

Gezondheidsbeleid



Introductie

Op onze school dragen we samen een gezonde levensstijl uit. Met dit gezondheidsbeleid willen we het thema 'gezondheid' meer structureel aandacht geven op school. Het beleid is in samenwerking met kinderen, ouders en leerkrachten van basisschool Breedeweg opgesteld. We richten ons nu vooral op gezonde voeding, maar de komende jaren wordt het gezondheidsbeleid uitgebreid met andere thema's (bv sport en bewegen).

Gezond eetgedrag

We besteden op school 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. Het verschilt per groep welk lesprogramma zij daarvoor gebruiken.
- 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.

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 de 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.

Onze afspraken over eten en drinken op school

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.

Fruit

Om 10.00 uur mogen de kinderen 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.

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.

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.

Rond de kleine pauze stimuleren we de kinderen om wat water te drinken. Daarom hebben de kinderen ook een eigen waterbeker in hun klas.

Lunch

Alle kinderen lunchen in de klas met de leerkracht. Geschikt voor de lunch vinden wij 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.

Als kinderen koek of snoep meenemen voor bij de lunch, dan gaat het terug de tas in mee naar huis.

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

Drinken bij de lunch

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

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

Trakteren

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

Allergieën en individuele afspraken

Wij kunnen natuurlijk rekening houden met allergieën of geloofsovertuigingen. We bekijken samen met ouders welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn. Bespreek dit dan met de leerkracht.

Leerkrachten

Bij ons op school geven de leerkrachten het goede voorbeeld. De leerkrachten volgen dezelfde 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 de directie.

Kijk ook eens op: www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor leuke tips voor pauzehappen, broodtrommels en drinken.