

Voedings- en feestbeleid PWA school Echteld



Voedings- en feestbeleid van de PWA school Echteld

Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders 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.

Ontbijt

De school gaat ervan uit dat, wanneer het kind naar school 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 wij regelmatig bij ouders en kinderen onder de aandacht.

Pauzehap

De kinderen eten tijdens de pauze gezonde tussendoortjes. Geschikt voor de pauzehap vinden wij bijvoorbeeld:

Fruit (appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim, mandarijn), groenten (worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes), ongezoeten noten of brood.

Om kinderen en hun ouders hierbij te helpen, schrijven we onze school jaarlijks in voor het programma EU-schoolfruit, waarbij op drie vaste dagen in de week fruit en/of groente op school wordt aangeboden.

De kinderen drinken in de pauze water (eventueel aangelengd met een suikervrije siroop), of hun meegebrachte (karne-)melk of yoghurt (naturel). Frisdrank met prik en energiedrankjes zijn niet toegestaan. In toch voorkomende gevallen worden ouders hier op aangesproken.

Kinderen die geen drinken hebben meegenomen mogen water drinken. (Kinderen hebben per dag minstens 1½ liter vocht nodig!)

Onze gemeente Neder-Betuwe is een JOGG gemeente (Jongeren Op Gezond Gewicht) en stimuleert het water drinken.

Lunch

Tijdens de pauze kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten. De kinderen eten gezamenlijk in de klas, onder begeleiding van de leerkracht.

Door voldoende te lunchen zijn alle kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middaglessen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

brood (bij voorkeur volkoren, uiteraard geen zoete broodjes zoals suikerbrood, puddingbrood enz.), volkoren wraps, salade, rauwkost, groente en/of fruit. (zie ook de pauzehap)

Ons advies voor beleg: sandwichspread of groentespread, magere vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30+ kaas met sla, tomaat of komkommer. Zoet beleg: jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop, 100%pindakaas en gestampte muisjes zijn beter dan chocoladehagelslag of chocoladepasta.

De kinderen nemen zelf hun drinken mee. Ons advies is water, (karne-)melk of yoghurt (naturel).

Als de kinderen op school komen, mogen zij hun lunchpakketje en drinken in de koelkast zetten.

Wij zijn een Gezonde school en daarom stimuleren wij een gezonde lunch.

Indien de meegebrachte pauzehap, de lunch of het drinken niet voldoet aan ons voedingsbeleid, dan gaat dit weer in de tas mee naar huis en spreken we de ouders hier persoonlijk op aan.

Water

Alle kinderen mogen, gedurende de dag, een bidon/fles op tafel hebben om op ieder moment van de dag water te kunnen drinken.

Educatie

De PWA-school besteedt voor de kinderen aandacht aan gezonde voeding door middel van de methode Smaaklessen (www.smaaklessen.nl) en de methode Lekker Fit!.

Daarnaast kijken we of we door het jaar heen gebruik kunnen maken van gastlessen.

Ouders worden via de schoolgids en nieuwsbrieven geattendeerd op het belang van gezonde voeding. Mochten kinderen onverhoopt toch andere producten mee naar school nemen dan hierboven vermeld, dan mogen de kinderen die niet opeten. De leerkracht zal contact opnemen met de ouders van het kind.

Feestbeleid

Trakteren is de afgelopen jaren op veel scholen en de diverse media een onderwerp geweest. Scholen willen gezonde traktaties, terwijl leerlingen graag snoep of chips uitdelen. Daarnaast worden traktaties steeds groter en uitgebreider, dit kost een hoop tijd en geld van ouders. Niet alle ouders hebben dit geld en die tijd. Dan kan trakteren voor spanning zorgen.

Tijdens een ouderpanel in schooljaar 23-24 werd duidelijk dat de meningen verschillen en dat mag, met elkaar kwamen we al pratend op een gulden middenweg uit. Dit heeft ons doen besluiten om het traktatiebeleid te veranderen in een feestbeleid.

Vanaf nu mag ieder kind kiezen óf dat hij/zij trakteert óf dat hij/ zij een activiteit kiest die samen met de hele klas wordt gedaan. Voorbeelden van activiteiten zijn: een stoelendans, een kwartier langer buiten spelen, de polonaise lopen door de school, een spel doen enz.

Wij denken dat het kiezen van een activiteit de volgende voordelen heeft:

- De verjaardagen worden met het feestbeleid veel uitgebreider gevierd en het kind staat echt even in het zonnetje.
- Ouders hoeven geen (financiële) stress meer te hebben om een traktatie te regelen.
- Kinderen met voedselallergieën of dieetwensen of vanwege geloofsovertuiging hoeven geen traktaties meer af te slaan.
- Wij hoeven niet meer aan te sturen op gezonde traktaties.

Traktaties

Mocht een kind ervoor kiezen om te trakteren dan gelden de volgende regels bij ons op school.

1. Verjaardag van de kinderen

Wij zijn van mening dat op deze dag de jarige centraal staat en niet de traktatie, vandaar de keuze voor een activiteit. Maar mocht een kind wel willen trakteren dan geven wij richtlijnen voor leuke en gezonde traktaties. In iedere klas is een map met suggesties voor leuke traktaties aanwezig. Kinderen kunnen deze enkele dagen voor hun verjaardag mee naar huis nemen om samen met hun ouders deze gezonde traktaties te bereiden. De leerkrachten maken de ouders van de jarige attent op de aanwezigheid van leerlingen met een voedselallergie.

Indien de jarige toch een ongezonde traktatie trakteert, dan wordt deze niet op school gegeten, maar nemen de kinderen de traktatie mee naar huis.

2. Verjaardag van de leerkrachten

De leerkrachten van de PWA school vieren individueel hun verjaardag. Tijdens hun verjaardag houden zij ook rekening met de uitgangspunten van dit voedingsbeleid. Ook houden zij rekening met de aanwezigheid van kinderen met een voedselallergie.

3. Speciale gelegenheden

Het team van de PWA school is van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan wij bijvoorbeeld schoolreisjes, thema's en feestdagen.

Handhaving

In onze Nieuwsbrief zullen gezonde voeding, schoolfruit en traktaties regelmatig aan de orde gesteld worden.

Voor de leerkrachten geldt: Goed voorbeeld doet goed volgen!