

De Tjongerschool



Op eigen wijze onderwijs

*Voedingsbeleid*

*Gezonde School*

# VOORWOORD

In de huidige maatschappij is een gezonde leefstijl belangrijk. Er is veel aandacht in de media voor genoeg bewegen en gezonde voeding. Op OBS De Tjongerschool hebben we daarom in 2018 besloten Het vignet Gezonde School aan te vragen voor het onderdeel Gezonde voeding.

We willen als school graag een positieve, stimulerende rol hebben bij het bevorderen van gezonde voeding en doen dat graag in samenspraak met ouders. De primaire verantwoordelijk hiervoor ligt namelijk ook bij de ouders, zij bepalen uiteindelijk wat er in de bakjes en bekertjes van de kinderen zit. In dit voedingsbeleid hebben we daarom richtlijnen en suggesties opgenomen wat wij graag zien dat kinderen eten en drinken op school. Op deze manier hopen we bij te dragen aan een positieve gedachte en leefstijl wat betreft gezonde voeding.

Ook zijn we ons er van bewust dat we een voorbeeldfunctie hebben, waarbij we gezonde voeding stimuleren bij activiteiten die vanuit school worden georganiseerd. Hoe we dit doen staat in dit plan beschreven.

Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. We hebben bij het opstellen van dit voedingsbeleid gebruik gemaakt van de expertise van medewerkers van GGD Fryslân.

Namens OBS De Tjongerschool,

Nynke de Blaauw

# INHOUDSOPGAVE

## INHOUDSOPGAVE

<i>Voorwoord</i> .....	2
<i>Inhoudsopgave</i> .....	3
<i>Hoofdstuk 1: Pijlers Gezonde school en voeding</i> .....	4
<i>Hoofdstuk 2: Gezondheidseducatie</i> .....	5
2.1 Lesprogramma "Ik eet het beter" .....	5
2.2 Schoolluin.....	5
2.3 Koningsspelen.....	6
2.4 Nationaal schoolontbijt.....	6
<i>Hoofdstuk 3: Fysieke en sociale omgeving</i> .....	7
3.1 Fysieke omgeving.....	7
3.2 Sociale omgeving.....	7
<i>Hoofdstuk 4: Signaleren</i> .....	8
4.1 Schoolarts en schoolverpleegkundige.....	8
4.2 Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG).....	8
4.3 Meetinstrumenten.....	8
<i>Hoofdstuk 5: Beleid</i> .....	9
5.1 Ochtendpauze.....	9
5.2 Lunchpauze.....	9
5.3 Trakteren.....	9
5.4 Feestelijke gelegenheden op school.....	11
5.5 Uitjes.....	11
5.6 Allergieën en individuele afspraken.....	11
<i>Hoofdstuk 6: Suggesties</i> .....	12
6.1 Suggesties voor gezonde traktaties.....	12
6.2 Suggesties voor een gezonde lunch .....	13
6.3 Suggesties voor lekker water drinken.....	14

## *HOOFDSTUK 1: PIJLERS GEZONDE SCHOOL EN VOEDING*

Het thema “Voeding” van de Gezonde school gaat over gezond eten en drinken en een gezonde mond. Hierbij kun je denken aan lessen over gezonde voeding en het stimuleren van gezond eetgedrag van kinderen tijdens de ochtendpauze, de lunch, bij traktaties en het stimuleren van een goede zorg voor het gebit. Ouders spelen hierbij een grote rol, maar ook de betrokkenheid van directie, team, ouderverenigingen en medezeggenschapsraden spelen een belangrijke rol bij het invoeren en uitvoeren en daarmee slagen van voedingsbeleid.

Om de effectiviteit van de activiteiten op het thema “Voeding” te vergroten hebben we het thema uitgewerkt via de volgende pijlers:

1. Gezondheidseducatie
2. Fysieke en sociale omgeving
3. Signaleren
4. Beleid

In de volgende hoofdstukken worden de pijlers uitgewerkt.

## HOOFDSTUK 2: GEZONDHEIDSEUCATIE

Elk schooljaar wordt er binnen het lesaanbod aandacht besteed aan het thema "Voeding".

### 2.1 LESPROGRAMMA "IK EET HET BETER"

Dit interactieve lesprogramma dat in samenwerking met het Voedingscentrum ontwikkeld is, maakt op een inspirerende, uitdagende en positieve manier leuke dingen gezond. De nadruk ligt op samen doen en ervaren. Leerlingen gaan aan de slag met interactieve opdrachten via het digibord. Door smaaktesten en proefjes gezond te maken, stimuleert het lesprogramma eetgedrag waar nodig te veranderen bij schoolgaande kinderen van 8 t/m 12 jaar.

