

Beleid gezonde school en traktaties

d.d. juni '26

Visie

Op De Sterrenzanger staan we voor gezond opgroeien en ontwikkelen. Daarbij hoort ook gezonde voeding. Binnen de school vinden we het belangrijk om een balans te houden tussen gezondheid, duurzaamheid en plezier voor de kinderen.

Gezonde voeding speelt een belangrijke rol in de groei en ontwikkeling van kinderen.

Op De Sterrenzanger zien we eten niet alleen als bron van energie, maar ook als een kans om bewust om te gaan met natuur, gezondheid en welzijn.

Door bewust om te gaan met evenwichtige voeding, willen we kinderen inspireren om goede gewoontes te ontwikkelen die hen ondersteunen in een gezonde ontwikkeling.

We hebben schoolafspraken over de eetmomenten op school, ook tijdens klas- en schoolbrede feesten en vieringen.

We bestellen m.b.t. voeding biologisch zolang en waar dit past binnen de school financiën.

Procedure/ afspraken

Eetmomenten in de klas

- De kinderen krijgen hun ochtendeten en lunch mee in een beker en een trommel. (hiermee voorkomen we zoveel als mogelijk losse verpakkingen).
- De kinderen krijgen bv. water/ thee mee, fruit, noten o.i.d. en brood met liefst gezond beleg. (geen extra koekje, snoepje, noodles e.d.)
- Mocht er toch iets in de trommel zitten wat niet past bij onze visie op gezonde voeding, kan de leerkracht het kind vragen het betreffende eten te bewaren voor thuis.

Vieren verjaardagen

- We vieren de verjaardagen van de kinderen door het jarige kind in het zonnetje te zetten. Er is een verjaardag ritueel waarbij de jarige op de dag van de viering in het zonnetje wordt gezet.

We doen dit vanaf schooljaar '26- '27 zonder traktatie.

Het vormgeven van het verjaardag ritueel is vrij aan de betreffende leerkracht(en) om vorm te geven.

Koken door klas 5 en 6

Door de leerlingen van klas 5 en 6 wordt er met enige regelmaat gekookt/ gebakken. Hierbij is het uitgangspunt dat de leerlingen door zelf te koken met verse, onbewerkte ingrediënten, ervaren waar het voedsel vandaan komt en hoe gezonde maaltijden/ baksels worden samengesteld. Hierbij wordt er bewust gekookt waarbij de leerkracht i.a.m. de leerlingen bepaalt wat er gekookt wordt en waarbij voornamelijk onbewerkte ingrediënten worden gebruikt. Hetzelfde geldt voor het bakken. Hierbij worden geen kant-en-klare bak pakketten gebruikt, maar losse ingrediënten.

Jaarfeesten

Bij de jaarfeesten is er vaak wat lekkers te eten voor de kinderen. Hierbij kiezen we voor een gezonde en lekkere versnapering die aansluit bij onze visie op gezonde voeding als belangrijk element van een gebalanceerde ontwikkeling. Dat betekent concreet dat we minder suiker producten kiezen en kleinere hoeveelheden.

Hieronder per jaarfeest/ viering welke de traktatie/ welk eten:

- **Oogstfeest kleuters** > appeltje;
- **Michaelsfeest ob** > appelflap (zonder extra suiker erop).
- **Sint-Maarten kl.** > mandarijn, rozijntjes.
- **Sint-Maarten ob** > speculaasje, mandarijn.
- **Kinderboekenweek ob** > Wafels (zonder beleg).
- **Sinterklaas** > handje pepernoten. Chocolademelk.
- **Kerstontbijt kl en ob** > De hoeveelheid aan hapjes wordt gemanaged door leerkracht i.s.m. klassenouder om overvloed te voorkomen. Alleen zelfgebakken/ zelfgemaakte hapjes. Hierbij wordt de hoeveelheid suiker beperkt.
- **Driekoningen kl en ob** > driekoningenbrood (recept vanuit lk).
- **Verkleedfeest kl en ob** > Pannenkoeken (met beperkte hoeveelheid suiker).
- **Pinksterfeest kl en ob** > Pinksterbollen (recept vanuit lk)
- **Sint jansfeest kl** > Vers fruit door ouders meegebracht.
- **Sint jansfeest ob** > Ouders nemen allemaal wat lekkers, zelfgebakken, zelfgemaakt (fruit, hartige taart, soep etc. Ook hier met bewustzijn voor gezonde voeding)

Allergieën /dieetwensen

Als een kind allergieën of speciale dieetwensen heeft, wordt door de leerkracht aan de ouder van het kind gevraagd worden om zelf voor vervangende producten, versnapering te zorgen. Bijvoorbeeld een apart trommeltje op school met vervangende versnapering. Bij een ernstige allergie (bijvoorbeeld noten) kan in de klas gevraagd worden of andere ouders hier rekening mee willen houden door bepaald broodbeleg niet aan hun kind mee te geven. Zoals bijvoorbeeld pindakaas. Dit is echter een vraag en geeft geen verplichting. School kan kruisbesmetting helaas niet voorkomen.

Bijlage met verwijzing

- Gezond en duurzaam eten op school | Voedingscentrum

- https://www.noordhollandsdagblad.nl/regio/alkmaar/steeds-grotere-zakken-met-snoep-chips-en-wegwerpspeelgoed.-op-basisscholen-stijgt-de-trakteergekte-naar-het-kookpunt.-een-school-in-alkmaar-is-er-rigouereus-mee-gestopt/128381926.html?utm_medium=referral&utm_medium=referral&utm_campaign=