



Beleid met betrekking tot eten en drinken

2020 - 2024

Inleiding

Naast de voorwaarde dat voeding halal (toegestaan) dient te zijn, geeft de Islam ook richtlijnen voor aanbevolen gezond eetgedrag. Zo heeft de Profeet Mohammed (vrede zij met hem) geadviseerd:

“Geen mens vult een erger vat dan zijn maag. Een paar happen zouden voor de zonen van Adam voldoende zijn om zijn rug recht te houden, maar als hij meer moet eten, laat hem dan één derde (van zijn maag) met zijn voedsel vullen, één derde met zijn drinken en laat hem één derde leeg laten om gemakkelijk te kunnen ademen.” (uit de verzameling van At-Tirmidhi)

En in de Qor'aan beveelt Allah aan om 'het goede' te eten en dit te combineren met dankbaarheid:

“O jullie die geloven, eet van het goede waarmee Wij jullie hebben voorzien en wees Allah dankbaar, als jullie Hem (daadwerkelijk) aanbidden.” (Soerah/ hoofdstuk Al-Baqarah, vers 172)

Zowel het team als de ouders van Al-Iman vinden het daarom wenselijk dat ook aan dit aspect van de opvoeding aandacht wordt geschonken. Team, ouders en de leerlingenraad hebben zich gebogen over het beleid ten aanzien van eten en drinken op Al-Iman.

Uitgangspunten

Al-Iman stelt zich op het standpunt dat ze gezond eetgedrag wil stimuleren, maar tegelijkertijd zo min mogelijk zaken wil verbieden of verplichten. Dit is in lijn met het kenmerk van de Islam dat wat betreft de leefwijze in beginsel alles is toegestaan, tenzij het door de islamitische wetsbronnen wordt verboden. Daarnaast willen we ons niet mengen in discussies omtrent de details van wat als gezond en niet gezond wordt gezien, omdat de inzichten op dit gebied groeiende en veranderlijk zijn.

Tegelijkertijd zien we het toenemende probleem van overgewicht bij kinderen en zijn we ons bewust van de risico's die dit met zich meebrengt. Denk bijvoorbeeld aan pesten, minderwaardigheidsgevoelens, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd zoals diabetes, hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

We kiezen er daarom voor als middenweg de volgende richtlijnen te hanteren:

- Zo min mogelijk voedsel en drinken met toegevoegde suikers
- Zo veel mogelijk fruit, rauwkost en groente

Afspraken over eten en drinken

Bovenstaande richtlijnen hebben we in samenwerking met ouders en leerlingen uitgewerkt tot afspraken. Ouders zijn uitgenodigd om door zitting in een dialooggroep met ons mee te denken. Leerlingen hebben middels de leerlingenraad ook hun advies uitgebracht. Uiteindelijk zijn we tot de volgende afspraken gekomen:

Ontbijt

Onze school gaat ervan uit dat wanneer een kind op school komt, hij of zij thuis al ontbeten heeft. Een goed ontbijt levert energie voor de benodigde concentratie op school.

Tussendoortje

Op verschillende tijdstippen tussen 10.00 en 10.45 uur wordt in alle groepen het tussendoortje genuttigd. Dit is een kort eet- en drinkmoment, waarna de leerlingen buiten gaan spelen. We hebben graag dat de leerlingen als tussendoortje fruit en/of rauwkost nuttigen.

Geschikt voor het tussendoortje vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals dadels, appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, mandarijn
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes
- Eventueel een boterham als fruit niet voldoende vult

Snoep en koek zijn als tussendoortje niet toegestaan. Onder koek verstaan we ook Liga, Sultana etc. waar veel toegevoegde suikers in zitten.

Het drinken willen we zoveel mogelijk beperken tot water, eventueel met een smaakje (diksap bijvoorbeeld). Pakjes sap bevatten veel toegevoegde suikers en kunnen beter vermeden worden.

Lunch

Alle kinderen lunchen gezamenlijk in de klas met de leerkracht. We vinden het fijn als ook de lunch zo gezond mogelijk is. Gevarieerd eten is het beste. Lekker en gezond als lunch is bijvoorbeeld:

- Brood, of als variatie bijvoorbeeld knäckebröd, bruin bolletje of roggebrood.
- Als extraatjes naast het brood kan gedacht worden aan een stukje groente of fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel of aardbei.

Ook tijdens de lunch zijn snoep en koek niet toegestaan. Voor het drinken bij de lunch zie de opmerkingen bij het tussendoortje.

