



Ons voedingsbeleid draagt bij aan de gezondheid. We gebruiken biologische, op natuurlijke basis, suikerarm (zoveel mogelijk zonder toegevoegde suikers), vegetarische, zoveel mogelijk het volgen van de seizoenen en op eerlijke manier geproduceerde voedingsmiddelen. We maken de kinderen bewust van het eten in de groente- en kruidentuin bij de locatie. Het voedingsaanbod houdt rekening met eventuele allergieën en/of intoleranties van de kinderen, de mentor wordt hier van op de hoogte gebracht door ouders en houdt toezicht.

Hiermee willen we bijdragen aan een gezonde leefomgeving voor de kinderen. Met zorg voor voeding, bewuste keuze qua producten en lokale, regionale biologische leveranciers bieden we een omgeving waarbij kinderen de letterlijke en figuurlijke waarde van voeding leren kennen en ervaren. We willen kinderen bewust maken van de bewuste keuze voor de voeding die we aanbieden. De zorg voor eigen lokaal verbouwde gewassen, een door een lokale bakker met zorg gemaakt brood met de beste ingrediënten en voeding die voedend is voor je lijf.

Binnen de Buitenkans leveren wij een totaalpakket qua voeding, kinderen nemen geen eten en drinken mee van huis. Wij kijken naar wat kinderen nodig hebben en zorgen voor voldoende variatie. Daarnaast beschikt de Buitenkans over een uitgebreide keuken waar de kinderen samen met een begeleider gebruik van kunnen maken tijdens kookworkshops. Vanuit de keuken worden de eetmomenten verzorgd en maken de kinderen samen met hun begeleider hun eigen traktatie.

Een watertappunt is in elke groep aanwezig en er is altijd de mogelijkheid om water te drinken. Zoete dranken, anders dan met natuurlijk fruit, worden niet aangeboden.

Traktaties worden alleen aangeboden op basis van dezelfde uitgangspunten. Deze traktaties houden wij klein omdat dit een extraatje is tijdens de dag.

Wanneer het om een specifiek dieet gaat of medische uitzondering is, dan kan er in afstemming met de voeding werkgroep een plan worden gemaakt, op basis van wat de mogelijkheden zijn binnen de Buitenkans.

Als aanvulling op het zelfstandigheidsbewijs, kunnen de kinderen een keukenbewijs behalen om zelfstandig in de keuken aan de slag te kunnen.

Voedingsgroep basisschool de Buitenkans

De Buitenkansschool werkt met verschillende werkgroepen waaronder ook de voedingsgroep en een moestuin werkgroep. Deze bestaat uit een aantal ouders en een teamlid van school.

De voedingsgroep biedt ondersteuning in het vormgeven en uitvoeren van het voedingsbeleid. Ook kan de voedingsgroep hulp bieden tijdens activiteiten en vieringen wanneer er behoefte is vanuit school. De moestuin werkgroep werkt mee aan het onderhouden van de moestuin.

Keukenbrigade basisschool de Buitenkans

Kinderen kunnen solliciteren voor de keukenbrigade. Deze keukenbrigade zorgt ervoor dat iedere groep één keer per maand een extraatje voor of vervangende gezonde lunch krijgt. Daarnaast helpen ze bij allerlei activiteiten die in de keuken plaatsvinden, zoals het bereiden van een snack voor de VS of het ondersteunen bij het maken van traktaties.



Keukenbewijs basisschool de Buitenkans

Kinderen kunnen een keukenbewijs halen, dit is een aanvulling op het zelfstandigheidsbewijs. De stappen van het keukenbewijs staan in het beleid omtrent zelfstandigheidsbewijzen beschreven. Kinderen met een keukenbewijs mogen zelfstandig in de keuken werken.

Voedingsmomenten binnen de Buitenkans

Eten en drinken in de ochtend

Iedere ochtend starten de kinderen met vers fruit, groenten en eventueel noten met daarnaast water of (afgekoelde) thee. Er worden verschillende soorten groenten en fruit aangeboden zodat de kinderen zelf kunnen kiezen wat ze willen eten. Wij bieden groenten en fruit aan dat op dat moment in het seizoen te verkrijgen is.

Eten en drinken tijdens de lunch

Iedere dag wordt er samen met de kinderen de tafels gedekt. Op elke tafel staat een gevulde broodmand, diverse soorten melk, water, beleg aangevuld met verschillende soorten groenten. Wij bieden meerdere soorten brood aan. Zo hebben wij verschillende soorten volkorenbrood en is er ook speltbrood. Er is een basisaanbod qua broodbeleg met een variatie aan andere belegsoorten. Er is daardoor een ruime keuze uit belegsoorten zowel hartig als zoet... Onze kaas is biologisch en vegetarisch. Deze kaas bevat plantaardig stremsel. We hebben hiervoor gekozen omdat deze binnen ons voedingsbeleid past.

Niet al deze belegsoorten komen op tafel te staan. We proberen zoveel mogelijk af te wisselen zodat kinderen ook verschillende voedingsstoffen binnen krijgen en meerdere smaken proeven.

Naast het brood bieden wij de kinderen af en toe iets extra's aan tijdens de lunch. Dit kan bijvoorbeeld een gezonde verantwoorde soep zijn, een smoothie, of een goed gevulde pastasalade, die gemaakt is door een groep kinderen samen met hun begeleider. Twee keer per maand per groep mogen de kinderen met een keukenbewijs zelfstandig iets extra's tijdens de lunch maken. Op deze manier proberen wij een gevarieerde lunch aan te bieden.

Eten en drinken in de middag

Tijdens de middag zijn er twee eetmomenten. Het eerste eetmoment is tussen 14.30 uur en 15.00 uur. Hier wordt een voedzaam tussendoortje aangeboden passend binnen het voedingsbeleid. Daarnaast wordt water en (afgekoelde) thee aangeboden.

Het tweede eetmoment vindt plaats rond 16.30 uur. Mogelijke voeding tijdens dit eetmoment is: groente of fruit. Wanneer er tijdens de verlengde schooldag een kookworkshop heeft plaatsgevonden, kunnen de kinderen datgene wat ze gemaakt hebben opeten.

Traktaties

Op school is een traktatiemap aanwezig met mogelijke traktaties waaruit kinderen die (bijna) jarig zijn kunnen kiezen. Ieder kind mag voor zijn verjaardag één traktatie uit de map kiezen. De traktaties houden wij klein omdat dit een extraatje is. De traktatie wordt door het kind zelf (samen met vrienden en onder begeleiding) gemaakt en door de Buitenkans gefaciliteerd.



Moestuin

Om kinderen bewust te maken van gezonde voeding en het zaaien, groeien, oogsten en eten van groente en fruit, hebben we op iedere locatie een moestuin. Samen met de kinderen, werken de volwassenen in de moestuin en volgen ze het proces van het ontstaan van voeding. Met de producten uit de moestuin wordt maaltijden, snacks en/of drinken bereid door en voor de kinderen.

Uitjes en schoolkamp

Tijdens uitjes nemen we ons eigen eten mee. De kinderen smeren dan hun eigen brood op de Buitenkans. Ook wordt er gezorgd voor drinken zoals water of fruitsap zonder toegevoegde suikers en wordt er fruit en snoepgroente meegenomen. Ieder jaar gaan wij met de kinderen van basisschool de Buitenkans op kamp. Ook hier vinden wij het belangrijk dat kinderen gezond en voedzaam eten krijgen. Wij koken op deze kampdagen zelf met de kinderen en nemen ons eigen brood en beleg mee. Daarnaast is er altijd voldoende fruit en groente of andere tussendoortjes aanwezig.

Vieringen/feestdagen

Tijdens vieringen (als het midzomer- en midwinterfeest) vragen we ouders, kinderen en begeleiders zelf (vegetarische suikerarme) hapjes te maken om met elkaar te delen. Bij andere feestdagen kunnen we op school met de kinderen gerechten klaar maken die ook voldoen aan ons voedingsbeleid.

Nationaal schoolontbijt

Wij doen niet mee aan het georganiseerde Nationaal schoolontbijt omdat dit niet aansluit bij ons voedingsbeleid.

Wat als kinderen hun eigen eten meebrengen?

Kinderen brengen zelf geen eten mee naar de Buitenkans. Wanneer kinderen toch hun eigen eten meebrengen, dan bergen ze dit op in hun luizenzak, mandje of laatje en kunnen ze dit aan het einde van hun dag weer mee naar huis nemen.

Wanneer het om een specifiek dieet of medische uitzondering gaat, dan kan er in afstemming met de voeding werkgroep een plan worden gemaakt. In de basis proberen we binnen de Buitenkans en bij de vaste leveranciers een oplossing te vinden. Mocht dit onmogelijk zijn, dan gaan we in overleg met ouders een oplossing zoeken die beheersbaar en schaalbaar is voor de Buitenkans. Het kan zijn dat kinderen specifieke voedingsmiddelen mee nemen naar de Buitenkans, dit kan alleen wanneer dit onderdeel is van het afgestemde plan.

Evaluatie en vaststellen

Dit voedingsbeleid is door directie en MR vastgesteld in oktober 2023. Het streven is dit voedingsbeleid in september 2025 te evalueren en indien nodig bij te stellen.