

GEZOND VOEDINGSBELEID IBS DE HORIZON

De Schijf van Vijf in een notendop



Volop uit de Schijf van Vijf

-  Veel groente en fruit
-  Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervlesrijst
-  Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
-  Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
-  Een handje ongezoeten noten
-  Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
-  Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet



www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Datum: mei 2017

School: Ibs de Horizon Zaandam

Auteur: Hidayet Esenkaya

Functie: Gymdocent

Inhoud

Introductie	3
1. Projectorganisatie	4
2. Samenwerking	4
3. Stappenplan:	5
5. We houden ons aan de afspraken	7
6. Schoolbeleid Eten en drinken op school & Trakteren	8
6.1. Ontbijt:	8
6.2. Eten in de ochtendpauze:	8
6.3. Eten tijdens de overblijf	9
6.4. Drinken	9
6.5. Traktaties	10
6.6. Speciale gelegenheden:	10
6.7. Aantal eetmomenten	10
6.8. Het goede voorbeeld	11
Bijlage 1: De Schijf van Vijf in een notendop	11
Bijlage 2: Briefje ouders gezonde pauzehap	12
Bijlage 3: Briefje ouders gezonde drinken	14
Bijlage 4: Briefje ouders gezonde lunch	15
Bijlage 5: Suggesties voor activiteiten rondom gezonde voeding rondom school	16

Introductie

Een gezonde school draagt bij aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Daarom willen wij gezond eten op school mogelijk maken, door middel van het ontwikkelen van een voedingsbeleid voor een gezonde school.

Een gezonde school is mogelijk indien samen met ouders voor gezond eten en drinken wordt gezorgd. Gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Ook het trakteren moet zo gezond mogelijk worden gemaakt.

Wij zullen bij de uitvoering van het beleid van de gezonde school rekening houden met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Hier is ruimte om individuele afspraken te maken.

Ibs De Horizon besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. Wij vinden het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken.

Kinderen die gezond eten en drinken kunnen zich beter concentreren en beter leren op school. Gezonde leerlingen hebben meer kans op goede schoolprestaties. Goede schoolprestaties dragen op langere termijn bij aan een goede gezondheid en maatschappelijk succes.

Ook voor medewerkers draagt een gezonde leefstijl onder andere bij aan minder ziekteverzuim, een betere werksfeer en hogere productiviteit.

Samen met de MR van onze school en de leerlingenraad hebben we een voedingsbeleid / gezonde school beleid vastgesteld.

We vragen hierbij wel dringend voor begrip en ondersteuning van de ouders. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van onze kind(eren).

Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt het kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor zijn opgesteld. Daardoor zijn er grenzen in wat kinderen mee mogen nemen. In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld.

Het beleid zal u richtlijnen geven die we als school gaan hanteren met betrekking tot:

- De gezonde pauzehap.
- Het water drinken op school.
- De gezonde lunch en water drinken tijdens het overblijven
- De gezonde traktaties op school.
- Eten en drinken tijdens bijzondere vieringen zoals bijv. het 'feestdagen, iftarmaaltijd, schoolreisjes, schoolkamp'.

1. Projectorganisatie

Er is een werkgroep ingericht. De werkgroep bestaat uit volgende personen:

Leden projectorganisatie		
Functie	Naam	Uren
Coördinator (gymdocent)	Hidayet Esenkaya	
Leden (Directieondersteuner)	Burak Korkut	
Leden (directeur)	Tuncay Catak	
Leden (Oudercontact persoon)	Funda Orhan	
Leden (Leerkracht)	Brienne Bojoh	

2. Samenwerking

Bestaande samenwerkingsverbanden intern

Wij krijgen ondersteuning vanuit JOGG-Zaanstad (Jongeren Op Gezond Gewicht Zaanstad) en de GGD. Medewerkster Annemijn Berghuis is hiervoor aangesteld. Wij zullen het programma "Lekker Fit" aanschaffen waar wij aan zullen meedoen.

