

Schoolfruitbeleid; een gezond voedingspatroon.

In het schooljaar 2013-2014 heeft onze school meegedaan aan het Schoolfruitprogramma. Elke week kregen de kinderen groente en fruit aangeboden via EU-Schoolfruit. Het doel van het programma was om ouders en scholen te ondersteunen in de zorg voor een gezond voedingspatroon. Het klassikaal eten van groente en fruit zorgde ervoor dat bijna alle kinderen mee wilden eten, ook de kinderen die thuis geen hap groente of fruit wilden nemen.

Dit programma heeft geresulteerd in een schoolfruitbeleid omdat we het eten van groenten en fruit willen stimuleren en omdat we het belangrijk vinden dat kinderen genoeg vitamines binnen krijgen. Vitamine C speelt een belangrijke rol bij het in stand houden van de weerstand tegen ziekten, bijvoorbeeld verkoudheid en griep. Het helpt tegen moeheid en laat wondjes snel genezen. Behalve vitamines zitten er in groenten en fruit nog veel meer andere stoffen die goed zijn om gezond te blijven, de zogenaamde bioactieve stoffen. In groente en fruit zitten ook vezels.

Er zijn er op onze school afspraken gemaakt over het eten van groente en fruit in de ochtendpauze. Tijdens de pauze nemen de kinderen van thuis groente of fruit mee. Groente en fruit zijn elke dag nodig; groente en fruit kun je niet door elkaar vervangen. Tot 12 jaar hebben kinderen op z'n minst 150 gram groente per dag en 2 stuks fruit nodig.

De voordelen van het eten van groente en fruit op school:

- Het is lekker en gezond.
- Het is helder. Voor ouders en leerkrachten is het gemakkelijk om het schoolfruitbeleid uit te leggen.
- Het kan helpen om overgewicht te voorkomen. Als kinderen meekrijgen dat fruit en groente lekker zijn voor tussendoor, kan dit helpen om minder te snoepen en te snacken.
- Een gezonde school presteert beter:
 - De kinderen zitten lekkerder in hun vel
 - Ze krijgen minder snel griep en zijn minder snel verkouden
 - De kinderen voelen zich fitter
 - Ze leren gemakkelijker

Voor de ouders zijn er nog enkele opvoedtips:

- Zorg voor fruit en groente bij elk eetmoment.
- Geef het gezonde voorbeeld: zorg dat er altijd vers fruit in het zicht ligt en kook gevarieerd met veel groente.
- Het bord hoeft niet leeg. Laat het kind van alles wat proberen.
- Laat uw kind meedenken en meedoen. Denk aan gezonde gerechten.
- Fruit en koek: geen concurrenten. Soms zeggen ouders dingen als: "Eet eerst je banaan op, dat is gezond. Daarna mag je lekker een koekje." Dan benadruk je dat de gezonde keuze een kwestie van doorbijten is. Het is prettig als het kind meekrijgt dat het lekker en normaal is om vaak fruit en groente te eten. Als gezond de standaard is, dan is af en toe een koekje of snoepje geen probleem.

Wat als kinderen iets anders bij zich hebben voor de ochtendpauze?

Kinderen mogen ook een gezond drankje meenemen naar school. Het blijkt dat veel kinderen behoefte hebben aan drinken. Het is op school altijd mogelijk om water te drinken. Koolzuurhoudende drankjes kunnen we niet goedvinden.

Wij kunnen het ook niet goedkeuren als kinderen tijdens de pauze een ander tussendoortje willen gebruiken. Wij bespreken dit met het kind.

Als blijkt dat het kind hier moeite mee heeft nemen we contact op met de ouders

Tijdens de lunch eten de kinderen hun boterham en drinken ze melk, water of een sapje.

De kinderen mogen een gezond tussendoortje meebrengen, maar het eten van een koek of een snoepje vinden we niet oké.

Ouders zijn verantwoordelijk voor dat wat hun kinderen eten en drinken. Een school kan er alles aan doen om het eten van fruit en groente en het gebruik van gezonde tussendoortjes en drinken te promoten. En daar werken wij als basisschool St. Lambertus maar wat graag aan mee.