

Voedingsbeleid Al Amana Boekhorst

“O mensen, eet op aarde (van) dat wat toegestaan en goed is.” (al-Baqarah, 168)

Allah (de Verhevene) beveelt ons om van de toegestane en goede voorzieningen op aarde te eten. Dat is hetgeen wat rein is, op een goede wijze verkregen wordt en het lichaam ten goede komt. Het nuttigen van goede zaken is een genieting en dient niet gepaard te gaan met verkwisting en arrogantie. Allah (de Verhevene) verbiedt ons dus om hetgeen onrein en verdorven is te nuttigen. Ook hetgeen wat schadelijk is voor het lichaam dient men te vermijden.

GEZONDE VOEDING

Op onze school besteden we veel aandacht aan een gezonde leefstijl. Samen met de ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Kinderen die goed in hun vel zitten, presteren ook beter. We verwachten van de ouders dat ze zich houden aan ons voedingsbeleid. Het spreekt vanzelf dat er in overleg, in een enkel geval vanaf geweken kan worden.

ACHTERGRONDEN BIJ HET VOEDINGSBELEID

Aanleiding landelijk

Het aantal kinderen met overgewicht -en ook het aantal volwassenen met overgewicht-, stijgt.

Onder andere als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. In 2014 had 12% van alle kinderen tussen de 4 en 12 jaar oud overgewicht. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Er wordt ook verband gezien met verminderde leerprestaties. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om gezonde eetgewoontes te leren en toe te passen tijdens de eetmomenten. Wanneer kinderen op jonge leeftijd leren wat gezond eten en drinken is, is de kans groter dat ze op volwassen leeftijd gezond eetgedrag vertonen.

Aanleiding binnen de gemeente Ede

De gemeente Ede heeft als eerste (en enige) gemeente in Nederland een voedingsbeleid waarbij iedereen betrokken wordt. Economie, duurzaamheid en gezondheid komen hierin samen. Zo wil de gemeente bijdragen aan een gezonde leefomgeving en gezonde inwoners. Ook de kinderen horen hierbij! De doelstelling van de gemeente Ede voor voedselonderwijs is:

‘Alle kinderen in Ede voedselvaardig door middel van structureel voedselonderwijs en een gezonde voedselomgeving op alle basisscholen!’

Dat is waar de gemeente samen met basisscholen naar toe wil werken, zodat alle Edese kinderen leren én ervaren dat bijvoorbeeld melk niet uit de supermarkt komt en worteltjes onder de grond groeien. Vanwege de positieve effecten die gezonde voeding heeft op het welbevinden en de prestaties van kinderen kunnen we ons vinden in deze doelstelling.

ETEN DOOR DE DAG HEEN

Ontbijten

We vinden het van groot belang dat de kinderen, voordat ze naar school komen, goed ontbijten.

Ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

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.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij ‘Lunch’.



Lunch

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen. Verder geven we de voorkeur aan volkorenbrood omdat het de meeste vezels en voedingsstoffen bevat en het langer energie geeft dan bijvoorbeeld witbrood.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Suggesties voor beleg: 30+ kaas, sla, ei, mager vleeswaren (kipfilet, ham, rookvlees), (halva)jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop, notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker.

- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Salade, zoals bijvoorbeeld een quinoa- of couscoussalade met groenten.



Water drinken

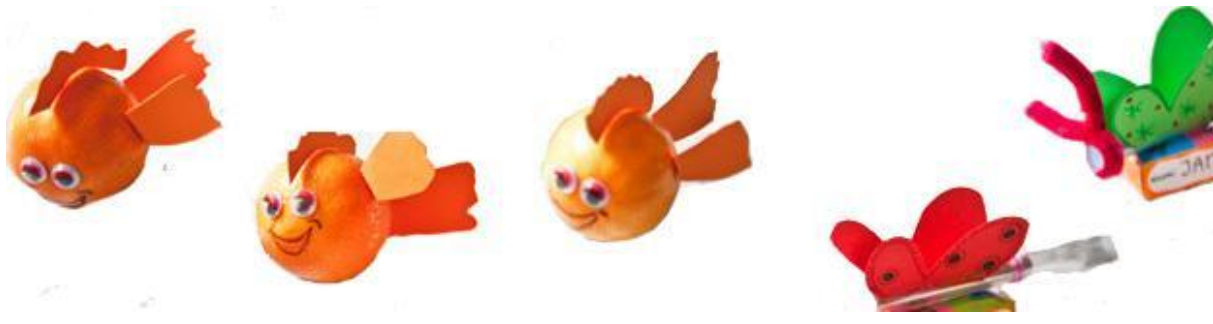
Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch water. Op onze school heeft iedereen de beschikking tot kraanwater.

Traktaties

Op school vieren we geen verjaardagen. Een leerling mag natuurlijk altijd trakteren bij een bijzondere gebeurtenis. Dit kan in overleg met de groepsleerkracht. Wel vragen we ouders om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Vrolijke, verantwoorde traktaties vind je op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

Geslacht voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals rozijntjes, een handje naturel popcorn, soepstengel of een klein zelfgemaakt koekje. In verband met mogelijk ingrediënten die binnen de islam niet zijn toegestaan te nuttigen, verzoeken wij ouders nauw te letten op de ingrediënten.



Feesten

Bij speciale gelegenheden kunnen er uitzonderingen gemaakt worden op de regels ten aanzien van eten en drinken. Denk hierbij aan uitstapjes, excursies, feestdagen, etc. Op deze speciale momenten kan de school iets 'speciaals' aanbieden, zoals lekkere zoetigheden en limonade.

Allergieën en individuele afspraken

Uiteraard houden we rekening met allergieën van kinderen. Er is ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet. Tijdens het

intakegesprek informeren we bij ouders naar voedselallergie, -intolerantie en dieet van kinderen. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht

Bij niet toegestaan eten of drinken wordt voor de jongere kinderen (t/m groep 4) contact opgenomen met de ouders. Vanaf groep 4 wordt het in dit geval eerst besproken met het kind zelf. Wanneer dit zich herhaalt neemt de leerkracht contact op met de ouders van het kind. Op deze manier hopen we samen met ouders het gezond eet- en drinkgedrag van kinderen te stimuleren. Dit geldt zowel voor het eigen lunchpakket als voor de traktaties.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruik wij het lespakket van *Smaaklessen*. Ook kunnen we gebruik maken van de lesideeën die te vinden zijn op www.voedseleducatie.nl Iedere groep geeft minimaal drie lessen per jaar rondom het thema "Voedseleducatie".
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) voert een gezondheidsonderzoek uit in de groepen 2 en 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op de mogelijkheid voor aanmelding voor het spreekuur van de JGZ (op school) en ondersteunen ouders op die manier in de stappen richting begeleiding/ hulp hierbij.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen. Inspirerend, en niet belerend zal hierbij het uitgangspunt zijn. Te denken valt aan het delen van foto's van leuke, gezonde traktaties.
- We melden ons jaarlijks aan voor het project EU-Schoolfruit waarbij we 20 weken lang gratis groente en fruit ontvangen. Het stimuleert kinderen om groente en fruit te proberen die ze normaal gesproken niet eten.