



Oekene, 1/02/2018

VISIETEKST ETEN OP SCHOOL

Vaak horen we onrustwekkende berichten over ons voedingspatroon, ook van kinderen. Niet toevallig besteden de media meer en meer aandacht aan evenwichtige voeding (zie allerlei programma's op televisie, boeken, ...).

Als basisschool nemen we daarin graag onze verantwoordelijkheid. We zijn er immers niet alleen voor "het hoofd", maar voor de ontwikkeling van alle aspecten van uw kind. Daar hoort gezondheidsopvoeding zeker bij.

In De Ark eten dagelijks zowat 280 kinderen op school.

We willen de kinderen een gezonde en evenwichtige maaltijd aanbieden (volgens de richtlijnen van de nieuwe voedingsdriehoek) omdat dit hun groei, concentratie, leervermogen, fitheid,... ten goede komt. Daarom geven we u nog even de richtlijnen en afspraken i.v.m. het middagmaal.

De broodmaaltijd

Een gezonde boterhamdoos bevat

- * bruine boterhammen of bruine pistolets
- * eventueel minarine
- * portie groenten (vb. rauwkost zoals tomaatjes, sla, wortelen, komkommer, paprika, radijsjes,...)
- * gezond beleg (vb. kippenwit, hesp, vis, ei, jonge kaas,...)
- * yoghurt of platte kaas
- * eventueel fruit

We houden niet van :

- * allerlei soorten pudding, chocomousse, stuk chocolade, snoepgoed. Er bestaat reeds een groot aanbod in de keuze van yoghurt. Pudding kunt u als lekkers thuis aanbieden.
- * allerlei drankjes zoals chocolademelk, Fristi, fruitsap,... Ze bevatten te veel toegevoegde suikers.

Soep:

Uw kind heeft de mogelijkheid tot het drinken van verse soep. Dit is een extra bron van vocht, groenten en (in mindere mate) voedingsvezels. Zowel bij een warme maaltijd als broodmaaltijd is soep altijd in de prijs inbegrepen.

Kinderen laten we vrij om al dan niet soep te drinken.

Water:

Wordt aangeboden door de school. Wist u dat een peuter of kleuter gemiddeld 750 ml water per dag nodig heeft (5 glazen) en leerlingen van de lagere school 1,5 liter per dag (10 glazen)?

We wassen dagelijks onze buitenkant met water, maar wordt onze binnenkant voldoende "gewassen"?

Het ideale

Als belangrijkste maaltijd van de dag moet de schoolmaaltijd instaan voor ongeveer 35% van de dagelijkse energiebehoefte van uw kind.

Het ontbijt zorgt daarnaast voor 25% van de benodigde energie, het avondmaal voor 30% en de tussendoortjes voor 10%.

De hoofdmaaltijd moet minstens de helft leveren van de benodigde hoeveelheid eiwitten, ijzer, vitamines en voedingsvezels en zelfs 75 tot 100% van vitamine C en β -caroteen.

Voor vetten, koolhydraten en calcium volstaat 33 tot 40% omdat deze voedingsstoffen ook in voldoende mate kunnen worden aangebracht door de broodmaaltijden.

De warme schoolmaaltijd zoals het hoort

Soep

Soep is een traditioneel, maar geen essentieel onderdeel van de schoolmaaltijd. Soep doet vooral dienst als vocht-aanbrenger. De voedingswaarde is voor de rest meestal laag. De frequentie en portiegrootte laten we vrij door de leerlingen zelf bepalen.

Vlees / vis / vleesvervanger

Een matige portie maar van goede kwaliteit is aanbevolen: voor kleuters volstaat 55 g, voor schoolkinderen 75 g en voor tieners 100 g. Wanneer het vis is, mag het iets meer zijn, namelijk respectievelijk 60, 80 en 120 g.

De voorkeur gaat uit naar magere vleessoorten. We bevelen onze traiteur aan vlees regelmatig te vervangen door vis en af en toe door een plantaardige vleesvervanger.

Ideaal is:

- magere vleessoorten: minimum 4 maal per 10 dagen
- matig vette vleessoorten: maximum 3 maal per 10 dagen
- vis: 2 maal per 10 dagen
- vleesvervangers: 1 maal per 10 dagen
- eieren: zien we bij voorkeur niet als een volledige vervanging voor vlees of vis

Groenten

Groenten moeten dagelijks worden voorzien:

- meestal vers gekookt/bereid
- minimum 2 maal per 10 dagen rauwkost
- maximum 1 maal per 10 dagen compote (appelmoes) of gestoofde vruchten

De ideale portie is 250 g groenten voor een schoolkind tussen 6 en 11 jaar oud. Voor adolescenten ligt deze portie op 300 g, voor kleuters op 150 g.

Aardappelen / deegwaren

Gekookte aardappelen krijgen de voorkeur.

- maximum 1 maal per 10 dagen puree of stampot
- deegwaren of rijst: maximaal 2 maal per 10 dagen op het menu (leveren in tegenstelling tot aardappelen geen vitamine C)
- frieten voorzien we hoogst uitzonderlijk (één keer per trimester en 1 keer als beloning voor de kaartenverkoop). Vette aardappelbereidingen verhogen immers immers ongewenst de vettoevoer

De portie wordt aangepast aan de eetlust en varieert van 250 g aardappelen voor een schoolkind tussen 6 en 11 jaar en voor kleuters gemiddeld 150 g.

Voor rijst en deegwaren volstaan porties van 65 tot 100 g (droog gewicht), met een voorkeur voor volle rijst en volkoren deegwaren.

Drank

In onze school is water DE drank bij uitstek.

Tussendoortjes

Deze worden meegebracht van thuis.

In de voormiddag is dit fruit, groentjes of nootjes.

In de namiddag kan dit een boterham, koekje, ... zijn.

Besluit

Een goede voeding kan reeds op jonge leeftijd bijdragen tot de preventie van hart- en vaatziekten, overgewicht en diabetes type 2. Kinderen moeten daarom niet alleen in de lessen leren wat een goede voeding betekent, maar ook in de praktijk kunnen ervaren wat een gezonde eetcultuur is.

We willen ons refteraanbod daarom ook ernstig nemen. Goed leren eten op school kan het eetgedrag en de gezondheid op latere leeftijd mede bepalen.

Tot slot: een gezond aanbod op school kan maar ten volle renderen als ook de ouders thuis gezond koken en eten. Ondanks een gezond aanbod op school is het niet waarschijnlijk dat kinderen hun voedingsgewoonten zullen bijschaven zolang de voeding thuis geen gezonde aandacht krijgt.