

Voedingsbeleid kindcentrum De Linge (vanaf schooljaar 2022-2023)

In Nederland en Zeeland zien we het aantal kinderen met overgewicht en obesitas verder toenemen. De twee belangrijkste componenten voor het voorkomen van te zware kinderen, is voldoende bewegen en gezonde voeding. We kiezen er dan ook voor om het stimuleren van gezonde eet- en drinkgewoonten op te nemen in ons beleid en zo integraal te werken aan een gezonde toekomst van onze kinderen.

Introductie

De gezonde keuze moet de makkelijke keuze worden. Kindcentrum De Linge wil een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de leerlingen door op tal van thema's gezonde keuzes te stimuleren.

Fruit eten op school

We stimuleren onze kinderen om elke dag fruit te eten. Meer fruit en groente eten draagt bij aan een gezonde ontwikkeling. Vanuit de subsidie EU-schoolfruit ontvangen we als school 20 weken gratis groente en fruit voor alle leerlingen. Op deze manier dragen we als school bij aan een gezonde leefstijl van onze kinderen. Alleen op vrijdag mogen de kinderen iets van koek meenemen.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.



Eten tijdens de lunch

Onze voorkeur gaat uit naar een gezonde lunch. Daarom streven wij ernaar dat de kinderen boterhammen meenemen, of een andere gezonde lunch maaltijd, en wat fruit of groente als toetje. Als drinken adviseren we water of magere zuivelproducten.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Andere eetmomenten

Ook bij uitjes, sportdagen en andere activiteiten willen we leerlingen meegeven dat lekker, gezellig en gezond prima samengaan. Wij hebben daarom ook bij dit soort dagen het streven om kinderen een gezonde keuze aan te bieden.

Drinken

Kinderen hebben kleine waterreserves omdat ze kleinere lichamen hebben. Daarnaast verbranden ze water vaak sneller dan volwassenen en het kan dan ook lastig zijn voor een kind om voldoende gehydrateerd te blijven. Om het water drinken aantrekkelijker te maken en te stimuleren, geven we onze leerlingen een eigen drinkfles. Deze drinkfles mag gedurende de hele dag op school gevuld worden met water.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

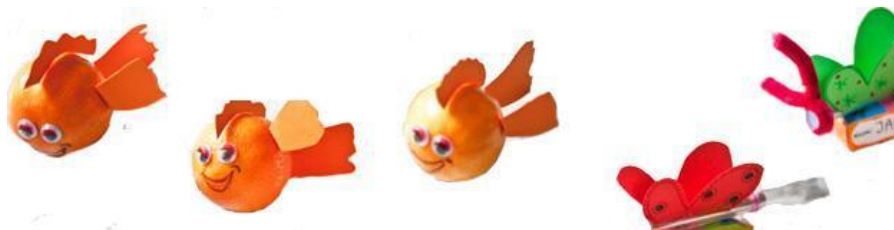
- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Traktaties

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. We willen ouders/verzorgers wel verzoeken om de traktaties 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, zoals een rozijnendoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een mini rolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



(EvW juli 2022)