



Voedingsbeleid Tweetalige Montessorischool Casa

Introductie

De missie van Casa is: *'Door het kind naar een betere wereld – Education for Life'*.

Op Casa koesteren wij de innerlijke kracht van kinderen, zodat zij bij kunnen dragen aan een verantwoordelijke en duurzame samenleving. Vanuit de waarden moed en verbinding bieden wij de kinderen een tweede huis; een 'Casa'. Door middel van een rijke, geordende, breed georiënteerde omgeving, waarin kinderen doelgericht en vrij kunnen bewegen en waarbij onze begeleiding aansluit bij de ontwikkelingsbehoefte van ieder kind. Wij geloven dat gezonde voeding een belangrijk onderdeel moet zijn van deze omgeving, om een optimale lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van het kind te realiseren. Daarom vormt voeding en voedselbereiding vanaf hele jonge leeftijd een belangrijk onderdeel van het onderwijsprogramma op Casa.

Kinderen hoeven geen eten of drinken mee naar school te nemen. Op Casa wordt dagelijks samen met de kinderen gezond, vegetarisch en overwegend biologisch eten en drinken bereid en gegeten. In de ochtend maken de kinderen met elkaar een gezonde snack. We hebben hiervoor een speciale tafel waar kinderen samen of alleen een rustmoment hebben. Iedere middag eten de kinderen een vers bereide lunch. Voor de jongere kinderen wordt gekookt en vanaf de middenbouw koken kinderen onder begeleiding van een kok voor hun eigen groep of bouw. Wij geloven dat door kinderen vroeg in aanraking te laten komen met gezonde voeding en ze te leren waar voeding vandaan komt, zij de waarde van gezond eten ontdekken. Daarnaast ontwikkelen kinderen tijdens het koken hun motorische, sociale, lees- en rekenvaardigheden.

Voor een optimale ontwikkeling van het kind is het zeer belangrijk dat de omgeving van thuis en de omgeving van school met elkaar in verbinding staan. Wij zien ouders als onze partners; we zijn samen verantwoordelijk voor de ontwikkeling van het kind. We hopen daarom dat ook thuis aandacht wordt besteed aan het belang van gezonde voeding en er regelmatig samen wordt gekookt.

Visie op voeding

Wij vinden het zeer belangrijk dat het voedsel wat wij aan de kinderen bieden hen voedt en niet alleen maar vult. Gezonde voeding is namelijk van groot belang voor het goed functioneren en ontwikkelen van het lichaam en de hersenen van het kind.

We bereiden dagelijks een verse, gezonde en afwisselende lunch en gebruiken hierbij zo veel mogelijk onbewerkte en biologische producten. Onze focus ligt op: dagelijks grote hoeveelheid groente en fruit, vegetarische voeding, gebruik van langzame koolhydraten (volkoren producten), voldoende eiwitten, gezonde vetten en zo min mogelijk geraffineerde suiker. Wij bereiden ons eten veelal met olijfolie, maar wij maken met mate ook gebruik van roomboter en volle melkproducten.

Dat we voor vegetarisch eten hebben gekozen, heeft misschien wat extra uitleg nodig; ten eerste zijn wij als school begaan met het milieu en willen wij door het weglaten van vlees en vis een duurzamere keuze maken en hiermee het signaal aan de kinderen geven dat gezonde voeding niet perse vis of vlees hoeft te bevatten. Ten tweede zijn er flink wat kinderen vegetarisch op Casa en is het daardoor het handigste voor de mensen in de keuken om voor iedereen vegetarisch te koken. Ten slotte is in de voedselbereiding voor en met kinderen hygiëne zeer belangrijk. Werken met vlees en vis verhoogt de kans op voedselvergiftiging en dit willen wij te allen tijde voorkomen.

Om de voedingsstoffen uit vlees te vervangen gebruiken wij onder andere eieren, peulvruchten, noten, zaden, tofu, tempé en met mate vleesvervangers.

Duurzaamheid

Op Casa vinden wij duurzaamheid een zeer belangrijk onderwerp. In onze keuken proberen we hier zo goed mogelijk rekening mee te houden door biologisch en vegetarisch te koken. Verder gebruiken we zoveel mogelijk lokale- en seizoensproducten. De biologisch dynamische boerderij Hoeve Biesland uit Nootdorp levert wekelijks ons groente, fruit en brood voor het broodje gezond. Wij proberen ons afval zo goed mogelijk te scheiden en op de Goudenregensingel gaan snijresten op de composthoop bij het buitenwerk. Om voedselverspilling te voorkomen mogen kinderen in de middag het eten wat over is na de lunch opeten of collega's of ouders kunnen het aan het eind van de werkdag meenemen. Wij hopen de komende jaren op dit vlak nog meer stappen te kunnen maken.

