

Visie en beleid voor voeding op school

Het werken aan een gezond en duurzaam eten op school en aandacht voor gezonde en duurzame voeding in de lessen zijn goede stappen om voor leerlingen, zoals de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) het zegt: de gezonde keuze gemakkelijk te maken. Daarnaast is het belangrijk om de visie van de scholen omtrent deze onderwerpen vast te leggen in het school(gezondheids)beleid. Op die manier wordt gezonde en duurzame voeding structureel verankerd binnen de school.

Zet het schoolbeleid bijvoorbeeld op de agenda van het directieoverleg, bestuursvergaderingen en ouderraadbijeenkomsten. Dit document is een hulpmiddel bij het ontwikkelen van de schoolvisie op het voedingsbeleid binnen de school.

Visie

In een visie beschrijf je in grote lijnen het schoolbeleid rond voeding en voedsel. Wat wordt er in de lessen of projecten aan educatie rond voeding en voedsel gedaan en hoe wordt omgegaan met eten en drinken op school en bij bijzondere schoolbijeenkomsten. Uiteraard hoort de betrokkenheid van ouders en hoe er gecommuniceerd wordt met ouders over gezonde pauzehappen, traktaties en brodtrommels hier bij. Hier volgt een voorbeeldtekst.

Voorbeeldtekst visie

Onze school is een school die planmatig en structureel educatie over gezonde voeding en duurzaam voedsel voor iedere jaargroep in haar schoolplan heeft opgenomen. Naast aandacht voor deze onderwerpen in de les ondersteunt onze school de aandacht voor een gezonde omgeving wat betreft gezond en duurzaam eten op school.

Onze school is een omgeving waar gezond eten gemakkelijk moet zijn, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de leerlingen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen en niet over schoonheidsidealen.

We vinden het belangrijk dat er op school gezond eten en drinken is tijdens de pauzes, de lunch, tijdens uitjes en bij het trakteren, dus zowel meegenomen als aangeboden eten en drinken. Op school leren de leerlingen over gezond gedrag en tijdens eetmomenten kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar.

De school is een beschermende plek. Het feit dat er in de omgeving, zoals thuis, ongezonde producten aanwezig zijn, is geen reden om deze ook binnen de school aan te bieden of te stimuleren. Niet alleen als het om roken, alcohol of pesten gaat, maar ook als het om voeding gaat.

Onze leerkrachten en staf stimuleren de gezonde keuze, hebben oog voor duurzaamheid en geven het goede voorbeeld. We streven naar een gezond en duurzaam aanbod tijdens vergaderingen op onze school.

Naast gezondheid, willen we ook een duurzame omgeving, waar duurzamer eten gemakkelijk is. Een duurzame omgeving met veel groen en weinig (zwerf)afval en waar aandacht is voor afvalscheiding. Een gebouw waar leerlingen makkelijk kraanwater kunnen drinken, zonlicht en frisse lucht krijgen en er bijvoorbeeld tijdens eetmomenten aandacht is voor milieu- dier- of mensvriendelijke producten. In een omgeving waar lopen en fietsen de standaard is.

Ouders maken we steeds attent op gezond eten en drinken op school en de aandacht voor gezonde eet- en bewegegewoonten in ons onderwijs. We vragen ouders vanuit de thuissituatie ook aandacht te hebben hiervoor.

Gezondheidsbevordering en -preventie worden aangepakt in een breder perspectief. We hebben een integraal schoolgezondheidsbeleid waarin aandacht is voor een goede educatie over gezonde en duurzame voeding, een gezond en veilig schoolklimaat, een helder voedingsbeleid en het stimuleren van sport en bewegen. Dit alles in samenspraak met leerlingen, het schoolteam en het overkoepelend management. De GGD kan hierbij ondersteunen.

Laat het weten!

Het is goed om te zorgen dat de visie op het voedingsbeleid bij alle betrokkenen bekend is. Dit vergroot de kans dat het breed gedragen wordt. Neem het op in de schoolgids, schrijf erover in nieuwsbrieven voor ouders, besteed er aandacht aan op de website van jullie school, etc. Kom er regelmatig op terug en kijk of de tekst met de realiteit klopt. Vraag wat mensen ervan vinden en of ze zich in de visie herkennen. Gezond eten en drinken kan zo echt bij de schoolcultuur gaan horen.

Hieronder staat een voorbeeld van hoe de school kan communiceren over het voedingsbeleid met de ouders.

Start Schoolfruit

Op [vul datum in] starten we met schoolfruit. Op [noem de schoolfruitdagen] krijgen de kinderen dan fruit en groente voor de ochtendpauze. Op veel scholen zijn dit soort schoolfruitdagen al een succes. Het is lekker, leerzaam en gezond. Kinderen ontdekken nieuwe smaken, leren meer over waar ons eten vandaan komt en krijgen vezels, vitamines en mineralen binnen. Natuurlijk blijft de ochtendpauze verder zoals uw kind gewend is. We genieten even rustig samen van een hapje en wat drinken.

Gezonde school!

Wat een kind eet, is natuurlijk de verantwoordelijkheid van de ouders of verzorgers. Wij zien het echter ook als onze taak om bij te dragen aan een gezonde leefstijl. Bijvoorbeeld met schoolfruit. Spelenderwijs ontdekken de kinderen dan ook meer over waar ons eten vandaan komt en over het lichaam. Die vorm van leren door ervaren werkt goed. U plukt daar overigens ook thuis de vruchten van. Uit onderzoek blijkt dat schoolfruitdagen ervoor zorgen dat kinderen ook na school vaker fruit en groente eten.

