www.voedingscentrum.nl

Gezond eten en drinken bij de Vlinder

We vinden het van groot belang dat de kinderen voordat ze naar het Kindcentrum komen, goed ontbijten. Gezonde gewoonten aanleren begint natuurlijk thuis in het gezin. Maar ook het Kindcentrum speelt een rol en neemt hierin verantwoordelijkheid. Wij willen de kinderen een gezonde omgeving bieden. Immers, kinderen brengen veel tijd door op het Kindcentrum.

Een gezonde leefstijl zorgt er o.a. voor dat kinderen lekker in hun vel zitten, dat hun weerstand op peil blijft en dat kinderen de hele dag door genoeg energie hebben voor leren, sport en spel. Wij willen een Gezonde School zijn, een Gezond Kindcentrum! Daarom doen wij mee aan het Nationaal Schoolontbijt en hebben wij ons aangemeld voor het EU-Schoolfruitprogramma. Ook werken wij met het programma Smaaklessen, waardoor er in alle groepen aandacht komt voor gezond en lekker eten.

We willen niet alleen in de lessen aandacht besteden aan voeding en gezondheid, maar ook in de praktijk. Dat betekent dat we er naar streven dat onze kinderen in het Kindcentrum vooral fruit, groente en brood eten en melk of water drinken. Snoep en frisdrank zien wij liever niet in het Kindcentrum. Daarvoor hebben we uw medewerking nodig. De kinderen betrekken wij zoveel mogelijk bij de maaltijden, bijvoorbeeld tafel dekken of bij het klaarmaken van de maaltijd.

Met onderstaande regels en afspraken over eet- en drinkmomenten in het Kindcentrum maken we het voor de kinderen makkelijker om de gezonde keuzes te maken. Om elkaar te helpen met het naleven zorgen wij dat het team en u goed op de hoogte zijn van het waarom, wat en hoe van de regels en afspraken.

We willen gezond eten in het Kindcentrum voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van kinderen. Samen met u zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Iedereen werkt mee aan een gezond Kindcentrum

- We houden u betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- We motiveren de kinderen om gezond eten of drinken mee te nemen. Dit doen we door de kinderen te complimenteren.
- Wanneer kinderen eten of drinken meenemen die niet passend zijn binnen het beleid spreken we de kinderen en u hierop aan. We geven aan wat wel passend is.
- We agenderen het voedingsbeleid regelmatig als agendapunt in vergaderingen van het team en MR.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket Smaaklessen: www.smaaklessen.nl
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (GGD) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- De medewerkers van het Kindcentrum signaleren over-, ondergewicht en slecht gebit. Het kind wordt na toestemming van u besproken in het zorgteam. In het zorgteam is de jeugdgezondheidszorg vertegenwoordigd. Zij zorgen voor een extra oproep.

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen u geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Er zijn kranen in de groepen zodat kinderen, ook tussendoor, water kunnen drinken. Het is fijn als de kinderen een goed afsluitbaar flesje of beker naar school nemen, die thuis regelmatig schoongemaakt wordt.

Tip:

- Kraanwater
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers



Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:

www.voedingscentrum.nl/etenopschool

Ontbijt

Het Kindcentrum gaat ervan uit dat wanneer een kind naar het Kindcentrum komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Een goed ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor.

Het belang van een gezond ontbijt brengen we regelmatig bij u en de kinderen onder de aandacht. Jaarlijks wordt het 'Nationaal Schoolontbijt' georganiseerd. En ook wij doen daaraan mee. Een week lang is er voor de kinderen educatie over het belang van een gezond ontbijt en natuurlijk wordt er ook een heerlijk ontbijt in het Kindcentrum gegeten.

Eten in de ochtendpauze (fruitpauze)

De kinderen eten fruit/groente tijdens de fruitpauze. Het Kindcentrum zorgt voor fruit/groente. In iedere groep is er een fruitschaal gevuld met diverse soorten fruit/groente. Kinderen hebben hierdoor volop keus. De schaal wordt dagelijks vers gevuld. Een bepaalde periode wordt de fruitschaal ook gevuld vanuit het EU-Schoolfruitprogramma.

Voor de baby's worden iedere dag verse fruithapjes gemaakt. Tijdens de schoolvakanties krijgen de kinderen het fruitmoment bij de BSO.

Kinderen hoeven voor deze fruitpauze dus **geen tussendoortje** mee te nemen.

Meer groente en fruit draagt bij aan een gezonde ontwikkeling. Het blijkt dat fruit eten op school er ook voor zorgt dat kinderen thuis vaker gezond kiezen.



Eten tijdens de lunchpauze

Tussen de middag blijven alle kinderen in de groep over. Onder begeleiding van leerkrachten lunchen de kinderen. Zij brengen een lunchtrommeltje van thuis mee naar school. De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Voor de schoolgaande kinderen is het de bedoeling dat ze zelf brood meebrengen en evt. iets van fruit of groente. We vragen u om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Op de dagopvang eten we met alle kinderen brood. Passend bij de leeftijd wordt gekeken wat en hoeveel de kinderen mogen eten. Zo beginnen de baby's vanaf ongeveer 8 maanden met brood. Deze maaltijden worden verzorgd door de kinderopvang.

Voor de kinderen van de BSO worden de brood maaltijden verzorgd tijdens de schoolvakanties, studiedagen en op 'korte' lesdagen.

De kinderen hebben daarbij de volgende keuze (ook als tip voor de lunchtrommel op school)

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol
- Gevarieerd beleg: 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread. Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente bijvoorbeeld: komkommer, wortel, paprika, tomaat etc.
- Soms een eitje of een tosti.
- Drinken: water, gewone melk, thee. De melk voor de baby's wordt door de ouders meegegeven totdat ze gewone melk mogen drinken.



Tussendoortjes

Bij de kinderopvang en BSO krijgen de kinderen ook een tussendoortje. Als de kinderen een hele dag bij de opvang zijn, zijn er twee of drie momenten. Bij de dagopvang krijgen de kinderen naast het fruitmoment een koekje en wat drinken. En we eten een cracker met gevarieerd beleg (zie aanbod bij lunch).

Bij de BSO krijgen de kinderen op de 'korte' middagen een cracker met gevarieerd beleg, soms aangevuld met wat groente en nootjes. Wanneer de kinderen een gehele dag op de BSO zijn dan is het aanbod vergelijkbaar met de dagopvang.

Het eten van een tussendoortje is een gezamenlijk moment. Dit draagt bij aan de emotionele veiligheid en groepsgevoel.

Avondeten

De kinderen kunnen bij onze opvang ook een warme avond maaltijd eten. Dit is een keuze van u. Voor de baby's kunt u een groente hap meegeven. Onze pedagogische medewerkers kunnen deze maaltijd vóór 17.00 uur geven.

Voor de kinderen vanaf 1,5 jaar bieden wij voor een meerprijs een warme maaltijdservice aan. Deze maaltijd wordt verzorgd door Appetito.

Traktaties

Vaak leeft een kind al maanden toe naar zijn/haar verjaardag, en is het voor hem/haar het hoogtepunt van het jaar. Wij zijn van mening dat de jarige centraal staat en niet de traktatie. We stimuleren kinderen gezond te trakteren, door te complimenteren bij gezonde traktaties. Daarnaast maken we een foto van de gezonde traktatie en versturen we deze foto via het nieuwsbericht van de 'Kindcentrum'-app naar alle ouders.

De keuze van de traktatie blijft te allen tijde bij u. Wij zullen hier kinderen en u niet op aanspreken. Een gezonde traktatie wordt gezellig met de gehele groep in de klas opgegeten. Bij de dagopvang wordt ook gestimuleerd voor een gezonde traktatie passend bij de leeftijd. Als de traktatie gezond is, dan wordt deze met alle kinderen gezellig op gegeten. Is dit niet zo, dan wordt de traktatie met alle kinderen mee naar huis gegeven. Het is dan de keus van u of u dit aan uw kind geeft.

De verjaardag wordt in de groep gevierd op een geschikt moment. We kiezen er bewust voor om niet te trakteren gelijktijdig met de fruitpauze.

Bij de BSO mogen de kinderen zelf kiezen wat ze tijdens de verjaardag willen doen. Ze trakteren niet, omdat ze dit moment al hebben op school. De kinderen mogen zelf een leuke activiteit kiezen, bijvoorbeeld iets bakken of knutselen of een sportieve bezigheid. De keuze is geheel aan het kind wat jarig is.

Speciale gelegenheden:

Wij zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld schoolreisjes, thema's en feestdagen.

Het goede voorbeeld:

Kinderen kijken ook naar wat de leerkrachten/medewerkers eten. Het zou gek zijn als zij een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Bij ons Kindcentrum geven leerkrachten/medewerkers dan ook het goede voorbeeld. De pedagogische medewerkers eten mee met de kinderen van de aangeboden voeding op bij de kinderopvang, peuteraanbod en BSO. De leerkrachten eten met de fruitmomenten mee in de groep.

De medewerkers van het Kindcentrum trakteren het team na schooltijd in de teamkamer. Dit om ook het voorbeeld te geven dat de fruitpauze centraal staat.

Tip:

- Inspiratie voor traktaties: www.gezondtrakteren.nl
- Een traktatie hoeft niet altijd iets eetbaars te zijn