3. Stappenplan:

- In de schoolgids wordt onder het kopje de Gezonde school verwezen naar het voedingsbeleid dat de ouders op de website kunnen vinden.
- Op de website wordt onder het kopje de Gezonde school het document voedingsbeleid geplaatst zodat ouders dit kunnen raadplegen.
- Maandelijks zullen we een stukje in de nieuwsbrief/ website/facebook pagina plaatsen met voorbeelden van een gezonde lunch, traktatie. Dit kunnen ook foto's zijn die op school gemaakt zijn van b.v. een gezonde traktatie enz.
- We willen elke maand een ouder als de meest gezonde ouder kiezen en dit zichtbaar maken op een voor een ieder toegankelijke plek in de school.
- Nieuwe ouders krijgen bij aanmelding in een informatiepakket een korte beschrijving van het voedingsbeleid.
- Tijdens de jaarlijkse informatieavond van de groepen in september wordt stilgestaan bij de aspecten van de gezonde school. Alle ouders worden dan geïnformeerd over het beleid dat wij uitvoeren.
- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. In enkele lessen van de methode 'Lekker Fit' komt dit aan bod.
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ/GGD) voert jaarlijks een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7.
- Ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben worden doorverwezen naar gespecialiseerde trajecten. Zoals de Jeugdgezondheidszorg (JGZ/GGD) en Zaans Fit cursus.
- Ouders worden via de schoolgids, de website en nieuwsbrieven geattendeerd op het belang van gezonde voeding. Tijdens de koffieochtend op de donderdagochtend komt dit thema regelmatig ter sprake. Herhaaldelijk zijn er workshops over gezonde voeding.
- Op school is altijd kraanwater beschikbaar voor de kinderen. De kinderen kunnen hiervoor hun eigen beker/bidon gebruiken.
- Docenten geven zelf het goede voorbeeld; houden zich ook aan de afspraken.
- Docenten hebben het implementeren en handhaven van de afspraken in hun takenpakket.
- Met nieuwe medewerkers (docenten en onderwijsondersteunend) bespreekt de school standaard over het voedingsbeleid op school.
- Het voedingsbeleid komt minimaal twee keer per jaar in de bouw- of teamvergadering op de agenda.
- Nieuwe regels zijn opgesteld uitgaande van de richtlijnen van het voedingscentrum.

4. Invoeren beleid

- **Na de voorjaarsvakantie (2017)** gaan wij starten met het project van de gezonde school voor de gehele school.
- Wij beginnen met een 'wenperiode' waarin de nieuwe afspraken eerst een aantal weken middels een wedstrijd worden geïntroduceerd (in welke klas drinken de meeste kinderen al water als tussendoortje. De mooiste gezonde traktatie mag met foto in de nieuwsbrief, website of facebookpagina). In deze periode zijn er nog geen consequenties verbonden. Na de wenperiode volgen er wel consequenties.
- Consequenties op het niet nakomen van de regels worden door middel van een brief kenbaar gemaakt.
- De pauzehap van 10 uur is reeds al gezond op onze school. (alleen fruit en groente)
- **Vanaf 6 maart 2017** gaat de regel alleen water drinken echt in.
- De regels voor gezond eten tijdens het overblijven gaan in **vanaf 1 juni 2017**.
- **Na de zomervakantie (2017)** gaan de regels voor gezonde traktaties in.
- De ouders van alle kinderen worden geïnformeerd over het nieuwe beleid:
 - a. Brief aan alle ouders waarin de afspraken worden toegelicht.
 - b. Ouderavond(en) worden georganiseerd waarin de directie de afspraken toelicht.
 - c. Activiteiten die de start van het nieuwe beleid inluit (zie voor voorbeelden van activiteiten bij het invoeren van water drinken, van fruit en groenten als tussendoortje en van gezonde traktaties de bijlage 5 gehecht aan dit beleidsplan.)