Verschillende eetmomenten bij onderbouw, middenbouw en bovenbouw

Ochtendsnack: Elke ochtend tussen 09.00 en 11.00 mogen de kinderen op een zelf gekozen moment aan de hiervoor bestemde tafel in de klas een snack voor zichzelf en/of anderen bereiden. Deze snack bestaat uit fruit, rauwkost en water.

Lunch: Wekelijks komen er een aantal standaard gerechten voorbij zoals broodje gezond, pasta, aardappels en soep. Daarnaast maken wij ook wekelijks een "exotisch" gerecht met

verschillende producten als basis zoals rijst, peulvruchten, couscous, linzen, wraps, gnocchi etc. Het is belangrijk dat kinderen gevarieerd eten en diverse voedingsstoffen binnen krijgen. Daarom bereiden we onze gerechten dagelijks met verschillende groenten, eiwitten en (langzame) koolhydraten. In elk gerecht verwerken we zoveel mogelijk groenten en daarom gebruiken we soms een paar trucjes om ze te “verbergen”. Zo mengen we de volkoren rijst regelmatig met bloemkoolrijst.

Drinken: tijdens de lunch mogen de kinderen kiezen voor een glas biologische volle melk, ongezoete havermelk of water. In de klas is er altijd water beschikbaar als de kinderen dorst hebben. In de middag is er naast water ook kruidenthee.

Eten in de namiddag: de kinderen met een lange dag hebben rond 14.30 en 16.30 nog een snackmoment. De snack rond 14.30 bestaat uit rauwkost, fruit, noten, gedroogd fruit, maiswafels, speltwafels en/of crackers met zaden en pitten. De snack rond 16.30 bestaat uit rauwkost en fruit. Als er tijd is wordt er met de kinderen gekookt: smoothies, pannenkoeken, appelflappen en rond de feestdagen worden er incidenteel wat zoetigheden gebakken.

Eetmomenten bij de toddlers

Ontbijt: tussen 08.00 en 09.00 is er ontbijt voor de kinderen die thuis nog niet voldoende hebben ontbeten. Dit kan bestaan uit brood, crackers met wat kaas/notenpasta/boter of een gekookt eitje.

Ochtendsnack: rond 10.00 snacken alle kinderen met fruit en rauwkost

Lunch: om 12.00 wordt er warm gegeten. Wekelijks komen er een aantal standaard gerechten voorbij zoals soep met brood, pasta, rijst en aardappels. Het is belangrijk dat kinderen gevarieerd eten en diverse voedingsstoffen binnen krijgen. Daarom bereiden we onze gerechten dagelijks met verschillende groenten, eiwitten en (langzame) koolhydraten.

Eten in de namiddag: de snack rond 14.30 bestaat uit rauwkost, smoothies, gedroogd fruit, maiswafels, speltwafels en/of crackers met zaden en pitten en notenpasta. De snack rond 16.30 bestaat uit rauwkost, zodat hongerige kinderen op deze manier in ieder geval alvast wat groenten hebben binnen gekregen.

Drinken: de kinderen drinken water, biologische volle melk, ongezoete havermelk en kruidenthee.

Eten opscheppen

Op Casa werken we naar de zelfstandigheid van het kind en we vinden het daarom belangrijk dat het kind zelf kan beslissen hoeveel hij of zij wilt eten. Vanwege de logistiek is het nog niet mogelijk om in elke bouw het kind zelf te laten opscheppen. Het kind kan echter wel altijd aangeven hoeveel hij of zij wilt eten. We wijzen de kinderen er wel op dat ze hetgeen

wat ze opscheppen ook op moeten eten, om te voorkomen dat ze te veel opscheppen en we eten weg moeten gooien.

Tafelmanieren

De eetmomenten op Casa zijn uitermate geschikt om onze “grace & courtesy” lessen in praktijk te brengen: handen wassen voor het eten, niet praten met een volle mond, eten met bestek, het eten met respect behandelen en er niet mee spelen etc. Wij gaan ervan uit dat ouders hier thuis ook dagelijks aandacht aan besteden.

Dieetwensen ivm allergieën of religie

Wanneer kinderen vanwege een allergie of religie speciale dieetwensen hebben proberen hier wij zou goed mogelijk rekening mee te houden. Bij de intake van het kind horen wij graag of het kind een allergie heeft. Daarnaast willen wij dat de ouders een aparte mail sturen naar de betreffende begeleider en kookbegeleider Inge van der Put (inge@casaschool.nl) met een duidelijke foto + heldere uitleg over de allergie. Inge zal een allergiekaartje maken waardoor het voor al het personeel duidelijk is wie er een allergie heeft.

