



Beleidsplan gezonde school

Voeding



GEZONDE
SCHOOL

Inleiding

De obs Koning Willem Alexander besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan ervan uit dat kinderen die goed in hun vel zitten ook beter presteren.

Kinderen brengen grote delen van de week op school door. De school is daarom een geschikte plaats om samen met ouder/verzorgers te komen tot gezonde eetgewoonten en gezonde bewegingspatronen.

Het beleid geeft richtlijnen die we als school hanteren met betrekking tot:

- Eten en drinken in de pauze
- Eten en drinken tijdens het middag uur
- De traktaties op school

In het kader van de Gezonde School willen we u middels dit beleidsplan duidelijk maken hoe wij als school denken over gezonde voeding en beweging. Uiteindelijk wil iedereen dat onze kinderen een lang, gezond en gelukkig leven tegemoet gaan.

Team obs Koning Willem Alexander

Gezondheidseducatie

Elk schooljaar wordt er binnen het lesaanbod aandacht besteed aan het thema gezonde voeding. Hieronder staat beschreven wat we op obs Koning Willem Alexander allemaal doen om gezonde voeding zoveel mogelijk te promoten.

- De week van de pauzehap: In week 39 zijn de leerlingen bezig met een gezonde pauzehap. In dagelijks 10 minuten, leren de kinderen heel veel gezonde pauzehappen kennen. En natuurlijk proeven ze ook allerlei lekkere tussendoortjes die bij het programma horen.
- *EU-schoolfruit: Ieder schooljaar worden 20 schoolweken gesponsord door het EU-schoolfruit. De andere schoolweken worden verstrekt door de school, maar geleverd door EU-schoolfruit. Dit betekent dat de kinderen 5 dagen per week fruit of groente op school krijgen aangeboden. EU-schoolfruit stimuleert kinderen samen fruit en groente te eten in de klas. Ook worden er in alle groepen de bijbehorende lessen gegeven.*
- Ik eet het beter. Er valt veel te kiezen in het enorme voedingsaanbod. Om kinderen te leren gezonde keuzes te maken, heeft 'Ik eet het beter', in samenwerking met het voedingscentrum, verschillende interactieve lesprogramma's ontwikkeld. Daarmee ontdekken en ervaren kinderen op de basisschool wat gezonde producten doen voor hun lijf. Zo worden ze zich bewust van wat ze dagelijks eten en drinken en leren op een speelse manier om te kiezen voor gezond.

Eten en drinken in de pauze (pauze hap)

Rond de klok van 10 uur is het op school pauze. De kinderen kunnen dan even lekker bewegen tijdens het speekwartier. De kinderen krijgen voor de pauze ook wat te eten en te drinken mee. Even een tussendoortje om de maag wat te vullen en de dorst te lessen.

Fruit en groente zijn de belangrijkste bouwstenen voor gezonde voeding. We hebben op onze school gekozen om vijf keer in de week een gruitendag te hebben. Op de gruiten dagen, verstrekt de school groente of fruit. De kinderen nemen zelf iets te drinken mee, bij voorkeur water.

Eten en drinken tijdens het middaguur

Op obs Koning Willem Alexander hebben we een continuooster, dus alle leerlingen eten op school in de klas met hun leerkracht. We vragen ouders om geen snoep, koek, chips of snacks in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Traktaties op school

Trakteren is een feest op zich en dat moet natuurlijk ook zo zijn. Een traktatie is vaak een extraatje dat de kinderen krijgen naast de pauze hap die ze zelf al hebben meegekregen. Een traktatie hoeft dus niet iets groots te zijn. Op de websites www.gezondtrakteren.nl en www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kindren-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx staan leuke en gezonde traktatietips.

Voorbeelden van gezonde traktaties zijn:

- Spiesjes met groente en fruit
- Rozijntjes
- Waterijsjes
- Zoute stengels

Maak de traktaties niet te groot, vooral voor de onderbouw is een traktatie vaak een hele maaltijd.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen. Tijdens activiteiten op school zijn we ons bewust van het feit dat we gezonde school zijn en we gezonde voeding en beweging promoten. Dat wil niet zeggen dat we nooit meer ongezond eten op school, maar wel met mate. Ook wij willen ons bewust zijn van hetgeen we de kinderen geven.

Sport en bewegen

Naast gezonde voeding, is het natuurlijk ook heel belangrijk dat kinderen voldoende bewegen. Dat komt ook het leren ten goede.

Tijd om buiten te spelen:

- Tijdens het speelkwartier
- Voor of na de lunchpauze kunnen alle kinderen 30 minuten naar buiten
- De leerlingen van groep 1/2 gaan elke dag buiten spelen, of maken gebruik van de gymzaal bij regen.

Gymlessen:

- Groep 1/2 maken elke dag gebruik van de gymzaal of het plein om buiten te spelen.
- Groep 3 gaat met groep 1/2 naar buiten
- Groep 3 gymt 1x per week
- Groep 4 t/m 8 gymt 2x per week

Schooljaar 2016-2017 zijn we gestart met B-Fit. Het programma van B-Fit is erop gericht om een actieve en gezonde levensstijl te verwerven en te behouden.

In de laatste decennia is het aantal kinderen met overgewicht verdubbeld. Eén op de zes Nederlandse kinderen is te dik en deze stijgende tendens blijft bestaan. De Gelderse Sport Federatie heeft om overgewicht tegen te gaan, het programma B-Fit ontwikkeld.

Het doel van het programma is het voorkomen en stabiliseren van de groei van overgewicht onder de jeugd en jongeren in de leeftijd van 2 tot en met 15 jaar gedurende twee tot drie jaar. Het effectieve programma levert een bijdrage aan de gezondheid van kinderen. Kinderen leren op school een gezonder leefpatroon aan, waarbij ook de sociale omgeving van het kind, zoals de leerkrachten en ouders/verzorgers bij het programma betrokken worden. Met B-Fit wordt structureel aandacht besteed aan gezondheid.