5. We houden ons aan de afspraken

- De leerkracht houdt toezicht dat er alleen groente of fruit in de 10 uur pauze genuttigd wordt. De ongezonde hap gaat mee naar huis. Het kind krijgt een fruit/groente van haar/zijn klasgenoten. De leerkracht vraagt aan het kind om de volgende dag weer groente of fruit mee te brengen.
- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders. (zie voor voorbeelden van briefjes voor de [pauzehap](#) en voor de [overblijf](#) de bijlage 4) . Het kind krijgt volkoren/bruin brood van de school.
- Als de ouders na drie keer te zijn gewaarschuwd , door middel van een brief, de afspraken niet nakomen gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- Als het gesprek met de leerkracht onvoldoende verbetering oplevert, gaat de directie in gesprek met de ouders.
- De groepsleerkracht houdt door middel van registratiesysteem de ontwikkelingen van de leerlingen bij.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis. De ouders ontvangen een [standaardbriefje voor traktaties](#).

Originele en feestelijke ideeën voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:

www.voedingscentrum.nl/etenopschool Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

6. Schoolbeleid Eten en drinken op school & Trakteren

6.1. Ontbijt:

Gezond eten begint met een gezond ontbijt. We gaan ervan uit dat het kind thuis heeft ontbeten voordat het naar school komt.

6.2. Eten in de ochtendpauze:

Rond 10 uur hebben we op school een kleine pauze. **De regel is dat we dan gezamenlijk fruit of groenten eten.** Tevens drinken de kinderen water uit de kraan. We vragen ouders om elke dag hun kind(eren) een stuk fruit of groenten mee te geven. Kinderen krijgen op school water uit de kraan. Ouders hoeven dus geen drinken van thuis mee te geven. Pakjes drinken, koek, snoep en chips e.d. gaan terug naar huis.

Geschikt voor de kleine pauze :

- Fruit: appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente: worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Kraan water.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



6.3. Eten tijdens de overblijf

Wij stimuleren ouders een gezonde lunch mee te geven aan de leerlingen die tussen de middag op school blijven. **De regel is dat de lunch bestaat uit volkoren of bruin brood. Of een volkoren alternatief. We vragen u deze boterhammen gevarieerd en niet te dik te beleggen.** Fruit en groenten zijn een goede aanvulling op de lunch. Kinderen krijgen op school water uit de kraan. Ouders hoeven dus geen drinken van thuis mee te geven. Pakjes drinken, koekjes, snoep, kaasstengels, wit brood, pizza, croissant en chips e.d. zijn geen onderdeel van een gezonde lunch en gaan daarom mee terug naar huis.

Regel voor de lunch:

- Volkorenbrood of bruinbrood. Zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkoren couscous, volkoren knäckebröd, roggebrood of aardappel is een gezond alternatief voor brood.
- Deze boterhammen gevarieerd en niet te dik te beleggen

Advies voor de lunch:

- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat. Denk aan: 20+ of 30+ (smeer)kaas, mager vlees, ei, hüttenkäse, zuivelspread en pindakaas (en dus geen chocopasta)
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



6.4. Drinken

De regel is dat de kinderen tijdens de ochtendpauze en de lunch enkel (kraan) water drinken. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten en slecht zijn voor het gebit en de concentratie.

Geschikt voor drinken vinden wij:

- Kraanwater. Eventueel een schijfje citroen, gember, komkommer of munt toevoegen

