



Voedingsbeleid

BASISSCHOOL DE BUITENKANS

Inhoud

Introductie.....	2
Voedingsgroep.....	3
Eten en drinken in de ochtend	3
Eten en drinken tijdens de lunchpauze	3
Trakteren	4
Eten en drinken tijdens de verlengde schooldag.	4
Uitjes en schoolkamp	4
Midzomerfeest/ kerstfeest.....	4
Nationaal schoolontbijt	4
Wat als kinderen hun eigen eten meebrengen?	4



Introductie

Ons voedingsbeleid draagt bij aan de gezondheid. We gebruiken biologische, suikervrije, vegetarische en op eerlijke manier geproduceerde voedingsmiddelen. Het aanbod houdt rekening met allergieën van de kinderen. We maken de kinderen ook bewust van het eten in de groente- en kruidentuin naast de school. Een watertappunt is in elke groep aanwezig en er is altijd de mogelijkheid om water te drinken. Zoete dranken, anders dan met natuurlijk fruit, worden niet aangeboden. Traktaties worden eveneens alleen aangeboden op basis van dezelfde biologische, suikervrije, vegetarische en eerlijke uitgangspunten. Deze traktaties houden wij klein omdat dit een extraatje is op de dag. Bij ons op school leveren wij een totaalpakket zodat kinderen geen eten en drinken van thuis hoeven mee te nemen. Ook gaan wij in op de wensen van ouders en kinderen. Bijvoorbeeld wanneer zij een allergie hebben wordt er naar een passende oplossing gekeken. Zo hebben wij verschillende soorten brood en bieden wij ook havermelk aan voor kinderen die geen koemelk mogen hebben.

Daarnaast beschikt onze school over een uitgebreide keuken waar de kinderen samen met een begeleider gebruik van kunnen maken tijdens kookworkshops. Deze keuken staat centraal in de school. Vanuit hier wordt de lunch verzorgd en maken de kinderen samen met hun begeleider hun eigen traktatie.



Voedingsgroep

Onze school werkt met verschillende werkgroepen waaronder ook de voedingsgroep. Deze bestaat uit een aantal ouders en een teamlid van school. Deze groep is actief in onder andere feesten die op school georganiseerd worden zoals: Pasen, koningsspelen, midzomerfeest, Sinterklaas en kerstfeest. Met behulp van deze groep dragen wij er zorg voor dat de kinderen ook op deze speciale dagen iets feestelijks te eten krijgen dat binnen ons beleid past.

Eten en drinken in de ochtend

Elke ochtend starten de kinderen met vers fruit en water. Er worden verschillende soorten fruit aangeboden zodat de kinderen zelf kunnen kiezen wat ze willen eten. Wij bieden fruit aan dat op dat moment in het seizoen te verkrijgen is.

Eten en drinken tijdens de lunchpauze

Elke dag wordt er samen met de kinderen de tafels gedekt. Op elke tafel staat een gevulde broodmand, melk, karnemelk, water, beleg en verschillende soorten groenten. Er is een ruime keuze uit belegsoorten zowel hartig als zoet. Dit allemaal zonder toegevoegde suikers. Wij bieden meerdere soorten brood aan. Zo hebben wij verschillende soorten volkorenbrood en is er ook speltbrood.

- appelstroop
- pindakaas
- notenpasta
- fruitspread
- kaas
- groentespreads
- zuivelspread lactosevrij
- dadelstroop
- honing
- geitenkaas
- halvarine

Onze kaas is biologisch en vegetarisch. Deze kaas bevat plantaardig stremsel. De kaas is een jonge kaas. We hebben hiervoor gekozen omdat deze binnen ons beleid past.

Al deze soorten komen niet allemaal op tafel te staan. We proberen zoveel mogelijk af te wisselen zodat kinderen ook verschillende voedingsstoffen binnen krijgen en meerdere smaken proeven.

De groentes die op tafel komen te staan zijn veelal: komkommer, paprika en tomaat. Naast het brood bieden wij de kinderen af en toe iets extra's aan. Dit kan bijvoorbeeld een gezonde verantwoorde soep zijn een smoothie of een goed gevulde pastasalade die gemaakt is door een groep kinderen samen met hun begeleider. Op deze manier proberen wij een gevarieerde lunch aan te bieden.



Trakteren

Kinderen mogen zelf kiezen waar zij op willen trakteren. Hiervoor is een traktatieboek op school aanwezig waarin enkele voorbeelden staan waaruit zij kunnen kiezen. Willen ze toch wat anders dan kan dat zolang dit wel binnen de uitgangspunten van school blijft. Dit houdt in dat een traktatie vegetarisch, suikervrij en biologisch is. De traktaties houden wij klein omdat dit een extraatje is op de dag. Wanneer het kind een keuze gemaakt heeft wordt de traktatie op school gemaakt samen met de mentor. Dit kan variëren van een fruitspies tot een gezonde voedzame suikervrije muffin. Dit wordt door de school gefaciliteerd.

Eten en drinken tijdens de verlengde schooldag.

Tijdens de verlengde schooldag worden er 2 eetmomenten ingebouwd. Het eerste eetmoment is tussen 14.30 uur en 15.00 uur. Tijdens het eerste eetmoment krijgen de kinderen noten, groente, fruit en gedroogd fruit zoals dadels, rozijnen en abrikozen. Voor drinken kunnen ze kiezen uit water of thee.

Het tweede eetmoment vindt plaats rond 16.30 uur. De kinderen krijgen dan een maiswafel of een volkorencracker aangeboden met een belegsoort die de begeleider op dat moment voor ze uitkiest. Dit kan pindakaas, fruitspread, groentespread of kaas zijn. Wanneer er een kookworkshop heeft plaatsgevonden eten de kinderen datgene wat ze gemaakt hebben. Bijvoorbeeld popcorn die ze zelf gemaakt hebben in de pan of bladerdeeghapjes met appel en rozijn.

Uitjes en schoolkamp

Tijdens uitjes nemen we ons eigen eten mee. De kinderen smeren dan hun eigen brood op school. Ook wordt er gezorgd voor drinken zoals water of fruitsap zonder toegevoegde suikers en wordt er fruit en snoepgroente meegenomen zoals tomaatjes, komkommer, wortel of paprika.

Elk jaar gaan wij met de kinderen op kamp. Ook hier vinden wij het belangrijk dat kinderen gezond en voedzaam eten krijgen. Wij koken op deze kampdagen zelf voor de kinderen en nemen ons eigen brood en beleg mee. Daarnaast is er altijd voldoende fruit en groente aanwezig.

Midzomerfeest/ kerstfeest

Op deze feesten maken ouders, kinderen en personeel verantwoorde hapjes. Er wordt aan de ouders gevraagd om suikervrije, vegetarische hapjes te maken. Op school maken we met de kinderen gerechten klaar die ook voldoen aan ons beleid.

Nationaal schoolontbijt

De werkgroep voeding stelt zelf een ontbijt samen op deze dag omdat wij vinden dat de standaard pakketten die afgenomen kunnen worden niet binnen ons beleid passen.

Wat als kinderen hun eigen eten meebrengen?

Als kinderen hun eigen eten meenemen dat niet binnen het beleid van school past dan mogen ze dit opbergen in hun luizenzak, postvak of rugzak. Dit kunnen ze dan aan het einde van hun schooldag weer mee naar huis nemen.