Bij lastige of zeer heftige allergieën overleggen wij altijd graag met de ouders hoe wij dit het beste kunnen aanpakken. In dat geval kan er contact opgenomen worden met Claire van den Ende, coördinator voeding: claire@casaschool.nl

Kieskeurige eters

Regelmatig worden wij geconfronteerd met kinderen die moeite hebben met eten. Wij geloven dat het averechts werkt wanneer wij kinderen forceren te eten. Wij willen voorkomen dat er een machtsstrijd over eten ontstaat of dat kinderen een aversie tegen eten ontwikkelen. Wat wij wel belangrijk vinden is dat de kinderen proberen te proeven en op deze manier gewend raken aan de nieuwe smaken. Wij proberen de kinderen daarom op een positieve manier te stimuleren in ieder geval 1 hap van de maaltijd te proeven en op te eten. Als deze benadering problematisch blijft en wij zien dat het kind onvoldoende eet zal de docent dit met het kind en de ouder(s) bespreken.

Educatie – koken

We betrekken kinderen dagelijks bij de voedselbereiding. De keuken biedt een uitstekende leeromgeving. Kinderen ontwikkelen motorische vaardigheden, leesvaardigheid en vooral persoonlijke vaardigheden zoals samenwerken, de verantwoordelijkheid nemen om voedsel op een bepaald moment klaar te hebben voor al hun klasgenoten en leren over de voedingswaarden en culturele aspecten van voedsel. We zijn ervan overtuigd dat door

kinderen te betrekken bij het koken zij de waarde van gezond eten zullen ontdekken en gemakkelijker zullen eten. We starten al in onze peutergroep en voor elke bouw streven we naar steeds meer autonomie in het koken.

Toddlers: bij de peutergroep zijn er verschillende werkjes die ze dagelijks met voedsel kunnen doen: eieren schillen, druiven plukken, mandarijnen pellen of bananen snijden.

Childrens house: in de ochtend maakt een groepje kinderen samen met een pedagogisch medewerker de snack klaar. Ze helpen met het tellen van het fruit en het wassen en snijden. Om 09.30 mogen er elke dag 2 kinderen per klas naar de grote keuken komen om te helpen met een kooktaakje. De wat oudere kinderen mogen om 11.00 in de grote zaal helpen met de tafels dekken en de karretjes voor het eten in de klas klaar te zetten. De lunch start om 12.00. De kinderen van 4 tot 5 jaar eten in de zaal en de 3 jarigen eten in de klas.

Lower Elementary: om 09.30 haalt de kookbegeleider uit elke klas twee kinderen. Na het handen wassen en schort aantrekken wordt besproken wat er die dag op het menu staat en welke stappen ondernomen moeten worden om dit te maken. Ook wordt dagelijks het belang van veiligheid en hygiëne in de keuken besproken. De verschillende stappen worden op het bord geschreven. Op deze manier kunnen kinderen oefenen met zelfstandig een recept lezen en volgen. Samen met de kookbegeleider gaan de kinderen aan de slag met het snijden van de ingrediënten en het koken bij het fornuis. De nadruk ligt hier op gezamenlijk de verantwoordelijkheid dragen voor de lunch en het ontwikkelen van de verschillende kookvaardigheden zoals het snijden en roeren in een pan en ook het opruimen en schoonmaken. Daarnaast geeft het koken de mogelijkheid hun lees en rekenvaardigheden in de praktijk te brengen. Na het koken ruimen we samen de keuken weer op en helpen de kinderen met het eten naar de klas brengen. Om 11.30 wordt er geluncht.

Upper Elementary: om 09.30 komen 4 koks samen in de keuken. Met behulp van een receptkaart gaan de kinderen zelfstandig het recept van die dag maken. Het team bestaat uit 1 chefkok en 3 sous chefs. De chefkok draagt de eindverantwoordelijkheid over de uitvoering van het recept. De taak van de chef is goed in de gaten te houden of alle taken van de kaart worden gedaan en ook zijn/haar team er op aan te spreken wanneer er niet hard genoeg gewerkt wordt. Wanneer de sous chefs vragen hebben kunnen zij terecht bij de chef en als de chef het niet weet kan deze terecht bij de kookbegeleider. De kookbegeleider is altijd in de buurt om extra uitleg te geven over de verschillende handelingen en te helpen met bijvoorbeeld het afgieten van de pannen of het bedienen van de oven. De nadruk ligt hier op zelfstandig werken, het teamwork, leiding geven en samen de verantwoordelijkheid dragen over de lunch voor hun klasgenoten. Om 11.30 luncht de gehele bovenbouw samen, verspreid over 3 klassen.

Educatie – Smaaklessen

Tijdens het dagelijks koken is er niet genoeg tijd om uitgebreid te praten over de functie van voeding en de culturele en sociale aspecten van eten. Om de kinderen hier structureel kennis over bij te brengen maken wij gebruik van de Smaaklessen methode.

In de onderbouw zal 3 keer per jaar een nieuw speciaal werkje worden geïntroduceerd en een plaats krijgen in de klassen. De kinderen kunnen er die week of voor een langere periode meerdere keren mee gaan werken.

Bij de middenbouw en bovenbouw geven we 5 keer per jaar een les. Elke klas zal werken aan de speciaal voorbereide smaaklessen en materialen, zodat de kinderen al hun zintuigen kunnen verkennen met betrekking tot eten en drinken. Ook vinden ze antwoorden op vragen als 'Waar komt ons eten vandaan? Wat is eigenlijk gezond eten? Wat is Fair Trade?'

Wij houden hierbij de leerdoelen van het SLO aan.

www.voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma's

<https://slo.nl/thema/meer/gezonde-leefstijl/doelgroepen-thema/voeding/>

Educatie – Moestuin

Naast het koken en de Smaaklessen hebben we op onze 3 locaties ook een moestuin waar kinderen voor mogen kiezen om naartoe te gaan. In onze moestuinen worden groente, fruit en kruiden geteeld. Hier leren de kinderen in de praktijk waar ons eten vandaan komt en wat er voor nodig is om gewassen te laten groeien. Het brengt de kinderen naar buiten en in beweging en het stimuleert gezond eten, want kinderen willen graag weten hoe hun zelfgekweekte groenten proeven. De oogst uit de moestuin verwerken wij in onze gerechten of wordt geserveerd bij de snack.

Educatie - ouders

Wij willen ouders inspireren thuis ook bewust om te gaan met gezonde voeding en hun kinderen actief te betrekken bij het koken. Wij informeren de ouders over gezonde voeding en onze Smaaklessen door middel van informatie op onze website en een jaarlijkse ouderavond. We hebben ook een Casa kitchen account op instagram "casaschoolkitchen" waar wij foto's en recepten delen. Daarnaast is ons streven om zoveel mogelijk recepten van de gerechten die wij maken op onze ouder portaal te publiceren, zodat ouders en kinderen de gerechten ook thuis kunnen maken.

<https://sites.google.com/casaschool.nl/casaparentportal/healthy-school-recipes?authuser=0>

Mocht u zelf leuke recept ideeën hebben die wij kunnen bereiden op Casa dan mag u deze altijd naar ons mailen.

Traktatiebeleid

Voor kinderen is het elk jaar weer een feest wanneer ze jarig zijn en mogen trakteren op school. Als school vieren wij dat feestje graag mee, maar we stellen wel duidelijk grenzen aan traktaties.

Trakteren bij onderbouw en middenbouw:

- Kleine porties het liefst (versierd) fruit of groente
- De traktaties mogen geen geraffineerde suiker bevatten
- Traktaties voor leerkrachten vallen ook onder dit beleid
- Wanneer er zelf iets gebakken is moet hier een ingrediëntenlijst bij ivm allergieën.

Op de website www.gezondtrakteren.nl staan leuke en gezonde traktatietips

De leerkrachten zullen elke maand, naar de ouders met een jarig kind die maand, een mail sturen met uitleg over ons traktatiebeleid en onze verjaardag vieringen.

Wanneer ouders een traktatie meegeven die niet binnen het traktatiebeleid valt zal er door de leerkracht contact worden opgenomen met de ouders.

Voor speciale gelegenheden zoals de geboorte van een broertje of zusje kunnen er uitzonderingen gemaakt worden, maar moet er wel eerst overlegd worden met de leerkracht.

Trakteren in de bovenbouw:

In de bovenbouw gaat het trakteren anders, daar organiseren we namelijk elke maand een verjaardagslunch. De kinderen die in dezelfde maand jarig zijn bedenken samen met de kookdocent een driegangen menu. Het voor- en hoofdgerecht worden betaald door Casa en worden gemaakt op school. Het nagerecht wordt thuis gemaakt en bekostigd door de ouders. Omdat de verjaardagslunch slechts één keer in de maand plaatsvindt is een zoet nagerecht in dit geval wel toegestaan. Aangezien de verjaardagslunch meer werk is dan een normale lunch vragen we of er die dag 2 ouders bereid zijn te komen helpen met het koken en de afwas. Op de dag van de verjaardagslunch gaan alle jarige kinderen met de kookdocent en hulpouders aan de slag. De slingers worden opgehangen en er wordt voor ze gezongen.

Verjaardag vieren bij de toddlers:

Bij de peutergroep kunnen de ouders kiezen hoe ze de verjaardag van hun kind willen vieren. Ze kunnen ervoor kiezen om thuis een gezonde kleine verjaardagstraktatie te bereiden of ze hebben de mogelijkheid om naar de peutergroep te komen en een gezonde lunch te bereiden voor de peutergroep van hun kind.

Personeel

Het personeel van Casa heeft een belangrijke voorbeeldfunctie ook op het gebied van voeding. De mensen die aanwezig zijn bij de lunch moeten mee-eten en mogen in het bijzijn van de kinderen niet hun eigen meegebrachte lunch eten. Daarnaast hebben we gezonde lerarenkamers waar geen ongezonde snacks aanwezig zijn.

Signalering

Onze begeleiders zijn alert op kinderen met een slecht eetpatroon of kinderen die onder of overgewicht lijken te hebben. Wanneer de leerkracht dit signaleert zal dit worden besproken met de leerling en de ouder(s). Indien nodig en wenselijk kan het kind en ouder(s) worden doorverwezen naar de jeugdverpleegkundige JGZ ZHW of huisarts. Daar ligt volgens school de expertise om kinderen uiteindelijk, op medische gronden, door te verwijzen naar een diëtist.

Daarnaast laten we de jeugdgezondheidszorg (JGZ) een periodiek geneeskundig onderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.

Werkgroep Gezonde School

Dit voedingsbeleid is mede tot stand gekomen door een subsidie van de Gezonde School. Het beleid is opgesteld door de werkgroep Gezonde School die bestaat uit mensen van het keukenteam, leerkrachten uit elke sectie, ouders en begeleiding vanuit de GGD.

Ons uitgangspunt bij het opstellen van dit beleid was dat Casa het ontzettend belangrijk vindt een gezonde levensstijl te promoten bij de leerlingen en gezonde voeding is daar uiteraard een belangrijk onderdeel van. Mocht u naar aanleiding van dit beleid toch nog vragen of suggesties hebben dan kunt u altijd een mail sturen naar Claire van den Ende, coördinator voeding: claire@casaschool.nl

Leden werkgroep

Claire van den Ende / coördinator voeding

Mariana Pedrolí / kookdocent

Danielle Kalkman / Pluto toddlers

Archanha Jayaraman/ Venus Childrens House

Mirella Desylla / Sun Childrens House

Miek Baggerman / Mars Lower Elementary

Danielle Beerens / Neptune Upper Elementary

Marja Hogervorst / Gezonde School adviseur GGD

Charlotte Simons / ouder & arts voor Leefstijlgeneeskunde

Roderick de Leeuw / ouder

Laura Weijers / ouder

Yanyan You / ouder



Bronvermelding

De Gezonde School: <https://www.gezondeschool.nl>

Vegetarisch eten:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vegetarisme-veganisme.aspx>

Gezonde vetten: <https://goedgezond.info/2019/11/02/waarom-verzadigde-vetten-bij-gezond-dieet-horen/>

Volle melk:

<https://goedgezond.info/2016/06/09/je-moet-volle-zuivel-hebben-voor-een-gezond-lichaamsgewicht-niet-de-magere/>

Lastige eters:

<https://www.volkskrant.nl/wetenschap/hebt-u-een-lastige-eter-dat-gaat-vanzelf-over~bdb901cd/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl%2F>



Nutrition Policy Bilingual Montessori School Casa

Introduction

The mission of Casa is: "Through the child to a better world - Education for Life".

At Casa we cherish the inner strength of children, so that they can contribute to a responsible and sustainable society. Based on the values of courage and connection, we offer the children a second home; a "Casa". By means of a rich, orderly, broadly oriented environment, in which children can move freely and purposefully and in which our guidance matches the development needs of each child. We believe that healthy food should be an important part of this environment in order to achieve optimal physical and mental development of the child. That is why nutrition and food preparation form an important part of the education program at Casa from a very young age.

Children never have to bring food or drinks to school. At Casa, healthy, vegetarian and predominantly organic food and drinks are prepared and eaten daily with the children. In the morning, the children in the class prepare a healthy snack together. We have a special snack table where children can snack together or alone. Every afternoon the children eat a freshly prepared healthy lunch. For the younger children cooking is done and in the Lower Elementary and Upper Elementary the children cook for their own group under the supervision of a cook. We believe that by allowing children to come into contact with healthy food early on and by teaching them where food comes from, they discover the value of healthy eating. In addition, children develop their motor, social, reading and math skills during preparation.

For an optimal development of the child it is very important that the home and school environment are connected. We see parents as our partners; we are both responsible for the development of the child. We therefore hope that at home attention is paid to the importance of healthy food and that cooking is done regularly together.

Vision on nutrition

We think it is very important that the food we offer to the children not only fills them but is also nutritious. Healthy food is of great importance for the proper functioning and development of the body and brain of the child.

We prepare a fresh, healthy and varied lunch on a daily basis, using as many unprocessed and organic products as possible. Our focus is on: daily lots of vegetables and fruit,

vegetarian food, use of slow carbohydrates (whole-grain products), sufficient protein, healthy fats and as little refined sugar as possible. We often prepare our food with olive oil, but we also use butter and whole milk products in moderation.

That we have opted for vegetarian food may need some extra explanation; firstly, as a school we are concerned about the environment and by omitting meat and fish we want to make a sustainable choice and thereby send a signal to the children that healthy food does not necessarily have to contain fish or meat. Secondly, there are quite a few children vegetarian at Casa and it is therefore the most convenient for people in the kitchen to cook vegetarian for everyone. Finally, in food preparation for and with children, hygiene is of course very important. Working with meat and fish increases the risk of food poisoning and we want to prevent this at all times.

To replace the nutrients from meat, we use eggs, legumes, nuts, seeds, tofu, tempé and meat substitutes in moderation.

Sustainability

At Casa we find sustainability a very important topic. In our kitchen we try to take this into account as much as possible by cooking organic and vegetarian. We also use local and seasonal products as much as possible. The biologically dynamic farm Hoeve Biesland from Nootdorp supplies our vegetables, fruit and bread for the healthy sandwich every week. We try to separate our waste as well as possible and on the Goudenregensingel we put our green waste on the compost pile at the outside work. To prevent food waste, children can eat leftovers from lunch in the afternoon or colleagues or parents can take it home at the end of the day. We hope to be able to take more steps in this area in the coming years.

Different eating moments

Morning snack: Every morning between 9 am and 11 am the children can prepare a snack for themselves and / or others at the snack table in the classroom. This snack consists of fruit, raw vegetables and water.

Lunch: A number of standard dishes come along every week such as a healthy sandwiches, pasta, potatoes and soup. In addition, we also make an "exotic" dish every week with various basic products such as rice, legumes, couscous, lentils, wraps, gnocchi etc. It is important that children eat a varied diet and a sufficient amount of nutrients. That is why we prepare our dishes daily with different vegetables, proteins and (slow) carbohydrates. In every dish we incorporate as much vegetables as possible and therefore we have some tricks to "hide" them. For example: we regularly mix the brown rice with cauliflower rice.

Drinking: during lunch the children can choose a glass of organic whole milk, unsweetened oat milk or water. In the classroom there is always water available when the children are thirsty.

Eating in the afternoon: the children who have a long day have a snack around 14.30 and 16.30. The snack around 14.30 consists of raw vegetables, fruit, nuts, dried fruit, corn waffles, spelt waffles and crackers with seeds. The snack around 16.30 consists of raw vegetables and fruit. If there is time, cooking is done with the children: smoothies, pancakes or apple fritters. Around the holidays some sweets are baked occasionally.

Eating moments at the toddlers

Breakfast: between 08:00 and 09:00 there is breakfast for the children who have not yet had enough breakfast at home. This can include bread, crackers with some cheese/nut butter/butter or a boiled egg.

Morning snack: around 10.00 all children snack with, fruits and vegetables.

Lunch: warm meals are served at noon. Every week a number of standard dishes are served, such as soup with bread, pasta, rice and potatoes. It is important that children eat varied food and various nutrients. That is why we prepare our dishes daily with different vegetables, proteins and (slow) carbohydrates. In every dish we incorporate as much vegetables as possible and therefore we have some tricks to “hide” them. For example: we regularly mix the brown rice with cauliflower rice.

Afternoon food: the snack at around 15.00 consists of raw vegetables, smoothies, dried fruit or some crackers with cheese/nut butter/butter. The snack at around 16.30 consists of raw vegetables, so that hungry children have at least some vegetables in this way.

Drinks: the children drink water, organic whole milk, unsweetened oat milk and herbal teas.

Dishing up food

At Casa we work towards the independence of the child and we therefore think it is important that the child can decide how much he or she wants to eat. Due to the logistics, it is not yet possible to have the child dish up themselves in every section. However, the child can always indicate how much he or she wants to eat. We tell the children to eat what they put on their plates to prevent them from scooping up too much and we have to throw food away.

Table manners

The eating moments at Casa are extremely suitable for putting our “grace & courtesy” lessons into practice: washing hands before eating, not talking with a full mouth, eat with cutlery, treating the food with respect and do not play with it etc. We assume that parents also pay attention to this on a daily basis at home.

