



Voedingsbeleid gezonde school

Samen voor een gezonde basis

Gezond eten op school is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van het team en ouders. Door elkaar daarin te ondersteunen, kunnen wij gezamenlijk bijdragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen.

Juni 2019



Inhoudsopgave

1. Doel van de gezonde school
2. Tussendoortje in de ochtend
3. Overblijf
4. Drinken
5. Traktatiebeleid
6. Gezonde leefstijl
7. Tot slot

1. Doel van de gezonde school

Op Ibs. Yunus Emre besteden wij de nodige aandacht aan een gezonde leefstijl. Wij gaan ervan uit dat leerlingen die goed in hun vel zitten ook beter kunnen presteren. Daarom willen wij als school bijdragen aan het bewust maken van fitheid en gezondheid bij leerlingen. Binnen de school is gezondheid een belangrijk aspect en wordt er o.a. structureel aandacht besteed aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen, het stimuleren van gewenst gedrag en het voorkomen van ongewenst gedrag.

Toch zijn wij van mening dat het gezondheidsaspect binnen de school nog beter gestimuleerd kan worden. Daarom is de keuze gemaakt om structureel te werken aan gezondheid middels de Gezonde School-aanpak.

Naast de mentale en lichamelijke voordelen die een goede gezondheid kan opleveren, is het begrip gezondheid en voeding ook binnen de Islam een belangrijk onderwerp. De profeet (vzzmh), tevens de beste leraar, heeft ons de Islam onderwezen. Ook op het gebied van gezondheid zijn er talloze uitspraken bekend. Zo heeft de profeet (vzzmh) eens gezegd in een overlevering van At-Thirmidhi dat er geen slechter vat is wat gevuld kan worden dan de maag en daarom zouden wij gematigd moeten eten. De profeet (vzzmh) heeft namelijk gezegd:

“Geen mens vult een erger vat dan zijn maag. Een paar happen zouden voor de zonen van Adam voldoende zijn om de rug recht te houden, maar als hij meer moet eten, laat hem dan een derde met zijn voedsel vullen, een derde met zijn drinken en een derde leeg laten om gemakkelijk adem te kunnen halen.”

2. Tussendoortje in de ochtend

In de ochtendpauze hanteren wij een gezond tussendoortje. Denk daarbij aan groente of fruit, noten, gedroogde vruchten en drinken wij alleen water of melk.

Als een leerling iets anders te eten of te drinken bij zich heeft, dan wordt dit mee naar huis gegeven samen met een briefje met de afspraken voor de ouders. In het briefje staat ook het verzoek om mee te werken aan de gezonde school. Bij herhaling gaan wij in gesprek met de ouders.

De afspraken zijn te lezen op onze website en in de schoolgids. Nieuwe ouders worden bij inschrijving op de hoogte gebracht van deze afspraken.



Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Noten en gedroogde vruchten.

Tip: Geef seizoensgroenten of -fruit mee naar school. Graag schoongemaakt en in stukjes (bij de jongere kinderen).

3. Overblijf

Tussen de middag blijven de meeste leerlingen op school. Onder begeleiding van de overblijfmoeders worden de leerlingen in de gelegenheid gesteld te lunchen. Zij brengen een lunchtrommeltje van huis mee naar school. Bij de overblijf eten de leerlingen brood evt. aangevuld met groente of fruit, noten, gedroogde vruchten en drinken wij water of melk. Al het andere meegebrachte eten of drinken geven wij weer mee naar huis. De leerlingen krijgen als alternatief crackers/brood met b.v. smeerkaas van school en water als alternatief. De ouders krijgen in dit geval een brief mee met het verzoek om zich te houden aan de afspraken rond eten en drinken. Bij herhaling gaan wij in contact met ouders. De afspraken zijn te lezen op onze website. Nieuwe ouders worden bij inschrijving op de hoogte gebracht van deze afspraken.