Eten en drinken buiten de aangewezen tijden

Met een gezond en voedzaam ontbijt thuis, tussendoortje en lunch op school moet een leerling in principe de dag door kunnen komen. Het is dan ook niet de bedoeling dat er buiten deze tijden om gegeten wordt in de klas. Op momenten dat de leerkracht aangeeft dat de lessituatie het toestaat, mogen leerlingen bij de kraan in de klas water drinken. Bij warm weer mogen leerlingen een (afsluitbare) bidon met water onder hun tafel zetten en gebruiken, mits zij daar verantwoordelijk mee om kunnen gaan.

Trakteren

Wij vinden het fijn als de traktaties bij bijvoorbeeld geboorten, behalen van diploma's etc. ook zo gezond mogelijk zijn. Vaak beperken leerlingen zich bij het trakteren niet tot hun eigen groep, maar willen ze ook andere groepen (leerkrachten) laten delen in hun nieuws of succes. Om verstoringen van de lessen te vermijden, is de afspraak dat leerlingen alleen het laatste half uur op vrijdag de klassen rond mogen.

Week- en maandbeloningen

Vanuit de methode Taakspel werken we met week- en maandbeloningen. Leerlingen kiezen deze beloningen zelf met de groep. We vinden het niet wenselijk dat voedsel door kinderen wordt beschouwd als een beloning. Daarom stuurt de leerkracht zoveel mogelijk aan op niet-eetbare beloningen zoals bijvoorbeeld extra buitenspelen.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden natuurlijk rekening met allergieën van kinderen. We bekijken samen met ouders welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn. Allergieën worden vermeld in het leerlingdossier in Parnassys.

Leerkrachten

Op Al-Iman geven de leerkrachten het goede voorbeeld. In aanwezigheid van de leerlingen volgen de leerkrachten dezelfde regels als de kinderen, met als uitzondering koffie en thee tussendoor.

Uitzonderingen

Voor de regel 'geen snoep en koek' maken we een uitzondering tijdens de islamitische vieringen ('Suikerfeest' en Offerfeest) en schoolreisjes. Kinderen mogen dan iets lekkers meenemen. Vanuit school worden er echter geen cadeaus gegeven in de vorm van snoep.

Regels handhaven

Zoals boven vermeld zijn koek en snoep, behoudens de uitzonderingen, niet toegestaan. De leerkracht zal deze dan ook weer mee terug naar huis geven als ze dit ziet. Het is echter niet de bedoeling dat onze leerkrachten broodtrommels en drinkbekers gaan controleren en zij zullen dit dan ook niet doen.

We hebben er begrip voor dat ouders om verschillende redenen misschien niet altijd in staat zijn om dagelijks gezond eten en drinken aan hun kinderen mee te geven. We gaan echter uit van goede bedoelingen en rekenen op ieders medewerking in dezen.

Activiteiten ter stimulering van een gezonde leefstijl

Naast het hanteren van richtlijnen met betrekking tot eten en drinken in de pauzes draagt Al-Iman bij aan de ontwikkeling van een gezonde leefstijl door de volgende activiteiten:

- We hanteren vaste eet- en drinktijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en duidelijke eet- en drinkmomenten
- In de godsdienstlessen is er aandacht voor de zegeningen van voedsel en de verantwoordelijkheid die we dragen voor ons lichaam
- Leerlingen staan stil bij de zegeningen van het voedsel door voor en na het eten een smeekbede (doea) te verrichten
- We besteden klassikaal aandacht aan gezonde voeding. Dat doen we door projecten zoals 4Smaaklessen en 4Ik eet het beter
- De afgelopen jaren hebben wij gedurende een aantal maanden per schooljaar fruit ontvangen via het EU-Schoolfruitprogramma
- Jaarlijks besteden we aandacht aan het belang van een goed ontbijt door deelname aan het Nationale Schoolontbijt
- De groepen 1,2 en 3 krijgen jaarlijks of om het jaar een poetsles van een medewerker van de GGD, waarbij er natuurlijk ook aandacht is voor de effecten van suikers op het gebit
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) voert jaarlijks een screening uit in de groepen 2 en 7
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten
- We informeren en enthousiasmeren ouders. Dat doen we door bijvoorbeeld het onderwerp 4gezond gedrag aan bod te laten komen tijdens een koffieochtend
- En natuurlijk hebben onze leerkrachten een voorbeeldfunctie