Het lesmateriaal bestaat onder andere uit een leerlingenboekje, een docentenhandleiding, internetlessen en een poster van de Schijf van Vijf. Daarnaast is er communicatiemateriaal beschikbaar en stelt Albert Heijn de boodschappen voor de smaaktesten en dergelijke beschikbaar.

Tijdens de Week van de Pauzehap voor groep 5 t/m 8, die in september georganiseerd wordt, leren de leerlingen dagelijks in tien minuten heel veel gezonde pauzehappen kennen. Ook proeven ze allerlei lekkere en gezonde tussendoortjes die bij het programma horen.

Leerlingen in de bovenbouw doen in maart mee met de lessen "Stapel gezond" (5/6) en "Expeditie lekker in je vel" (7/8).

Groep 5/6 "Stapel gezond": Met dit kersverse lesprogramma voeren leerlingen van groep 5/6 met elkaar allerlei uitdagende opdrachten uit en ontdekken daarbij waarom de Schijf zo'n handig hulpje is. Zo wordt zelf gezond kiezen heel vanzelfsprekend! StapelGezond, dat willen ze toch allemaal?!

Groep 7/8: "Expeditie lekker in je vel": Een week lang gezond eten, bewegen en ontspannen met de hele klas! Ook persoonlijk onderzoeken en ervaren de leerlingen hoe ze zich lekker fit kunnen voelen, in de klas, op het schoolplein, en ook in het gezin thuis! Inspirerende filmpjes, concrete uitdagingen en aansprekende opdrachten helpen hen daarbij. Het programma neemt dagelijks circa 20 minuten in beslag Ook na hun 'expeditie' zullen leerlingen geïnspireerd zijn om te kiezen voor gezond!

Een ander jaar voeren we de lessen van "Ik eet het beter" van groep 6 en 8 uit.

We stimuleren de gezonde leefstijl met de Gezonde school tijdens een projectweek in maart. In deze week worden er lessen gegeven over het thema, komt de schoolverpleegkundige langs om een gastles te verzorgen over suikers in frisdrank e.d., gezonde voeding en welke keuzes je kunt maken, de schijf van 5 en de voedingsdriehoek en maken verwerken we het thema in bijvoorbeeld Engels en creatief.

In de groepen 1 t/m 4 besteden we ook al aandacht aan het thema voeding. Daarvoor kiezen we jaarlijks een passende vorm. We gebruiken daarvoor het programma van de Smaaklessen.

### 2.2 SCHOOLTUIN

Onder begeleiding van ouders gaan de groepen naar de schooltuin om groenten en fruit te kweken en te proeven van de zelf opgekweekte producten. De leerlingen leren hierdoor niet alleen veel over het kweken van groente en fruit, maar ervaren ook dat het eten van eigen gekweekte groenten en fruit heel lekker en gezond is.

### *2.3 KONINGSSPELEN*

In april worden ieder jaar de Koningsspelen gehouden. De leerlingen starten de dag met een gezond ontbijt op school, maar daarnaast wordt in de dagen voorafgaande aan de Koningsspelen tijdens de lessen aandacht besteed aan het belang van ontbijten.

### *2.4 NATIONAAL SCHOOLONTBIJT*

In november doet de hele school mee aan het nationaal schoolontbijt. Ook voorafgaand aan dit ontbijt wordt er aandacht besteed aan het belang van ontbijten.

# HOOFDSTUK 3: FYSIEKE EN SOCIALE OMGEVING

## 3.1 FYSIEKE OMGEVING

OBS De Tjongerschool richt de schoolomgeving zo in dat het gezond eten en drinken stimuleert. Wanneer we het vignet van de gezonde school hebben gekregen, krijgen alle kinderen een bidon, die leerlingen kunnen bijvullen tijdens de schooldag om water te drinken. In elk lokaal is een kraan waarbij de kinderen de bidon kunnen vullen. Dit zal naar verwachting tijdens het pleinfeest bij de start van het schooljaar 2019-2020 zijn.

Zoals genoemd beschikken we over een schooltuin, waarin de leerlingen kunnen ervaren hoe leuk en lekker het is om samen fruit en groente te kweken en te eten.

Gedurende een lange periode, november t/m maart doen we mee aan het schoolfruit. Drie keer per week krijgen de kinderen bekende, maar ook minder bekende fruitsoorten via school, waardoor ze met verschillend fruit in aanraking komen.

## 3.2 SOCIALE OMGEVING

Ouders bepalen, met aandacht voor de richtlijnen, wat kinderen naar school meekrijgen voor eten en drinken. Zij zijn betrokken bij het maken van duidelijke afspraken over de pauzehap, lunch, drinken en traktaties. Door middel van een ouderbijeenkomst en het invullen van een vragenlijst en op basis van de ouderbijeenkomst wordt het voedingsbeleid opgesteld, dat door de MR goedgekeurd is.