Geschikt voor de overblijf vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood, bruinbrood, ontbijtkoek, mini-krentenbol of rijstwafel naturel.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Noten en gedroogde vruchten
- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:
www.voedingscentrum.nl/etenopschool

4. Drinken

Leerlingen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch alleen water of melk. Er zijn kranen op school, zodat leerlingen 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.

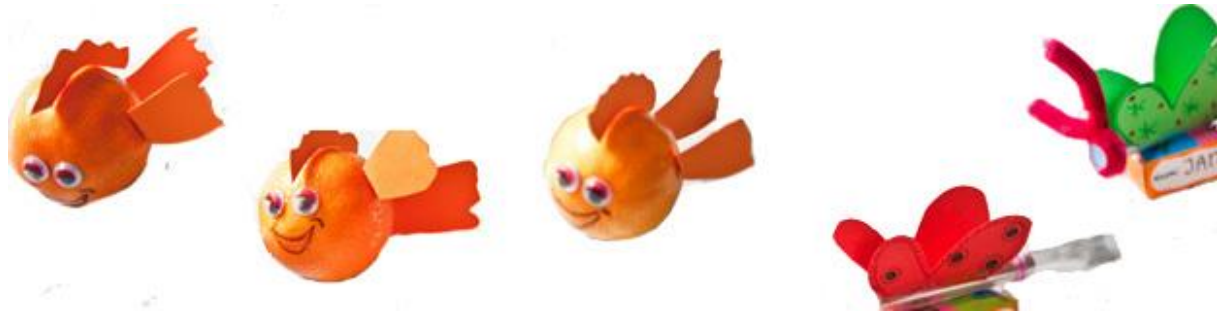


Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Halfvolle melk of karnemelk

5. Traktatiebeleid

Op Ibs. Yunus Emre worden verjaardagen niet gevierd. Een leerling mag natuurlijk altijd trakteren. Dit kan in overleg met de groepsleerkracht. Een gezonde traktatie stellen wij zeer op prijs. Ongezonde traktaties worden mee naar huis gegeven, zodat ouders zelf kunnen beslissen of hun kind ervan mag eten.



Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijnendoosje, popcorn, soepstengels, zoute sticks, krakelingen, waterijsjes, kaas (beperkte hoeveelheid), of een klein koekje
- Op <http://gezondtrakteren.nl> en <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx> zijn leuke en gezonde traktaties te vinden.

6. Gezonde leefstijl

Wij, team lbs. Yunus Emre, vinden het belangrijk om samen met de ouders en leerlingen stil te staan bij gezond eten en drinken. Op jonge leeftijd een gezonde leefstijl aanleren is gemakkelijker dan op latere leeftijd een ongezonde leefstijl af te leren. Wanneer je gezond eet voel je je fitter en dan gaat het leren en werken ook beter. Ouders en leerkrachten zijn hierbij de voorbeeldfunctie voor de leerlingen. Soms kan iets ongezonds ook, bijvoorbeeld wanneer er een feest is. Wij willen dan ook dat het voor ons allemaal duidelijk is wat het verschil is tussen een “gewone dag” en een “feestdag”. Tijdens feesten zal er worden gezocht naar een balans tussen gezond en ongezond.

Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie of dieet.

7. Tot slot

Van iedereen wordt verwacht dat zij zich houden aan deze afspraken en regels. Het is van belang om als team dezelfde boodschap uit te dragen. Hierbij is een belangrijke taak weggelegd voor ons als school en als team om leerlingen en ouders op het hoe en waarom van een gezonde leefstijl te wijzen. Duidelijkheid naar ouders bepaalt een deel van het succes. Bovendien is het noodzakelijk ons te blijven realiseren dat wij een voorbeeldfunctie hebben en dus het goede voorbeeld moeten blijven geven.

Met dit beleid geven wij u een handvat voor gezonde voeding en traktaties op lbs. Yunus Emre. Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van dit beleid dan kunt u te allen tijde terecht bij één van de leerkrachten.