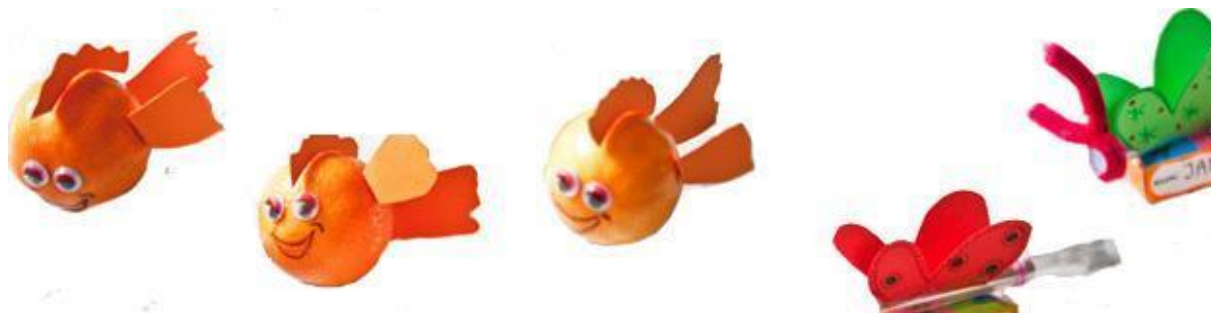


6.5. Traktaties

Jarig zijn is een feest! Jarigen mogen trakteren aan het einde van de middag en op woensdag aan het einde van de ochtend. Kinderen mogen dan uitdelen aan kinderen in hun eigen groep. Ook traktaties dienen gezond te zijn. **De regel is dat de traktatie groenten en fruit is.** Voorbeelden zijn een versierde banaan of mandarijn, een groentespies. Kleine niet-eetbare traktaties zoals een grappig potlood, blocnote of stuiterbal zijn ook leuk om te geven en te krijgen! Te grote traktaties zijn bijvoorbeeld zakjes chips, of snoep zakken. Deze traktaties willen we niet op onze school. Jarigen mogen ook de groepen rond om iets te trakteren aan de leerkrachten. Dit is bij voorkeur dezelfde traktatie die de leerlingen ook krijgen. In ieder geval gelden hiervoor dezelfde richtlijnen.

Geschikt voor traktaties :

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.
- Op www.gezondtrakteren.nl en <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naarschool/trakteren.aspx> zijn leuke en gezonde traktaties te vinden.



6.6. Speciale gelegenheden:

Het team van IBS De Horizon is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv. schoolreisjes, iftarmaaltijd, thema's en feestdagen. Het is belangrijk om ze niet "gewoon" te laten worden. Eventuele zoete en vette producten (gezoete dranken, snoep, chips e.d.) worden met mate gebruikt.

6.7. 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. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoor momenten eten en combineer traktaties met de ochtendpauze hap.

6.8. Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou vreemd zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Bij ons op school geven leerkrachten het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus ook voor de leerkrachten.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

De Schijf van Vijf in een notendop



Volop uit de Schijf van Vijf

-  Veel groente en fruit
-  Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
-  Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
-  Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
-  Een handje ongezouten noten
-  Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
-  Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet



www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Bijlage 2: Briefje ouders gezonde pauzehap

E-mail/brief: Wanneer ouders ongezond pauzehap meegeven.



Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. De pauzehap die uw kind mee had viel niet binnen ons voedingsbeleid. Daarom hier een herinnering.

Gezonde pauzehap en traktatie voor het nieuw schooljaar

Het team heeft besloten om direct aan de slag te gaan met de gezonde pauzehap en traktaties. De regels die we hiervoor op hebben gesteld zijn van toepassing vanaf het nieuwe schooljaar, dus vanaf januari 2017.

- De ochtend pauzehap bestaat voor de hele school uit fruit/groente en drinken. Het drinken bestaat enkel uit water. Het water drinken wordt in een afgesloten beker/flesje gedaan en fruit/groente in een trommeltje. We willen geen extra afval op school dus alle bekertjes/flesjes en trommeltjes gaan weer mee naar huis. Koeken, frisdrank of andere zoetigheden zijn niet toegestaan.
- De pauzehap wordt genuttigd in de klas. Hierdoor hebben alle kinderen een moment van rust gedurende het nuttigen van hun pauzehap en wordt er bewust stilgestaan bij het eten van gezonde voeding.
- Jarigen mogen trakteren aan het einde van de middag en op woensdag aan het einde van de ochtend. De traktaties gaan in alle groepen gelijk mee naar huis. De ouders zien dan thuis wat er getrakteerd is die dag en bepalen zelf wanneer de kinderen dit mogen nuttigen. Op www.gezondtrakteren.nl en www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naarschool/trakteren.aspx zijn leuke en gezonde traktaties te vinden.
- Tijdens speciale aangelegenheden (bv. schoolreisjes, iftarmaaltijd, thema's en feestdagen) op school zal er wel wat lekkers uitgedeeld mogen worden aan de kinderen.

Wilt u het hele beleid nog eens nalezen? Het staat op www.ibsdehorizon.nl

Wij vragen uw medewerking om samen met ons van ons voedingsbeleid een succes te maken!

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het schoolteam.

E-mail/brief: Wanneer ouders ongezond drinken meegeven.

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich hier aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. Het drankje dat uw kind mee had viel niet binnen ons voedingsbeleid. Als herinnering hebben we hieronder de afspraken nog eens weergegeven.

Drinken

De regel is dat kinderen tijdens op school enkel (kraan) water drinken. We vragen ouders **geen** limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten en slecht zijn voor de tanden en de concentratie. Het watertappunt is in de klas (keukentje) en kan gebruikt worden om overdag de bidon/flesje/beker bij te vullen. Leer kinderen water drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit!



Wil je het hele beleid nog eens nalezen? Het staat op de website www.ibsdehorizon.nl

We vragen je medewerking om van ons voedingsbeleid een succes te maken!

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. De lunch die uw kind bij zich had viel niet binnen ons voedingsbeleid. Als herinnering hebben we hieronder de afspraken nog eens weergegeven.

Eten tijdens het overblijven

Wij stimuleren ouders een gezonde lunch mee te geven. **De regel is dat de lunch bestaat uit volkoren of bruin brood. Of een volkoren alternatief. We vragen u deze boterhammen gevarieerd en niet te dik te beleggen.** Fruit en groenten zijn een goede aanvulling op de lunch. Kinderen krijgen op school water uit de kraan. We vragen ouders om **geen** koek, snoep, kaasstengels, wit brood, pizza, croissant, chips e.d. in de broodtrommel te doen. Na het nuttigen van de lunch spelen alle kinderen buiten op het plein (30 minuten).

Advies voor de lunch:

- Volkorenbrood of bruinbrood. Zilvervliesrijst, volkoren pasta, couscous, volkoren knäckebröd, roggebrood of aardappel is een gezond alternatief voor brood.
- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat. Denk aan: 20+ of 30+ (smeer)kaas, mager vlees, ei, hüttenkäse, zuivelspread en pindakaas (en dus geen chocopasta)
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Wil je het hele beleid nog eens nalezen? Het staat op de website www.ibsdehorizon.nl

We vragen je medewerking om van ons voedingsbeleid een succes te maken!

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.

Bijlage 5: Suggesties voor activiteiten rondom gezonde voeding rondom school

- Uitdelen van groente/fruit tijdens speciale activiteiten, bijvoorbeeld een avondvierdaagse of een sportdag, laten sponsoren door lokale supermarkt/groenteboer.
- Tekenwedstrijd van groente/fruit organiseren met als prijs een fruitmand.
- Kinderen een schoolkrant laten maken m.b.t. fruit en groente.
- Kinderen een collage laten maken met groente en fruit.
- Kinderen groente en fruit laten tekenen of schilderen.
- Een schooltuintje maken waarin groente en fruit kan groeien zoals aardbeien en tomaten.
- Receptenwedstrijd organiseren.
- Groente en fruitmarkt organiseren met proeverijen (laten sponsoren/organiseren door lokale supermarkt/groenteboer).
- Kinderen groentesoep of “smoothies” of traktaties e.d. laten maken.
- Kooklessen/kookworkshops voor kinderen en/of ouders organiseren.
- Vruchtensappen en groente- en fruitsnacks tot een vast onderdeel van de catering op school bijeenkomsten en –feesten maken.
- Neem als school één fruitdag voor eigen rekening. Zorg voor een gevarieerd aanbod van groente en fruit zoals een ananas, meloen, mango etc: is spannend voor de kinderen en werkt stimulerend richting ouders.
- Organiseer een sponsorloop of een rommelmarkt of i.d. en gebruik de opbrengst voor Gezonde School project.
- Themabijeenkomst voor ouders van GGD ZW over: Gezonde leefstijl, Etiketten lezen, Eten, ja gezellig ed, zie https://www.ggdzw.nl/jeugd_en_gezin/themabijeenkomsten/4-12_jaar .