Leerkrachten spelen een grote rol door in de klas het goede voorbeeld te geven en leerlingen te stimuleren gezonde keuzes te maken.

Via het ouderportaal en de ouderbijeenkomst informeert de Tjongerschool de ouders over het voedingsbeleid. Ook worden regelmatig tips en adviezen gegeven over gezonde voeding.

## 3.3 Samenwerking met externen

De school wordt bij het opstellen en uitvoeren van het voedingsbeleid ondersteund door GGD Fryslân. Indien mogelijk wordt met de buitenschoolse opvang, De Torteltuin, ook afstemming gezocht.

### *Uitgangspunt Torteltuin:*

*Het uitgangspunt van kindercentrum de Torteltuin is dat kinderen in de tijd dat ze op het kindercentrum zijn gezond eten. Over wat gezond eten is zullen de meningen misschien verschillen. Het kindercentrum zorgt voor biologisch drinken, brood, beleg, crackers en vers fruit. Soms krijgen kinderen tussendoortjes, bijvoorbeeld een soepstengel of rozijntjes.*

## HOOFDSTUK 4: SIGNALEREN

De school signaleert en volgt de ontwikkeling van leerlingen structureel op verschillende manieren.

### *4.1 SCHOOLARTS EN SCHOOLVERPLEEGKUNDIGE*

Alle leerlingen worden in groep 2 door de doktersassistent en schoolarts onderzocht. In groep 7 worden alle leerlingen door de schoolverpleegkundige onderzocht. Als een leerling opvalt, dan zal de leerling zo nodig opnieuw worden uitgenodigd voor een herhalingsonderzoek of worden doorverwezen naar hulpverlening.

### *4.2 JONGEREN OP GEZOND GEWICHT (JOGG)*

Overgewicht is één van de meest ernstige bedreigingen van onze volksgezondheid. Gemiddeld één op de achter Nederlandse kinderen heeft overgewicht. Van de kinderen tussen de 4 en 20 jaar oud heeft 12% in 2015 overgewicht. Jongens hebben iets vaker overgewicht dan meisjes (Bron: Gezondheidsenquête/leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2015)

Jongeren op Gezond Gewicht richt zich onder andere via gemeenten, (lokale) publiek-private samenwerkingen en landelijke campagnes op de omgeving van het kind en streeft naar een samenleving waarin alle kinderen en jongeren wonen, leren, recreëren en werken in een omgeving waarin een gezonde leefstijl de normaalste zaak van de wereld is.

De gemeente Heerenveen is JOGG-gemeente en heeft gesignaleerd dat ook in Heerenveen veel kinderen overgewicht hebben en stimuleert daarom een gezonde leefstijl bij kinderen.

### *4.3 MEETINSTRUMENTEN*

Leerkrachten letten op de motorische ontwikkeling. Dit gebeurt tijdens gymlessen, buiten-speelactiviteiten en activiteiten waarbij bewegen aan de orde komt. Indien daartoe aanleiding is, zal de leerkracht, indien nodig in overleg met de IB-er of de buurtsportcoach ouders doorverwijzen naar hulpinstanties.



## HOOFDSTUK 5: BELEID

Door richtlijnen op school te maken over de pauzehap, lunch, drinken, tussendoortjes en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl. We vertellen de kinderen over deze richtlijnen en we vragen nadrukkelijk de medewerking van ouders hierbij.

WE besteden aandacht aan gezond eetgedrag. Dit doen we op verschillende manieren. We hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en geeft de kinderen rust. We lunchen samen in de klas. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen een kwartier de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze leerkrachten eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie.

De leerkrachten bepalen wanneer het kind eet. Kinderen krijgen van thuis hun lunchpakket mee, ouders bepalen daarom wat het kind eet. In principe dringen wij op school geen eten op.

### 5.1 OCHTENDPAUZE

- Ouders geven hun kinderen fruit of brood mee voor in de pauze en een beker drinken (water, melk of een ander melkproduct zonder toegevoegde suikers);
- Eten en drinken wordt meegenomen in herbruikbare materialen (broodtrommel, fruitbakje, drinkbeker);
- Dat wat kinderen niet opeten of opdrinken, gaat weer mee terug naar huis;
- We verzoeken ouders de kinderen geen koek, snoep of frisdrank mee te geven.

### 5.2 LUNCHPAUZE

- Ouders geven hun kind een lunchpakket mee;
- Kinderen krijgen voor de lunch water, melk of een ander melkproduct zonder toegevoegde suikers, mee van huis. Drinken kan in de koelkast in de hal bewaard worden;
- Eten en drinken wordt meegenomen in herbruikbare materialen (broodtrommel, drinkbeker);
- We verzoeken ouders de kinderen geen koek, snoep of frisdrank mee te geven.

### 5.3 TRAKTEREN

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag hoort vaak een traktatie. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Het motto hierbij is: "Eén is genoeg en klein is oké!"

- De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet in traktaties wordt zoveel mogelijk beperkt;
- Eetbare traktaties zijn niet te calorierijk en niet te groot;
- Leerkrachten krijgen dezelfde traktaties als kinderen;



#### *5.4 FEESTELIJKE GELEGENHEDEN OP SCHOOL*

Bij sommige gelegenheden krijgen kinderen vanuit school eten of drinken aangeboden. Hiervoor hanteren wij een aantal uitgangspunten. Deze uitgangspunten zijn ook van toepassing op eten en drinken dat door ouders verzorgd wordt:

- De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet in voeding wordt zoveel mogelijk beperkt;
- Bij speciale gelegenheden biedt de school zeer incidenteel snoep aan;
- Belonen voor een prestatie bij voorkeur in een andere vorm dan snoep;
- Kinderen worden gestimuleerd om water te drinken. De hoeveelheid suiker in drinken wordt zoveel mogelijk beperkt;
- De hoeveelheid afval wordt zo veel mogelijk beperkt.

#### *5.5 UITJES*

Tijdens uitjes zoals schoolreisjes, excursies of sporttoernooien, verzorgt de school tussendoortjes. Kinderen nemen zelf alleen mee wat van tevoren door school wordt aangegeven. Dezelfde uitgangspunten als bij feestelijke gelegenheden op school gelden ook bij onze uitjes.

#### *5.6 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.

- Ouders zijn er verantwoordelijk voor dat de school geïnformeerd wordt over voedselallergieën, -intolerantie en dieet van hun kind;
- Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

## HOOFDSTUK 6: SUGGESTIES

Naast het geven van richtlijnen voor gezonde voeding, wil de school ook graag een gezond voedingspatroon stimuleren. Hieronder geven we dan ook wat suggesties:

### 6.1 SUGGESTIES VOOR GEZONDE TRAKTATIES

Jarig? Dat wordt natuurlijk op school gevierd. Een traktatie is een extra tussendoortje. Het geeft een feestelijk tintje aan het jarig zijn. Hoe iets gepresenteerd wordt, is voor veel kinderen vaak nog leuker dan de traktatie zelf. Een mooi uitgangspunt voor de traktatie is: "Eén is genoeg en klein is oké!"

Wat voorbeelden ter inspiratie:

- Kleine porties eten, liefst gekozen uit de schijf van vijf, zoals (versierd) vers fruit (appel, mandarijn) of (versierde) groente (worteltjes, reepjes paprika)
- Kleine porties van producten die niet te vet of te zoet zijn, zoals doosjes rozijntjes of een handje popcorn, pepsels, rijstwafels, soepstengels, plak peperkoek, mini-eierkoek.

Vrolijke traktaties vind je op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) en [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)



## 6.2 SUGGESTIES VOOR EEN GEZONDE LUNCH

Een gezonde lunch levert energie en gezonde voedingsstoffen. Hieronder vindt u suggesties over hoe een gezonde broodtrommel eruit kan zien.

Volkorenbrood en bruinbrood zijn de gezondste keuze. Als variatie is een volkorencracker, roggebrood, krenten- of mueslibol ook lekker.

Gezond beleg voor op brood is bijvoorbeeld:

- Hartig mager beleg, zoals 20+ en 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, verse geitenkaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread;
- Notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker;
- Hummus zonder zout;
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei;
- Vegetarische smeerworst, vleeswaar zoals kipfilet, magere knakworst of een plakje ham;
- Salades op brood zoals komkommersalade, farmersalade;
- Appelstroop, halvajam, honing, vruchtenhagel.

Tips voor pauzehappen, lunch, drinken en traktaties vind u op [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)



### 6.3 SUGGESTIES VOOR LEKKER WATER DRINKEN

- Koop een leuk flesje of versier je eigen flesje/beker en maak hier je speciale waterflesje van. Uit dit flesje drink je niet anders dan water;
- Maak eens ijsblokjes van uitgeperst citroen- of sinaasappelsap. Doe naar smaak 1 of 2 van deze ijsblokjes in een glas water;
- Andere leuke ideeën voor ijsblokjes: doe een kers, aardbei, framboos of braam in een ijsblokjeshouder (1 per blokje) en vul dit aan met water. Of voeg een blaadje mint toe aan het water. Leuk én lekker!
- Zelf fruitwater maken. Vul een kan met water en voeg fruit naar keuze toe. Je kunt denken aan bijvoorbeeld schijfjes sinaasappel, citroen, watermeloen met eventueel een takje munt. Ook plakjes komkommer geeft een lekker frisse smaak aan het water. Op internet vind je nog veel meer lekkere recepten;
- Ook theedrinken is een slimme keuze.