Wat kunt u meegeven?

Op de schoolfruitdagen kunt u uw kind fruit of groente meegeven. Bijvoorbeeld een appel, peer, banaan, mandarijn, kiwi, een schaalpje aardbeien of druiven. Of een bakje met snacktomaten, een stuk komkommer, wortel of paprika. Variatie is leuk, lekker en goed voor de smaakontwikkeling van uw kind.

Beleid

De visie vormt de basis voor het voedingsbeleid. Afhankelijk van de mate waarin binnen je school al sprake is van een uitgewerkt beleid, kiezen jullie zelf welke criteria overgenomen en ingevoerd worden.

Een voorbeeld: het criterium 'Er wordt structureel aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen' kan onder andere uitgewerkt worden door te beschrijven welk lesmateriaal wordt gebruikt, tijdens welke lessen en in welke klassen. Zo geef je een concrete invulling aan dit aspect van het voedingsbeleid. Onderstaande criteria met betrekking tot aanbod, curriculum, betrokkenheid en omgeving zijn van belang in een schoolvoedingsbeleid en kunnen worden uitgewerkt passend bij je eigen school.

1. Aanbod

- Pauze
 - Sta in de pauze alleen groente en fruit toe.
 - Water, thee en halfvolle melk zijn goede keuzes voor de pauze
 - Drink water of melk
 - Doe mee aan SchoolGruiten of kijk of je als school in aanmerking komt voor EU-Schoolfruit
- Lunch/ overblijven
 - Groente, fruit en brood zijn goede keuzes voor bij de lunch. Brood is besmeerd met halvarine of margarine, belegd met magere kaas of vleeswaren en kan afgewisseld worden met zoetbeleg zoals jam en appelstroop. Kijk voor meer suggesties in de [broodjeswijzer](#).
 - Halfvolle melk en thee zijn goede keuzes voor bij de lunch. Andere drankjes leveren vaak veel calorieën of zijn schadelijker voor de tanden.
 - Let op de hygiëne en voorkom voedselvergiftiging.
 - Zorg voor slim kopen, bewaren en koken.
- Traktaties:
 - Op scholen met een gezond traktatiebeleid, zijn de traktaties minder calorierijk en liefst gekozen uit de Schijf van Vijf.

- Maak het traktatiebeleid helder, gebaseerd op de [Richtlijnen trakteren](#) van het Voedingscentrum. Maak op basis van deze richtlijnen eenduidige regels voor ouders. Liefst in samenspraak met leerlingen. Benadruk in de regels vooral wat wel mag.
- Uitjes:
 - Er zijn heldere regels over het eten tijdens uitjes. Zet in de brief bijvoorbeeld heel duidelijk dat een kind geen eten voor tussendoor mee mag nemen, omdat de school zorgt voor een ijsje of andere extra.
 - Laat kinderen hervulbare flesjes of bekers meenemen, zodat ze gewoon water kunnen drinken. Verbied het meenemen van flessen frisdrank en andere calorierijke drankjes. 1 glas zoete drank per dag is meer dan voldoende voor een kind en ook daar zorgt de school vaak al voor.
- Extra aandacht voor duurzaamheid door te letten op:
 - Producten van het seizoen. Gebruik hiervoor de Groente- en Fruitkalender van Milieu Centraal www.milieucentraal.nl.
 - Producten uit de regio of voor biologische producten.
 - Dierenwelzijn bij de inkoop van producten. Dit kun je doen door te checken of producten een logo hebben (biologisch, scharrel of Beter Leven).
 - Duurzame vis. Let daarvoor op het MSC- en ASC-keurmerk en/of kies voor prima of tweede keus volgens de Viswijzer.
 - Het inkopen van dranken die verkregen zijn door eerlijke handel. Deze producten hebben een van de volgende logo's: Max Havelaar, UTZ Certified of Rainforest Alliance.
 - Kleinere porties vlees, vis en zuivel, bijvoorbeeld door brood minder dik met kaas te beleggen.
 - Een vegetarisch alternatief.

2. Curriculum

- Er wordt structureel (bij elke jaargroep)aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen;
- Er wordt structureel(bij elke jaargroep) aandacht besteed aan herkomst, productie en verwerking van voedsel (duurzaamheid) in de lessen.

3. Betrokkenheid

- Leerlingen en leerkrachten worden aangesproken op het geldende voedingsbeleid;
- Er zijn afspraken over het meenemen van eten en drinken naar school;
- Directie, leerkrachten zijn betrokken bij het beleid.
- Ouders zijn betrokken bij het thema voeding op school;
- Nieuwe medewerkers worden ingelicht over het voedingsbeleid op school;
- Medewerkers geven het goede voorbeeld wat betreft gezond eten en drinken;
- Er is met regelmaat contact met de GGD in de regio met betrekking tot schoolgezondheidsbeleid;
- Er wordt regelmatig met de betrokkenen overlegd welke verbeterstappen gemaakt kunnen worden.

4. Omgeving

- In elke pauze is er toezicht in het lokaal waar gegeten wordt;
- Indien eten door school wordt verzorgd wordt er gewerkt volgens de HACCP-regels; <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/hygiencode.aspx>
- Er zijn maatregelen om voedselverspilling tegen te gaan;
- Materialen worden gerecycled als het mogelijk is
- Er wordt milieuvriendelijk materiaal gebruikt;
- Er wordt zuinig omgegaan met energie;

Vervolgstappen

Gebruik voor de praktische uitwerking van het beleid de test Gezonde basis op school: www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool