

Bijlage:

- Voedingsbeleid De Bavinck
- Groen en gezond activiteiten gehele jaar

Voedingsbeleid De Bavinck



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Introductie

We willen gezond eten op IKC De Bavinck voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Het kindcentrum is naast het gezin, de perfecte oefenplek om gezonde keuzes te leren maken en gezonde gewoontes op te bouwen. We leggen daarbij de nadruk op de volgende gebieden: voeding, beweging, welbevinden, leefomgeving en duurzaamheid. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren proberen we zo gezond mogelijk te doen. Er is natuurlijk ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten in ieder geval drie dagen een gezonde pauzehap. Onze fruitdagen zijn de dinsdag, woensdag en de donderdag. Op maandag en vrijdag raden we het meenemen van groente/fruit ook sterk aan, of in ieder geval een gezonde pauzehap. De leerkrachten geven het goede voorbeeld. Kinderen die toch regelmatig een ongezonde pauzehap meenemen, vragen wij deze mee terug te nemen naar huis. Zij delen dan op dat moment fruit met andere kinderen/de leerkracht.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn etc.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes etc.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.



Eten tijdens de overblijf

We vragen ouders om gezonde voedingsmiddelen in de broodtrommel te doen. De broodtrommels bewaren we in de koelkast. De kinderen eten samen met hun klasgenoten/leeftijdsgenoten. Na of voor het eten laten we de kinderen buiten spelen op het plein of in de natuur- en ontdektuin.

Bevat het trommeltje regelmatig veel snoep of koek of ander ongezonds dan gaat er een briefje mee naar de ouder(s)/verzorger(s) of we gaan in gesprek over de eetgewoonte binnen De Bavinck.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Eten bij de BSO

Onze BSO bestaat uit twee stamgroepen van maximaal 20 kinderen per dag. Na schooltijd eten zij fruit, het vijfdeertje bestaat uit kaas, worst, snackgroentes zoals komkommer, tomaat en worteltjes. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd in het kader van gezonde voeding: te denken valt aan fruitshakes

maken, gezonde pizzaatjes, voedingsproefjes, smaaktestjes ed. De kinderen spelen veel buiten op het schoolplein, maar ook in de natuur- en ontdektuin. Of zij gaan naar een speeltuin in de buurt.



Gezonde lunch bij de vakantie BSO

Als kinderen worden aangemeld voor de vakantie BSO eten zij gezamenlijk een lunch. De pedagogisch medewerkers zorgen voor een gezonde lunch of maken met de kinderen een lunchpakketje klaar voor onderweg. De kinderen eten samen met leeftijdsgenoten.

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch zo veel mogelijk dranken zonder toegevoegde suikers. Of zo min mogelijk toegevoegde suikers.

Woensdag is onze waterdag, op deze dag proberen wij zoveel mogelijk kinderen (fruit)water te laten drinken. Dit water nemen zij mee in een flesje of bidon. Bijvullen mag altijd op school.

Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Op de Bavinck vragen we ouders wel om de traktaties zo veel mogelijk klein te houden en niet te calorierijk te maken.



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 rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.



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. We combineren daarom zoveel mogelijk de traktaties met de pauzehap.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Op de Bavinck geven leerkrachten graag het goede voorbeeld.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket van Ik eet het beter en Smaaklessen.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten. (bijv. JOGG Vlaardingen)
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

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

Educatief Programma

Basisonderwijs

Thema's rondom voeding en beweging, sociale redzaamheid en natuur- en milieueducatie hebben een vaste plek in ons (les) programma. Zo maken we het kind op allerlei momenten gedurende het gehele schooljaar bewust van zichzelf, de ander en hun leefomgeving. Bewustwording, balans en duurzaamheid vormen de basis voor een gezonde levensstijl.

Ons programma voor alle groepen zijn te vinden in ons Groen- en Gezonde aanbod.



Groen en Gezond

Groepsactiviteiten schooljaar 2017/2018

Activiteit + Waar	Groep	Wanneer	Materialen/ organisatie
Lente excursie in t Hof	1/2	Maart/april 2018	Speurtocht via NME
Herfstexcursie in de schooltuin	1/2	Oktober/November 2018	Speurtocht via NME
Bijenles in de groep Spinnenbak in de groep/op de gang Bodemdiertjes onderzoek schooltuin (klassikaal of in groepjes)	3	Voorjaar 2018 Oktober/November 2018 Mei 2018	Gastles via Sonja Bos Spinnen terrarium en onderzoeksmaterialen Bodemdierenkist
Bodemdieren onderzoek Schooltuin (klassikaal of in groepjes) Slakkenbak in de klas	4	April 2018 Okt/nov 2018	Bodemdieren kist Slakkenbak
Uilenballen pluizen Slootjesexcursie (sloot naar keuze) Moestuintjes vanuit "ik eet het beter project."	5	Oktober/November 2018 April/Mei 2018 Voorjaar 2018	Uilenballen pluiskist Slootjesexcursie materialen Kant en klaarpakket
Op zoek naar paddenstoelen Broekpolder Bodemdieren onderzoek Schooltuin	6	Oktober/November 2018 Juni 2018	Paddenstoelen onderzoekkist Bodemdierenkist

Stilte naast de stad	7	September 2017	Via NME
Bezoek milieustraat		Dinsdag 14 november 2017	Via NME
Bomenonderzoek Schooltuin (in groepjes)	8	Maart/April 2018	Bomenkist schooltuin

Overige activiteiten:

Aan de slag met de buitenruimtes: opruimen van zwerfafval	Alle groepen	Hele jaar door	Materialen zijn te vinden in het stookhok
Aanpak schooltuin: aanleggen zitkuil Meer groen		10 maart 2018	
Boom (bomen) planten in schooltuin met behulp van ZP-ers: CO2 uitstoot vertalen naar groen		10 maart 2018	
Schooltuin: onkruid weghalen, plantjes planten	Groepjes kinderen uit verschillende groepen	Vraag vanuit Clarinda door het jaar heen	
Kruiden/groententuintjes op de galerij, lokaal groep 5	Groepjes kinderen	Voorjaar	
Week van de gezonde pauzehap	Groep 5 t/m 8	Week 39	Boodschappenpakket
Diverse Sporttoernooien	Groep 5 t/m 8	Gedurende het jaar	
Nationaal Schoolontbijt	Alle groepen	Vrijdag 10 november 2017	
Schoolfruit	Alle groepen	13 nov 2017 – 20 april 2018	Woe Do Vrij

Peuterdans/kleuteryoga	Dolfijnen, groepen 1 en 2	Start november, 10 weken	Dinsdagochtend
Jantje Beton: Power to play	Groep 4: Doelgerichte spelactiviteiten Groep 6: Upcycle	Start voorjaar 2018	
Natte gymles in de Kulk	Groep 6, 7 en 8	Verschillende data op donderdag, voorjaar 2018	
Nationale Buitenlesdag	Alle groepen	Dinsdag 10 april	
Acties: - NL doet - Werkgroep 'tuin' ouders formeren			
Opties/Acties schooljaar 2018/19: - Bezoek voedselbos - Bezoek heemtuin			