



Voedingsbeleid

ICBS 't Bastion

Bredevoort

2025-2028



Inleiding

't Bastion is een Gezonde school op het gebied van: Voeding, Relaties en Seksualiteit en Welbevinden. Hiervoor hebben we een richtlijn opgesteld voor het eten en drinken in de ochtend- en lunchpauze en voor traktaties. Deze richtlijn wordt opgenomen op de website van de school en in de jaarlijkse schoolgids. We vragen hierbij uw begrip en medewerking.

We realiseren ons dat voeding misschien als een primaire taak van ouders voelt, maar tegelijkertijd voelen we ook als school de verantwoordelijkheid een goed voorbeeld te geven, kinderen een gezonde leefstijl aan te leren en te helpen bewuste keuzes te maken. Onderzoek heeft bewezen dat een gezonde leefstijl daadwerkelijk een positieve invloed heeft op de schoolprestaties; kinderen blijven rustiger, kunnen zich langer concentreren en zijn minder geprikkeld. Bovendien eten kinderen die op school leren gezond te eten ook buiten school meer groenten en fruit. In de praktijk blijkt dat ongezond eten van klasgenoten bij andere kinderen de motivatie om gezond te eten en drinken doet afnemen en dat is natuurlijk jammer. Daarom willen we zo consequent mogelijk zijn en kinderen stimuleren ook een gezond voorbeeld voor elkaar te zijn. Bovendien zijn we ervan overtuigd dat gezond en lekker zeker kan samengaan!

Ons beleid bestaat uit verschillende onderdelen:

1. Educatie
2. Signalering
3. Beleid
4. Omgeving
5. Communicatie richting ouders
6. Algemeen

Deze onderdelen worden hierna zo concreet mogelijk beschreven.

1. Educatie

Belangrijker dan regels en afspraken vinden we het belangrijk kinderen en ouders te informeren over de achtergrond daarvan. Dit doen we op de volgende manieren:

Richting kinderen d.m.v. de volgende programma's:

- Schoolbrede projectweken waar aandacht gaat naar gezonde voeding door school zelf vormgegeven + Nationaal Schoolontbijt en het geven van Smaaklessen.nl
- Methode Klassenpad(sociaal-emotioneel).
- Methode Blink: oa thema Wereldrestaurant en De Experimentele keuken.
- Informatie via de bastionberichten.

2. Signalering

Naast een voorbeeldfunctie hebben we als school ook een signaleringsfunctie. Hiervoor hebben we de volgende mogelijkheden:

- Jeugdgezondheidszorg
 - Reguliere controlemomenten in de kleutergroep en groep 6. Voorafgaand vult de leerkracht een signaleringslijst in.
 - Jaarlijks wordt er in groep 7 een les gegeven door de schoolverpleegkundige op het gebied van waar de kinderen van groep 7 mee bezig zijn, oa gezonde leefstijl.
 - Warme overdracht van de schoolverpleegkundige of-arts naar leerkracht na controlemomenten.
 - Inloopsprekuren waar op initiatief van ouders of advies van schooladvies kan worden gevraagd.
- Anders, nl.
 - Tussentijdse observaties en signalering door de leerkracht.

3. Beleid

We hebben de volgende afspraken m.b.t. de verschillende momenten van eten en drinken op een schooldag:

Ochtendpauze:

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauzehap is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is en niet teveel calorieën bevat, bijvoorbeeld:

- Eten: bij voorkeur fruit en groente. Een bruine boterham met gezond beleg is een prima alternatief.
- Gezond drinken, bijv. (karne-)melk, water (evt. met munt, citroen o.i.d.) of ongezoete drankjes. Koolzuurhoudende dranken raden we sterk af. Alle drinken in een beker mee naar school vanuit milieuoogpunt.

Lunch:

I.v.m. het continurooster eten alle kinderen op school. Alle kinderen hebben een Bastion-koeltasje gekregen om de lunch in te bewaren.

We adviseren voor de lunch:

- Bruine boterham(men) met gezond beleg, zoals bijv. (smeer-)kaas, ei, evt. vleeslight zuivelspread, pindakaas of notenpasta en/ of

- Vers fruit en/ of groente (als beleg of extra bijlage)
- Gezond drinken, bijv. (karne-)melk, water (evt. met munt, citroen o.i.d.) of ongezoete drankjes. Koolzuurhoudende dranken raden we sterk af. Alle drinken in een beker mee naar school vanuit milieuoogpunt.



Zie ook:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/eten-meegeven-naar-de-basisschool.aspx>

NB. Snoep of koek wordt niet op prijs gesteld en wordt mee terug gegeven naar huis.

Traktaties

Wie jarig is, viert feest. Wij stimuleren o.a. gezonde voeding. In het kader hiervan trakteren we niet meer in de klas. De jarige wordt in het zonnetje gezet, er wordt gezongen en hij/zij mag iets wat anders niet mag (bv. Op de stoel van juf/meester zitten, schrijven met een gekleurde pen) afhankelijk van de leeftijd van de jarige.

Handhaving

't Bastion kiest heel bewust voor positieve stimulans en bevestiging en is van mening dat deze positieve insteek zijn uitwerking heeft naar andere ouders en kinderen. Ouders worden hiertoe in eerste instantie aangesproken via nieuwsbrieven, de website en bij gelegenheid Facebook. Bij herhaaldelijk 'verkeerde' keuze neemt het kind het eten mee terug naar huis. Bij uitzondering zullen ouders aangesproken worden op voedingskeuze voor hun kinderen. Kritische ouders zijn altijd welkom bij de leerkrachten en directeur om van gedachten te wisselen over het gehanteerde beleid en de gemaakte keuzes.

4. Omgeving

In iedere klas en in de personeelsruimte is een hygiënisch watertappunt



In de groep



In de groep



In de personeelskamer

5. Communicatie richting ouders

Op verschillende manieren wordt gecommuniceerd naar ouders, nl. d.m.v.:

- Website: www.bastionbredevoort.nl, zowel standaard informatie als incidenteel
- Jaarlijkse schoolkalender cq. schoolgids
- Jaarlijkse algemene informatieavond aan het begin van het schooljaar
- Maandelijkse nieuwsbrief (zgn. Bastionberichten) met informatie over de gezonde school
- Tijdens optioneel ouder-inloophmomenten ter afsluiting van de themaweken
- Foto's op Facebook incidenteel

Team

- Idem
- Extra in teamvergaderingen

6. Algemeen

- Eigenaar document en contactpersoon Gezonde School:
Astrid Wikkerink
a.wikkerink@bastionbredevoort.nl
0543-451529
- Adviseur en aanspreekpunt:
Lizzy Bakker
Li.Bakker@ggdnog.nl