



## Voedingsbeleid Digitalis

Bij ons op school vinden we het belangrijk dat de kinderen zo gezond mogelijk eten. Dit draagt positief bij aan hun ontwikkeling. Hiervoor hebben wij een voedingsbeleid opgesteld. We hebben met elkaar (schoolbreed) het volgende afgesproken;

### Algemeen

Sinds 2018 zijn wij officieel een Gezonde School. Digitalis heeft al één certificaat behaald van De Gezonde School, nl. Sport en Bewegen. In 2019 zijn wij van start gegaan met het behalen van de twee certificaten Gezonde Voeding en Rookvrije School. Al enige jaren zetten wij ons in om onze leerlingen positief te beïnvloeden tot een gezonde leefstijl. Zo hebben we vorig jaar besloten dat de kinderen tijdens de lessen alleen water mogen drinken tijdens het 10-uurtje. Ook bij de overblijf wordt het drinken van water en melk gestimuleerd. Wanneer kinderen trakteren zien we graag gezonde traktaties. In ons lespakket hebben we smaaklessen en beweeglessen opgenomen, die worden gegeven door een vakdocent. Om het certificaat Gezonde Voeding goed na te kunnen leven, hebben wij gekeken wat wij gezonde voeding en gezond eetgedrag vinden bij ons op school. Dit is de aanleiding geweest om de bestaande afspraken betreffende eten op school kritisch te bekijken en een (ver)nieuw(d) voedingsbeleid te introduceren. Digitalis neemt deel aan diverse activiteiten die te maken hebben met gezonde voeding en gezond eetgedrag. Te denken valt aan: het Nationaal Schoolontbijt, smaaklessen, het Konings spelen ontbijt, de Konings spelen en koken op school. Ook hebben we een schooltuin waar kinderen zelf gezond voedsel verbouwen voor de smaaklessen.

### Gezonde voeding en gezond eetgedrag

Op onze school stimuleren wij gezonde voeding en eetgedrag omdat wij geloven dat dit goed is voor de ontwikkeling van kinderen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen. Door duidelijke afspraken en regels te maken over het 10-uurtje, de lunch, tussendoortjes en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl.

Het voedingsbeleid is tot stand gekomen in overleg met het team. De MR heeft haar goedkeuring gegeven namens de ouders. Het voedingsbeleid zal bekend worden gemaakt aan alle geledingen van de school. We vertellen de kinderen over deze afspraken en regels, we vragen nadrukkelijk de medewerking van ouders en spreken zo nodig ouders hierop aan. Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust. We eten samen in de (fruit)kring of aan tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer.

### Eten en drinken tijdens de ochtendpauze

Elke ochtendpauze eten alle kinderen fruit, groente of brood. De ouder(s)/verzorger(s) zijn er verantwoordelijk voor dat hun kind dit meekrijgt van thuis. Mocht er iets anders meegegeven worden, dan mag dit de eerste keer worden opgegeten en zal er een waarschuwing gegeven worden.



Bij de tweede keer gaat het ongezonde voedsel weer mee naar huis en zullen ouder(s)/verzorger(s) hier op aangesproken worden. Wij stimuleren dat kinderen tijdens de schooluren water- en melkproducten drinken. In de klassen hebben we watertappunten waar de kinderen tussendoor een slokje water kunnen nemen.

### **Eten en drinken tijdens de overblijf**

Door gezond en voldoende te eten zijn de kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. Wij willen daarom graag een gezonde inhoud van de broodtrommel. De voorkeur gaat uit naar volkoren- of bruin brood waar gezond beleg op zit.

Wij verwachten van de ouders dat zij de kinderen gezond brood en beleg meegeven aan de kinderen. De overblijf zorgt voor drinken en fruit/stukjes groente.

- Kinderen krijgen van de overblijf water met fruit erin, thee of melk te drinken tijdens de lunch.
- Dat wat de kinderen niet opeten, gaat mee terug naar huis.
- Als de lunchpakketten van de kinderen voedingsmiddelen bevatten, die niet passen in ons voedingsbeleid, spreken wij de ouder(s)/verzorger(s) daarop aan.

### **Trakteren**

Vaak leeft een kind al lange tijd toe naar zijn/haar verjaardag, het is vaak het hoogtepunt van het jaar. Kinderen die dat willen mogen trakteren, maar dat hoeft niet. Als een kind trakteert, dan verwachten wij dat het een gezonde traktatie is. Gezonde traktaties mogen op school worden uitgedeeld, ongezonde traktaties geven wij weer mee terug met de jarige. Er zijn op het internet veel ideeën voor gezonde en leuke traktaties te vinden en ook de leerkracht kan om advies gevraagd worden.

### **Feestelijke gelegenheden op school/uitstapjes**

We zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder deze gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld schoolreisje, thema's, feestdagen en de nacht van acht. Tijdens bijzondere gelegenheden kan bij uitzondering een traktatie worden aangeboden zoals chips, ijs, snoep of koolzuurhoudende drank.

### **Allergieën en individuele afspraken**

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs-)overtuiging. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.



### Poetslessen

Bij ons op school worden poetslessen gegeven door een medewerker van de GGD. Deze persoon geeft les in hoe de tanden gepeetst moet worden. Deze lessen worden aangeboden in de groepen 1/2, 3/4 en in 7/8. In groep 5/6 krijgt de klas een spreekbeurtkoffer: de kinderen kunnen een spreekbeurt houden over dit onderwerp.

### Smaaklessen

Bij basisschool Digitalis volgen wij de methode GO!Almere. Een gezondheidsmethode ontwikkeld door Talent In Opleiding (TIO). GO!Almere staat voor Gezond Opgroeien Almere. Hierbij leren kinderen om hun beweeg- en eetgewoonten positief in te zetten voor een blijvend gezonde leefstijl, voor de rest van hun leven.

In een schooljaar heeft iedere klas (gr 1 t/m 8) eens per 4 weken 2 uur les van GO!Almere. Op de lesdag krijgen de kinderen een uur bewegles en aansluitend een uur smaakles.

Bij de onderbouw bestaan de bewegles voornamelijk uit het vaardig worden in bewegen aan de hand van het erkende Nijntje Bewegdiploma/Trixx programma van de KNGU. Tijdens de lessen krijgen kinderen een uur extra bewegles, waarbij diverse sporten worden gespeeld die dichtbij huis ook bij een vereniging zijn te beoefenen. De lesgever zorgt voor doorverwijzing naar de vereniging. Aan de hand van SMAAKLESSEN, een erkend voedingsprogramma voor scholen aangeboden door het voedingscentrum, leren de kinderen bewuster te kiezen voor gezondheid. Afgestemd per groep doen zij kennis en ervaring op over gezond en duurzaam kiezen. Ze zijn dan ook beter gewapend tegen alle verleidingen van vet, zout, zoet en te veel eten. Thema's hierbij zijn: Smaak, Gezond eten, Voedselproductie, Consumentenvaardigheid en Voedselbereiding. Dingen die de kinderen leren tijdens deze lessen zullen in de nieuwsbrief worden gedeeld met ouders.

Om goed de effectiviteit van het programma te meten, monitoren we aan het begin van het schooljaar bij de gymlessen de conditie met een shuttle runtest en de lichaamssamenstelling aan de hand van een bio-impedancemeter. De kinderen worden gedurende het jaar gevolgd door de gymdocent en gezondheidscoach van Talent In Opleiding. Kinderen met (ernstig) overgewicht of ondergewicht zullen (na toestemming van ouders) intensiever worden gevolgd en er wordt samen met de gymdocent en de ouders besproken welke stappen er nodig zijn voor een gezondere leefstijl.