Voedingsbeleid

Samenvatting voor ouders

De Caleidoscoop
CNS-basisschool

Toepassingsgebied	CNS-basisschool De Caleidoscoop	Status	definitief
Documenteigenaar	directie	Versie	5
Autorisatie	directie	Datum	oktober 2026

1. Doel van dit document

Met dit document willen wij graag een eenduidige lijn hebben m.b.t. het meenemen van eten en drinken naar school. Iedereen interpreteert 'gezond' anders. Met deze afspraken komen we daarin graag tot een eenduidige lijn, zodat dit ook voor de kinderen helder en voorspelbaar is.

Algemeen:

Zowel vanuit de school als vanuit een groep ouders is er behoefte aan een beleid op voeding. In dit document wordt u geïnformeerd over de afspraken die inmiddels zijn gemaakt. Samen met de ouders en personeelsgeleding van de MR zijn er afspraken gemaakt over ons voedingsbeleid.

2. Waarom afspraken over gezonde voeding op school?

Als basisschool moeten wij voldoen aan de SLO-kerndoelen voor het basisonderwijs.
Kerndoel 34 'Oriëntatie op jezelf en de wereld' vraagt van ons dat wij o.a. aandacht besteden aan het belang van goede voeding. Behalve deze verplichte doelen vinden wij als school het belang van goede voeding en het eten van groente en fruit belangrijk om de volgende redenen:

- Met vaste groente- en fruitdagen leren kinderen een goede gewoonte aan.
- Het is gezond. Groente en fruit bevatten veel vezels, vitaminen en mineralen.
- Een gezonde leefstijl hangt samen met betere schoolprestaties.
- Het is duidelijk voor iedereen, dit zorgt dat er geen 'scheve ogen' tussen leerlingen ontstaan.

Samen met u zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Op *woensdag, donderdag en vrijdag* hebben wij onze vaste groente- en fruitdagen. Een deel van het schooljaar bieden wij het fruit aan via het schoolfruitprogramma. Via Parro wordt in deze periode wekelijks gecommuniceerd welk schoolfruit we de week daarop zullen ontvangen. Kinderen die liever ander groente en/of fruit eten nemen dit zelf mee van thuis. Wanneer dit project afloopt vragen wij u om zelf voor groente en/of fruit te zorgen op deze dagen.

Op maandag en dinsdag mogen de kinderen eventueel iets anders meenemen in de kleine pauze. We hebben daarbij een afweging gemaakt tussen de duidelijke voorkeuren van ouders en wat onderzoeken zeggen over gezond eten.

2.1 Wat vinden wij geschikt als alternatief in de ochtendpauze?

- ontbijtkoek
- granenkoek of –reep (zonder chocola)
- eierkoek
- Liga/Sultana (zonder chocola)
- rijstwafel
- cracker evt. met gezond beleg
- een handje noten (ongezouten)
- rozijnen

2.2 Drinken op school

- Leerlingen mogen zelf een **flesje water** meenemen om, met name op warme dagen, tussendoor te drinken.
- Sportdrankjes en koolzuurhoudende drankjes zoals bijvoorbeeld frisdranken zijn op school *niet welkom.* Gezien de grote afvalberg stimuleren we om bekers e.d. mee te nemen in plaats van pakjes drinken.

3.1 Wat mag u van ons verwachten?

Leerkrachten *stimuleren* leerlingen om ander fruit uit te proberen door eens te voelen, ruiken en een stukje te proeven. Uit onderzoek blijkt dat kinderen soms 10 tot 15 keer een smaak moeten proeven voordat zij dat lekker vinden. Stimuleren is iets anders dan dwingen. Leerkrachten dwingen leerlingen niet, u zorgt voor een alternatief stuk fruit of groente.

3.2 Alleen maar gezond?

Trakteren doen we zo gezond mogelijk. We willen een minder gezonde traktatie echter niet verbieden. Een kind mag nooit de dupe zijn van de keuze van de ouders. Wél kunnen we voorbeelden en alternatieven van traktaties delen met ouders. Ook een klein spelletje, een velletje stickers o.i.d. kan een traktatie zijn.

Bij juffen- en meesterdag, sinterklaas, een schoolreisje, de laatste dag van het schooljaar, etc. zal er soms ook vanuit school iets anders getrakteerd worden.

We hebben het motto: 'Snoepen doen we samen".

4.1 Partnerschap ouders & school

Wij vragen van u dat u begrijpt dat wij met álle leerlingen te maken hebben. Als één leerling (bijvoorbeeld) een donut meekrijgt zorgt dit voor scheve ogen bij de andere leerlingen. Wij zullen dus als school een lijn moeten trekken en het grote geheel voor ogen moeten houden. Na schooltijd bent u vrij om zelf te bepalen wat u uw kind geeft.