Voedingsbeleid 2025-2026

Informatie voor ouders/verzorgers:

Op De Rietkraag leren we de leerlingen hoe ze goed met voedsel kunnen omgaan. Zo kunnen we later bewuste keuzes maken voor een gevarieerd, gezond en duurzaam eetpatroon. Gezond eten geeft de energie die je nodig hebt om lekker te spelen en te leren. Daarom hebben we deze afspraken:

1. We drinken water uit de waterfles
2. We eten 's morgens groente of fruit
3. We eten een gezonde lunch (uit het groene of oranje vak)

We drinken water

Op school drinken we (kraan)water uit De Rietkraag waterfles. Deze fles graag dagelijks meenemen. Leerlingen kunnen de fles op school vullen met water. De leerlingen van groep 1/2 vullen hun waterfles thuis. De waterflessen worden in ieder geval op vrijdag meegegeven om thuis schoon te maken.
Wil je een nieuwe Rietkraag waterfles? Stuur dan een berichtje naar de groepsleerkracht. Een nieuwe waterfles kost €12,50.

Vaste eetmomenten op school

Op school hebben we vaste momenten waarop we eten. Dit geeft rust en houvast aan kinderen. We eten zonder afleiding, zodat we bewust bezig zijn met eten.
Groep 1 t/m 3: 20 minuten in de kleine pauze en 30 minuten in de grote pauze
Groep 4 t/m 8: 15 minuten in de kleine pauze en 15 minuten in de grote pauze

We eten groente of fruit

's Morgens eten we groente of fruit. Veel ouders kiezen voor een abonnement (89% in de onderbouw) waarbij uw kind iedere dag een stuk fruit of groente krijgt. Dagelijks brengt Fa. Blom verschillende soorten groenten en fruit. Een abonnement kost €67,50 per leerling per jaar. Ieder jaar kunt u uw kind(eren) aanmelden.

We eten een gezonde lunch

Een gezonde lunch bestaat vooral uit Schijf van Vijf-producten. De meeste leerlingen eten brood. In volkoren brood zitten veel vezels, die nodig zijn voor een goede darmwerking en spijsvertering.

Voorbeelden van een gezonde lunch:
• Volkoren brood, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol • Gezond beleg: 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse, light zuivelspread • 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker) • Volkoren pasta of (zilvervlies) rijst met groenten • Groente (zoals tomaat, komkommer, paprika) als beleg of als snack erbij

De aanbevolen hoeveelheid brood per dag:
Een kind van 4 t/m 8 jaar: 2-4 sneetjes
Een kind van 9 t/m 13 jaar: 3-6 sneetjes

Uitzonderingen
Bij speciale gelegenheden maken we uitzonderingen op het voedingsbeleid. Het is belangrijk om deze momenten ''bijzonder'' te houden. Denk aan: schoolreisje en feestdagen.
Bij verjaardagen geven we voorkeur aan kleine traktaties. De jarige mag langs andere klassen met een verjaardagskaart. Een traktatie voor de leerkrachten is niet nodig.
Tip: bekijk deze traktatie-ideeën https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-12/traktaties-en-kinderfeest.aspx

Toezicht op beleid
We vinden het belangrijk dat we ons aan het voedingsbeleid houden. Ongezond eten wordt weer mee naar huis gegeven. Bij herhaling gaan we met elkaar in gesprek. Zo zorgen we samen dat gezond eten en drinken op school de norm is en blijft.
Hulp nodig als het gaat om (gezond) eten? Op www.opvoedspreekuur.nl kunt u gratis een afspraak maken.

Educatie
In de lessen besteden we aandacht aan gezonde voeding via Smaaklessen en wereldoriëntatie. Naast deze lessen doen we andere activiteiten, zoals een boerderij bezoeken en naar de schooltuinen.

Betrokkenheid
In de nieuwsbrief worden ideeën, tips en suggesties gedeeld door de Gezonde School. Het voedingsbeleid wordt jaarlijks besproken met de MR. In de leerlingenraad worden ideeën besproken.

Zorg
We werken samen met de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) om de gezondheid van onze kinderen te monitoren. Zij voeren een gezondheidsonderzoek uit in groep 2 en groep 7. Zorgen over eetgewoonten of gewicht bespreken we in het Breed Ondersteuningsteam.

GEZONDE SCHOOL

voor toekomstmakers derietkraag

WAT IS GEZOND ?

Voor 4 t/m 18 jaar

MAG VAKER OP EEN DAG

DAGKEUZE

4 t/m 10 jaar max 2 keuzes uit dit vak
11 t/m 18 jaar max 4 keuzes uit dit vak

BETER NIET NEMEN

Dit is een uitgave van: