

# Gezondheidsbeleid

Ingaand per: 31 oktober 2016



## **Introductie**

Dit gezondheidsbeleid is in samenwerking met kinderen, ouders en leerkrachten van basisschool Breedeweg opgesteld. Op onze school dragen we samen een gezonde levensstijl uit. We vinden het belangrijk dat kinderen zich bewust zijn van hun gezondheid en op welke manier ze aan gezondheidsbevordering kunnen voldoen. Met dit gezondheidsbeleid willen we het thema 'gezondheid' meer structureel aandacht geven op school. We maken een start met het thema voeding. De komende jaren wordt dit uitgebreid met andere thema's van gezondheidsbevordering (bv sport en bewegen).

Voorafgaand aan de start van dit nieuwe beleid, organiseren we een projectweek met het thema 'voeding'. Tijdens de informatieavond in september introduceren we het thema gezondheid bij ouders door een informatieavond te organiseren.

### Gezonde voeding

In dit gezondheidsbeleid leest u wat de regels en afspraken wat betreft voeding zijn, zodat we samen een bijdrage kunnen leveren aan de gezondheid van kinderen. Dit beleid is gebaseerd op de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Volgens het Voedingscentrum is een gezonde voeding gevarieerd, bevat het weinig zout, weinig verzadigde vetten en weinig toegevoegde suikers. Het ideale voedingspatroon zorgt voor voldoende groente, fruit, vezels, mineralen en vitamines.

### Gezond eetgedrag

We besteden op school ook aandacht aan gezond eetgedrag. Dit doen we op verschillende manieren:

- We hanteren vaste eettijden en drinktijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en duidelijke eet/drink momenten;
- We stimuleren kinderen om water te drinken;
- Elk schooljaar besteden we klassikaal aandacht aan gezonde voeding. Dat doen we door jaarlijks het thema gezondheid centraal te stellen in bijvoorbeeld een themaweek.
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) voert jaarlijks een screening uit in bepaalde groepen;
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten;
- We informeren en enthousiasmeren ouders. Dat doen we door regelmatig berichten over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen;
- En natuurlijk hebben onze leerkrachten een voorbeeldfunctie.

# Afspraken over eten en drinken op BS Breedeweg

## Ontbijt

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

## Fruitmoment

Om 10.00 uur mogen de kinderen alleen vers fruit of groente eten.

De kinderen van de onderbouw eten hun fruit of groente in de klas; de kinderen van de bovenbouw doen dat op het plein tijdens het buitenspelen. Het fruit en de groente kan op school niet worden gesneden of geschild.

Als kinderen iets anders meenemen i.p.v. groente of fruit, dan gaat het terug de tas in mee naar huis. De andere kinderen delen dan hun fruit of groente.

We zorgen ervoor dat er rond de eerste pauze ook een vast drinkmoment wordt ingelast in het lesprogramma, zodat alle kinderen in de ochtend de kans krijgen om water te drinken. Alle kinderen hebben in de klas een eigen beker voorzien van naam.

### *Geschikt voor het fruitmoment vinden wij bijvoorbeeld:*

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.



## Lunch

Alle kinderen lunchen in de klas met de leerkracht. We vinden het fijn als de lunch zo gezond mogelijk is.

### *Lekker en gezond als lunch is bijvoorbeeld:*

Brood, of als variatie bijvoorbeeld knäckebröd, bruin bolletje of roggebrood. Als je naast het brood nog een extraatje mee wilt geven, denk dan eens aan een stukje groente of fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel of aardbei. Gevarieerd eten is het beste.

Tijdens warme dagen, kunnen de broodtrommels in de koelkast worden bewaard.

We vragen ouders om géén snoep of koek in de broodtrommel erbij te doen: dit soort 'feest-eten' gaat terug de tas in.

### *Drinken bij de lunch*

Water is het gezondst; water is nodig om de vochtbalans van het lichaam gezond te houden. Frisdrank, vruchtensap, ijsthee, gezoete zuiveldranken en sportdranken bevatten daarentegen veel suikers.

Daarom adviseren we om de kinderen bijvoorbeeld water, melk, thee of diksap in een afsluitbare beker mee te geven. Natuurlijk mogen de kinderen ook water pakken uit de kraan. Geef je toch liever een pakje drinken mee? Zorg dan dat dit maximaal 200ml (1 pakje) is en niet dagelijks.

Het drinken kan op school in een koelkast worden gezet. 's Ochtends verzamelen de kinderen hun drinkbekers, wat vervolgens in de koelkast wordt gezet.



### **Trakteren**

Een verjaardag betekent feest! Waarbij de jarige natuurlijk mag trakteren. Wij vinden het fijn als de traktaties ook zo gezond mogelijk zijn. De leerkracht krijgt graag dezelfde traktatie als de kinderen. Voorbeelden van vrolijke traktaties vind je op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) en [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

### **Allergieën en individuele afspraken**

Wij kunnen natuurlijk rekening houden met allergieën of geloofsovertuigingen van kinderen. We bekijken samen met ouders welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

### **Leerkrachten**

Bij ons op school geven de leerkrachten het goede voorbeeld. De leerkrachten volgen de zelfde regels als de kinderen, met als uitzondering koffie en thee tussendoor.

### **Afspraken**

Als kinderen vaker iets meenemen wat niet in de afspraken staat, gaan we hierover in gesprek met ouders.

Een gezondheidsbeleid is nooit af, het ontwikkelt zich met de jaren. Heeft u vragen over dit gezondheidsbeleid, of heeft u andere ideeën of wensen? Schroom niet om het te bespreken met school.



Kijk ook eens op: [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool) voor leuke tips voor pauzehappen, broodtrommels en drinken.

