

Beleidsdocument Gezonde School

2020
2023



Inleiding

Onze school is een omgeving waar gezond kiezen gemakkelijk moet zijn, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de leerlingen. We kiezen voor een positieve aanpak. Gezond kiezen gaat over goed voor jezelf zorgen, goed voor de ander zorgen en goed voor Gods Schepping zorgen. Op school leren de leerlingen over gezond gedrag en we stimuleren als school dat er rond eten en drinken in de pauzes gezonde keuzes worden gemaakt. Naast gezondheid, willen we ook een duurzame omgeving, waar duurzame keuzes gemakkelijk zijn. Een omgeving met veel groen en weinig (zwerf) afval en waar aandacht is voor afvalscheiding, en bijvoorbeeld een gebouw waar leerlingen makkelijk kraanwater kunnen drinken. In schooljaar 2019-2020 ontwikkelen we een integraal schoolgezondheidsbeleid waarin aandacht is voor een gezond en veilig schoolklimaat, een helder voedingsbeleid en het stimuleren van sport en bewegen. Dit alles in samenspraak met leerlingen via het kidsteam, het schoolteam, Sportbedrijf Almelo en de GGD.

Eten in de ochtendpauze

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken om zo de dag goed vol te houden. Een 'pauzehap' is niet bedoeld als hele maaltijd. Wij adviseren een gezonde variant.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit: Alle soorten fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen
- Groente: Alle soorten groente zoals worteltjes, komkommer, snoeptomaatjes, paprika
- Brood: Volkoren of bruine boterham, mueslibolletjes, krentenbrood, volkoren knäckebröd
- Overig: Rijstwafels

Eten tijdens de lunch

De kinderen eten hun lunch op school. Wij adviseren dagelijks een gezonde lunch.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit: Alle soorten fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen
- Groente: Alle soorten groente zoals worteltjes, komkommer, snoeptomaatjes, paprika
- Brood: Volkoren of bruine boterham, mueslibolletjes, krentenbrood, volkoren knäckebröd
- Beleg: Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel suiker, zout en vet bevat.
De volgende producten zijn geschikt: 30+ kaas, smeerkaas, vleeswaren zoals kipfilet of ham, ei, zuivelspread, pindakaas en jam zonder toegevoegd zout of suiker.



Drinken

Wij adviseren geen suikerhoudende dranken mee te geven naar school. Wij vragen de ouders geen frisdrank of energie drank mee te geven. Het is altijd mogelijk om water te drinken en water te vullen in de kraan of bij het watertappunt.

Voorbeelden welke dranken wij graag zouden willen zien:

- Water
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers
- Thee
- Suikervrije ranja

Traktaties

Een traktatie komt natuurlijk voort uit een bijzondere gebeurtenis waarbij er wat te vieren is. Dus ook trakteren is leuk. Onze voorkeur gaat uit naar een gezonde variant. Ook met gezond eten zijn enorm leuke traktaties te verzinnen. Hieronder wat voorbeelden.



Gymles

In middagpauze kunnen de leerlingen dagelijks een half uur op het plein actief zijn. Daarnaast hebben de groepen 3 t/m 8 op de donderdag gymles. In deze les bewegingsonderwijs krijgen zij van een vakleerkracht uit alle leerlijnen bewegingsonderwijs aangeboden. Dat er na de gymles extra water of andere gezonde dranken worden genuttigd is begrijpelijk. Indien de leerlingen graag iets willen eten na de gymles, zouden wij graag zien dat ook dit een gezonde variant is, zoals bijvoorbeeld een stuk fruit.

Schoolontbijt

Op de Fakkels geven wij ons ieder jaar op voor het nationaal schoolontbijt. Om een goed en gezond begin van de dag te stimuleren.

Schoolfruit

Ieder jaar geven wij ons op om mee te doen aan het programma van EU schoolfruit. Daarbij krijgen wij 20 weken lang, 3 stuks groente/fruit per week.

Voedingslessen van IPC

In onze methode van IPC zitten verschillende lessen waarin aandacht gegeven wordt aan gezonde voeding. Hieronder ziet u een overzicht van de werkwijze en de lesmethode IPC. Bij deze lesmethode worden de leerlingen opgedeeld in groepen:

- Early Years (groep 1-2)
- Milepost 1 (groep 3-4)
- Milepost 2 (groep 5-6)
- Milepost 3 (groep 7-8)

Alle groepen maken gebruik van 5 thema's. Per thema staat er aangegeven onder welke sub-kern van de checklist: 'eigen educatiematerialen themacertificaat Voeding (PO en VO)' valt. Wanneer er een onderdeel aangepast moet worden in de lesmethode wordt dit schuingedrukt en onderstreept.

De school is vrij om een eigen samenstelling te maken van de thema's. Niet alle thema's bevatten het onderwerp voeding. Minimaal 1 van de 5 thema's moet gerelateerd zijn aan de (sub-)kernen van de checklist om van een structurele implementatie omtrent het thema voeding te voorzien. Dit betekent dat de leerlingen die vanaf groep 1 t/m 8 op deze school hebben gezeten, minimaal 8 thema's met een (sub-)kernen omtrent voeding in het lessenspakket hebben gehad. Wanneer er nog enkele onderdelen missen, is er ruimte om binnen de onderdelen die geen lessen over voeding bevatten aanpassingen te maken.

Kern	Basisschool:	GBS de Fakkels
Voeding en Gezondheid		
	Voeding en groei	5
	Functies van voeding	10
	Voeding en lichaamsgewicht	
Voedselkwaliteit		
	Eten en duurzaamheid	10
	Voedselveiligheid	5
	Voedselproductie en bewerking	16
	Etiketten	1
Eten kopen, bereiden en beleven		
	Eetgewoonten	5
	Voedsel kopen	2
	Vergelijkend warenonderzoek	2
	Eten bereiden	8
	Sociale aspecten	5
	Culturele aspecten	6

Jeugdgezondheidszorg

Groep 2 en 7 een jeugdgezondheidsonderzoek.

Onder/overgewicht

Wij wijzen ouders van kinderen met over- of ondergewicht op gespecialiseerde trajecten. Bij bijzonderheden of een mogelijk dieet kan er afgeweken worden van dit beleid.

Ouderbetrokkenheid

Zoals ook in de schoolgids benoemd wordt, staan we vooral sterk met elkaar. In de waakvlam zal het onderwerp gezonde voeding ook vaker terug gaan komen. Wij hopen ook op het gebied van gezonde voeding elkaar te ondersteunen. Om bovengenoemde activiteiten draaiende te houden zijn helpende handen van papa's/mama's/opa's/oma's welkom!

Leerkrachten

De leerkrachten geven het goede voorbeeld wat betreft de gezonde voeding. Wanneer een leerkracht opmerkt dat een leerling vaker geen rekening houdt met de richtlijnen van het schoolbeleid zal de leerkracht hierover in gesprek gaan met de ouders/verzorgers van de leerling. Leerkrachten zullen door positieve feedback de gezonde voeding stimuleren.

En wist u al dat, wanneer u zoon/dochter jarig is en gaat trakteren, dat u in plaats van een traktatie voor de leerkrachten, ook een klein geldbedragje mag geven? Dit komt dan ten goede aan het pleinspeelgoed. Dit houdt de leerkrachten gezond en komt ook ten goede aan alle leerlingen tijdens de pauzes.