Dietary requirements related to allergies or religion

When children have special dietary requirements due to an allergy or religion, we take this into account. During the intake of the child we would like to hear if the child has an allergy. In addition, we want the parents to send a separate email to the mentor and cooking guide Inge van der Put (inge@casaschool.nl) with a clear photo + clear explanation about the allergy. Inge will make an allergy card, so all the staff knows who has an allergy.

In case of difficult or very severe allergies, we would like to consult with the parents about how we can best tackle this. In that case you can contact Claire van den Ende, food coordinator: claire@casaschool.nl

Picky eaters

Every so often we are confronted with children who have difficulty eating. We believe it is counterproductive when we force children to eat. We want to prevent a power struggle over food or that children develop an aversion to food. What we do find important is that the children try to taste to get used to new flavours. We therefore try to encourage the children in a positive way to eat at least 1 bite of the meal. If this approach remains problematic and we see that the child does not eat enough, the mentor will discuss this with the child and the parent (s).

Education - cooking

We involve children in food preparation on a daily basis. The kitchen provides an outstanding learning environment. Children develop basic motor skills, reading skills and most importantly personal skills like working together, taking the responsibility to have food ready for all their classmates at a specific time and learning about the nutritional values and cultural aspects of food. We are convinced that by involving children in cooking they will discover the value of healthy food and eat more easily. We already start in our toddler group and for each section we strive for more and more autonomy in cooking.

Toddlers: at the toddler group there are different works they can do with food on a daily basis: peel eggs, picking grapes, peel clementines or cutting bananas.

Childrens house: in the morning a group of children prepare a snack together with a pedagogical staff member. They help with counting the fruit and washing and cutting. Every day at 9.30 am 2 children per class can come to the large kitchen to help with a cooking task in the kitchen. The older children are allowed to help in the main room at 11 am to lay the tables and prepare the carts for lunch in the classroom. Lunch starts at 12 noon. The children aged 4 to 5 eat in the big kitchen and the 3 year olds eat in the classroom.

Lower Elementary: At 9:30 am the cooking guide gathers 2 children from each classroom. After washing hands and putting on an apron, it is discussed what is on the menu that day and what steps must be taken to make it. The importance of safety and hygiene in the kitchen is also discussed daily. The different steps are written on the board. In this way children can practice reading and following a recipe independently. Together with the cooking guide, the children will cut the ingredients and cook at the stove. The emphasis here is on developing the various cooking skills such as cutting and stirring in a pan and also tidying and cleaning. In addition, cooking gives the opportunity to put their reading and math skills into practice. After cooking, we clean up the kitchen together and the children help with bringing the food to the classrooms. The children have lunch at 11.30.

Upper Elementary: at 9:30 am 4 chefs come together in the kitchen. With the help of a recipe card, the children will independently prepare the recipe for that day. The team consists of 1 chef and 3 sous chefs. The chef is responsible for the implementation of the recipe. The job of the chef is to keep a close eye on whether all the tasks of the recipe are being done and also to talk to his / her team when they are not working hard enough. If the sous chefs have a question, they can turn to the chef and if the chef does not know, he/she

can turn to the cooking guide. The cooking guide is always close by to give extra explanations about the different actions, to help with, for example, draining the pans or operating the oven and to guide the children in how to work as a team. The emphasis here is on working independently as a team, learning how to lead and jointly taking responsibility for the lunch of their classmates. At 11.30 the entire Upper Elementary has lunch together; divided into 3 classrooms.

Education - Taste lessons

During daily cooking there is not enough time to talk extensively about the function of food and the cultural and social aspects of food. In order to provide the children with structural knowledge about this, we use the Taste Lessons method. From the Children's House to the Upper Elementary, attention is paid to nutrition according to this method.

At the Childrens House 3 times a year a new special work will be introduced and will have a place in our classrooms for children to take up and work with it several times that week or even longer.

At the Lower and Upper Elementary we will give 5 times a year a lesson. Each classroom will work on the special prepared taste lesson and materials, so the children will explore all their senses in relation to food and drinks. They will also find answers on questions like 'Where does our food come from? What is actually healthy food? What is Fair Trade?'

We adhere to the learning objectives of the SLO.

www.voedseleducatie.nl/aanbod/lesprogramma's

<https://slo.nl/thema/meer/gezonde-leefstijl/doelgroepen-thema/voeding/>

Education - Vegetable garden

In addition to the cooking and the Taste Lessons, we also have a vegetable garden at our 3 locations where children can choose to go to. Vegetables, fruit and herbs are grown in our vegetable gardens. The children learn in practice where our food comes from and what it takes to grow crops. It brings children out and on the move and encourages healthy eating, because children want to know how their home-grown vegetables taste.

We process the harvest from the vegetable garden in our dishes or it's served during snack.

