

Voedingsbeleid Margarethaschool



Voedingsbeleid Margarethaschool

Een groot deel van de week brengen kinderen door op school. Hier leren ze o.a. taal, rekenen, lezen, gymmen. Hiermee bereiden we de kinderen voor op een goed maatschappelijk leven. De Margarethaschool hecht veel waarde aan sport en bewegen en de kinderen krijgen daarom drie keer in de week een beweegmoment (gym/zwemmen). Aangezien een gezonde leefstijl niet alleen uit bewegen bestaat, is het voor de school ook belangrijk dat er een gezond voedingsbeleid is. Wat kun je nou eten als ontbijt? Wat is een gezond tussendoortje? Om ouders en verzorgers hierover een idee te geven is dit schoolbeleid geschreven. Hierin staat wat de school doet, wat ouders zelf kunnen doen en wat wij als school graag wensen.



Wat doet de Margarethaschool

Op de Margarethaschool is een gezonde leefstijl belangrijk en wij willen ervoor zorgen dat de kinderen leren hoe ze een gezonde leefstijl aan kunnen nemen. Wij besteden hier aandacht aan door:

- Waterpunt op het schoolplein
- Het geven van schoolfruit
- Vitesse Goals (lesprogramma waarbij kinderen leren over Gezond Onderweg zijn naar een Actieve LeefStijl)
- Vitesse Goals 2 (een extra lesprogramma voor kinderen die moeite hebben met een gezonde leefstijl)
- Organiseren van VSD activiteiten die aandacht geven aan gezondheid (in samenwerking met Rijnstad)
- Het besteden van extra aandacht aan voeding in de sportlessen & naschoolse sportactiviteiten

Dinsdag Waterdag

Elke dinsdag is het waterdag. Dit houdt in dat alle kinderen deze dag vooral water mogen drinken. Van huis uit kunnen kinderen een bidon meenemen en deze op de toegestane tijdstippen bijvullen en nuttigen. Op deze dag zal er extra aandacht worden geschonken aan het nuttigen en gebruik van water.

Woensdag Fruitdag

Elke woensdag is het fruitdag. Op deze dag zal er extra aandacht worden geschonken aan het nuttigen van fruit. Mocht uw kind geen fruit mee hebben genomen is dat geen probleem, de kinderen kunnen dan gebruik maken van het schoolfruit wat deze dag aanwezig is. Wij vragen ouders om koekjes of andere lekkernij deze dag thuis te laten om kinderen bewust te maken dat fruit erg gezond is.

Wist je dat

uit onderzoek blijkt dat mensen ongeveer 200 voedselkeuzes per dag maken? Voedselkeuzes zijn grotendeels impulsieve keuzes die snel, automatisch en onbewust worden genomen. Gedrag gestuurd door het impulsieve systeem wordt direct aangestuurd door prikkels uit de omgeving.

Voeding en milieu

Aangezien voeding en milieu een groot raakvlak hebben, vragen we om het eten en drinken zoveel mogelijk in afwasbare bekertjes en trommels mee te geven. Alvast dank voor uw medewerking.

Eten en drinken tijdens de pauzes

Wij vragen ouders rekening te houden om dagelijks gezond eten en drinken mee te geven tijdens de pauzes. Hieronder staan een aantal mooie voorbeelden die geschikt zijn om mee te geven. Koek, snoep of chips is niet gezond en vragen we om zo min mogelijk mee te geven. Kinderen drinken tijdens pauzes dranken zonder/weinig toegevoegde suikers. We vragen ouders geen frisdranken of sportdranken mee te geven, aangezien deze dranken erg veel suiker bevatten.

Geschikt voor de kleine pauze kan zijn:

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

Wist je dat

ons lijf voor 50-75% uit water bestaat? Ons brein bestaat voor 85% uit water en is afhankelijk van een constante watertoevoer om te kunnen functioneren. Wanneer je brein al 2% te weinig water binnenkrijgt, verliest het zijn alertheid en focus

Tip: Koop seizoensgroente en –fruit voor nog meer smaak . Kijk op:

<https://groentefruit.milieucentraal.nl/>

4-8 jaar



- **Waterpret:** een schijf watermeloen.
- **Oosters genoeg:** bakje met dadels en gedroogde abrikozen.
- **Klein maar fijn:** mini-bruinbolletje met licht zuivelspread en een plakje komkommer.
- **Gekleurde patatjes:** reepjes van bijvoorbeeld komkommer, paprika en selderij in een leuk bakje. Gebruik verschillende kleuren en snijd alle rauwkost even lang en in dezelfde dikte.

9-13 jaar



- **Cakeje anders:** papieren cakevormpje met handje ongezoeten studentenhaver of stukjes fruit. Een stukje huishoudfolie erover zorgt dat de inhoud niet uit het vormpje valt.
- **Bakje banaan:** bakje magere yoghurt met een halve banaan in stukjes.
- **Rond in de mond:** mini-mueslibol met halvarine of margarine en een plakje 30+ kaas.
- **Fruitfeestje:** blokjes fruit in een leuk bakje, zoals rode meloen en peer. Snijd het fruit allemaal even groot.

Geschikt voor de lunch kan zijn:

- Volkorenbrood of bruinbrood, eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet, suiker en zout bevat. Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker zijn geschikte opties.
- Denk ook eens aan groente of fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en lekker voor erbij.



Wist je dat

kinderen vanuit het project schoolfruit drie keer per week fruit krijgen in de klas? Zij kunnen dan kiezen uit veel verschillende soorten fruit, zoals appels, peren, meloen en ananas.

Geschikt voor drinken:

- Kraanwater in een herbruikbare fles of beker.
- (kruiden-)Thee zonder suiker in een thermosfles.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers in een herbruikbare beker.

Wist je dat

er 6 suikerklontjes in een pakje chocomel zitten en in water 0 suikerklontjes?



Leuke eettips:

Broodlolly: besmeer 2 volkoren boterhammen met halvarine of margarine en snijd de boterhammen ieder in 6 stukjes. Neem 2 houten stokjes en prik de stukjes boterham erop om en om met sla, een halve appel met schil in plakjes en een plak 30+ kaas (ook in 6 stukjes gesneden).



Tonijnfestijn met een 'aardbeientaartje'
toe: dubbele volkoren boterham met halvarine of margarine, plakken komkommer en stukjes tonijn uit blik (naturel, op water) en een sneetje volkoren notenbrood met halvarine of margarine en plakjes aardbei.



Puzzelbammetje: een dubbele volkoren boterham belegd met plakjes komkommer en een plakje 30+ kaas. Ook lekker met light-smeerkaas of hüttenkäse. Snijd er met een scherp mes 4 puzzelstukjes uit.



Bagelbam: volkoren bagel belegd met halvarine of margarine, een plakje 30+ kaas en groente, zoals schijfjes komkommer, radijs of reepjes paprika.