Education – parents

We hope to inspire parents to deal with healthy food consciously at home and to actively involve their children in cooking. We inform the parents about healthy food and our Taste lessons through information on our website and an annual parent's evening. We also have a Casa kitchen account on instagram "casaschoolkitchen" where we share photos and recipes.

In addition, we strive to publish as many recipes as possible of the dishes we make on our parent portal, so that parents and children can also make the dishes at home.

<https://sites.google.com/casaschool.nl/casaparentportal/healthy-school-recipes?authuser=0>

If you yourself have nice recipe ideas that we can prepare at Casa, you can always email them to us

Birthday treat policy

For children, it is a celebration every year when they have a birthday and are allowed to treat at school. As a school we like to celebrate that party, but we clearly set limits on treats.

Birthday treat at Childrens House and Lower elementary:

- Small portions, preferably (decorated) fruit or vegetables
- The treats may not contain refined sugar
- Treats for teachers also fall under this policy
- When something has been baked itself, a list of ingredients must be added for allergies.

On the website www.gezondtrakteren.nl you will find fun and healthy treat tips

The teachers will send an email every month to parents with a birthday child that month, explaining our treat policy and our birthday celebrations.

When parents give a treat that does not fall within the treat policy, the teacher will contact the parents.

Exceptions can be made for special occasions such as the birth of a brother or sister, but the teacher must first be consulted.

Birthdays in the Upper Elementary:

In the Upper Elementary, the birthday treat policy is different. We organize a birthday lunch every month. The children who have their birthday in the same month think of a three-course menu together with the cooking guide. The starter and main course are paid by Casa and are made at school. The dessert is made at home and paid by the parents. Because the birthday lunch only takes place once a month a sweet dessert is allowed in this case.

Because the birthday lunch is more work than a normal lunch, we ask if 2 parents are willing to come and help with the cooking and cleaning that day. On the day of the birthday lunch, all birthday children will prepare the lunch with the cooking guide and help parents. The garlands are hung up and the whole Upper Elementary will sing for them.

Birthdays at the toddlergroup:

At the toddler group the parents can choose how they want to celebrate the birthday of their child. They can choose to prepare a healthy birthday treat at home or they have the option to come to the toddler group and prepare a healthy lunch for the group of their child.

Staff

The staff of Casa has an important exemplary role also in the field of nutrition. The people that are present at lunch have to eat the lunch cooked at school as it models the behaviour of eating to children. Adults are not allowed to eat their own food at the table with children. In addition, we have healthy teachers' rooms where no unhealthy snacks are available.

Signaling

Our guides are alert to children who eat badly or children who appear to be underweight or overweight. When the teacher signals this, this will be discussed with the child and the parent (s). If necessary, the child and parents will be referred to the school doctor JGZ ZHW or family doctor. In our opinion, this is where the expertise lies to eventually refer the children to a dietician on medical grounds.

In addition, we have youth health care (JGZ) conduct a health examination around 5/6 years old (group 2) and around 10/11 years old (group 7).

Healthy School workgroup

This food policy was partly established by a subsidy from the Healthy School. The policy is written by the Healthy School workgroup, which consists of people from the kitchen team, teachers from every section, parents and guidance from the GGD.

Our starting point when formulating this policy was that Casa finds it extremely important to promote a healthy lifestyle among the students and healthy food is of course an important part of that. If you still have questions or suggestions as a result of this policy, you can always send an email to Claire van den Ende, food coordinator: claire@casaschool.nl

Members workgroup

Claire van den Ende / food coordinator

Mariana Pedroli / cooking teacher

Danielle Kalkman / Pluto toddlers

Archanha Jayaraman / Venus Childrens House

Mirella Desylla / Sun Childrens House

Miek Baggerman / Mars Lower Elementary

Danielle Beerens / Neptune Upper Elementary

Marja Hogervorst / Healthy School advisor GGD

Charlotte Simons / parent & doctor for lifestyle medicine

Roderick de Leeuw / parent

Laura Weijers / parent

Yanyan You / parent



Source acknowledgment

The Healthy School:

<https://www.gezondeschool.nl>

Vegetarian food:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vegetarisme-veganisme.aspx>

Healthy fats:

<https://goedgezond.info/2019/11/02/waarom-verzadigde-vetten-bij-gezond-dieet-horen/>

Full fat milk:

<https://goedgezond.info/2016/06/09/je-moet-volle-zuivel-hebben-voor-een-gezond-lichaamsgewicht-niet-de-magere/>

Difficult eaters:

<https://www.volkskrant.nl/wetenschap/hebt-u-een-lastige-eter-dat-gaat-vanzelf-over~bdb901cd/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl%2F>