



De Burcht-Rietheim

Beleidsplan Gezonde School Voeding



Inhoudsopgave

| | |
|----------------------------------|------------|
| 1. Inleiding | 1 |
| 2. Educatie | 2 |
| • Gruitdag | 3 |
| • Moestuin | 3 |
| • De week van de pauzehap | 4 |
| • Thema's | 4 |
| • EU-schoolfruit | 4 |
| • Ik eet het beter | 4 |
| • Traktaties | 4,5 |
| • Nationaal Schoolontbijt | 5 |
| • Koningsontbijt | 5 |
| • Paaslunch | 5 |
| 3. Lunchpauze | 5 |
| 4. Drinken | 6 |
| 5. Handhaving | 6 |
| 6. Signalering | 6 |
| 7. Draagvlak | 6 |
| 8. Communicatie | 6 |

1. Inleiding

Basisschool de Burcht-Rietheim besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan ervan uit dat kinderen die goed in hun vel zitten ook beter presteren. Wij als school zien graag dat alle kinderen gezond zijn, daar proberen we op onze manier een bijdrage aan te leveren. Dit gezondheidsbeleid draagt bij aan het vignet voeding, een thema van het Gezond School initiatief.

Wij zien dit beleid als een investering in de gezondheid en de toekomst van onze leerlingen. De uiteindelijke verantwoordelijkheid ligt uiteraard bij de ouders/verzorgers.

Daarbij is er de mogelijkheid om aan te geven waar wij rekening mee dienen te houden, o.a. allergie, dieet of bepaalde (geloofs)-overtuiging.

Dit gezondheidsbeleid is te downloaden op de website en staat beschreven in de schoolgids.

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

- Eten en drinken in de ochtendpauze
- Eten en drinken tijdens de lunchpauze
- 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 hoe hiermee omgaan. Uiteindelijk wil iedereen dat onze kinderen een lang, gezond en gelukkig leven tegemoet gaan.

Namens het team van de Burcht-Rietheim,
Nelly van de Velde,
directeur

2. Educatie

Elk schooljaar wordt er binnen het lesaanbod aandacht besteed aan het thema gezonde voeding.

Gezonde voeding voor uw kinderen betekent voor ons niet alleen het stimuleren van gezond voedsel eten, maar ook de bewustwording van - en kennis opdoen over goede en gezonde voeding.

Hieronder staat beschreven wat wij jaarlijks allemaal doen om gezonde voeding bij de Burcht-Rietheim te promoten.

- Gruitdag
- Moestuin
- De week van de pauzehap
- Thema's
- EU-schoolfruit
- Ik eet het beter
- Traktaties
- Nationaal Schoolontbijt
- Koningsontbijt
- Paaslunch

Gruitdag

Elke morgen is er rond de klok van 10.15 uur een pauze. 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 groenten zijn de belangrijkste bouwstenen hiervoor. We stimuleren ouders om dit dagelijks mee te geven. Op woensdag nemen we dit allemaal mee, elke woensdag is het gruitdag. Het is de bedoeling dat de kinderen dan een portie groenten of fruit mee naar school krijgen. Dit kan een appel, banaan, mandarijn of kiwi zijn, een schaalpje aardbeien of druiven. Dit kan ook een handvol cherrytomaatjes of een stuk komkommer zijn.

Het gezamenlijk in de klas 'gruiten' is een effectieve en voor de kinderen vooral een gezellige én leuke manier om ze daarbij te helpen. Wij hopen dat u dat óók vindt en dat u uw kind daarom op de 'gruitdag' voortaan een portie groente of fruit mee naar school wilt geven.

Moestuin

Onze school heeft 2 locaties, bij beide locaties zijn moestuintjes gecreëerd. Ook zijn er bij de onderbouwlocatie enkele fruitbomen. De kinderen helpen hierbij actief om de moestuin te verzorgen. Een moestuin brengt de kinderen in contact met de natuur. Ze leren hoe groente, fruit of plantjes groeien en hoe je ze moet verzorgen.

Van de oogst worden samen met leerkrachten of ouders gerechten klaar gemaakt en geproefd.

De week van de pauzehap

Ieder najaar doen we mee aan de week van de pauzehap. De kinderen zijn dan een week bezig met een gezonde pauzehap en leren ze veel gezonde pauzehappen kennen. En natuurlijk proeven ze ook allerlei lekkere tussendoortjes die bij het programma horen.

Thema's

Regelmatig komen de volgende thema's aan bod tijdens de lessencyclus. Gezonde voeding, bewegen, gebitsverzorging etc. Dit kan tijdens uitgebreide lessen zijn of via boeken of actualiteiten.

EU-schoolfruit

EU-schoolfruit stimuleert kinderen samen groente en fruit te eten in de klas. Ieder jaar schrijven we in voor het EU-schoolfruit. De school ontvangt dan 20 weken lang 3 stuks fruit/groente per leerling per week. Ook maken we in die weken gebruik van de EU-schoolfruit lessen en materiaal voor het digibord. De laatste jaren zijn we steeds ingeloot. We hopen ook volgend jaar weer ingeloot te worden.

Ik eet het beter

We doen jaarlijks mee aan het project; "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 en IVN verschillende interactieve lesprogramma's ontwikkeld. Daarmee ontdekken en ervaren de kinderen op een speelse manier wat gezonde producten doen met je lichaam. Zo worden ze zich bewust van wat ze dagelijks eten en drinken en leren op een speelse manier om te kiezen voor gezond. De nadruk ligt ook vooral op samen doen en samen beleven.. Gezond eten wordt vanzelf leuk en lekker!

Traktaties

Traktaties op school is een feest op zich en dat moet het natuurlijk ook zijn. Een traktatie is vaak een extraatje dat de kinderen krijgen naast de pauzehap die ze zelf al hebben meegekregen. Een traktatie hoeft dus niet iets groots te zijn. We stimuleren ouders/verzorgers om te zorgen voor een gezonde traktatie.

Op de onderstaande websites staan leuke en gezonde traktatietips;

www.gezondtrakteren.nl

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>

<https://www.laurasbakery.nl/25-leuke-en-gezonde-kindertraktaties/>

Voorbeelden van gezonde traktaties zijn o.a.;

Rozijntjes, appels, mandarijen, spiesjes met groente en/of fruit, waterijsjes, zoute stengels etc.

Ons advies is om de traktaties niet te groot te maken, vooral voor de onderbouw is een traktatie vaak een hele maaltijd.

Bij traktaties wordt vanuit de school altijd rekening gehouden met kinderen die allergisch zijn voor bepaalde voedingsstoffen, een dieet moeten volgen of volgens een bepaalde (geloofsovertuiging bepaalde zaken niet kunnen of mogen eten.

Nationaal Schoolontbijt

Ieder jaar schrijven we in voor het Nationaal Schoolontbijt. Dit is het grootste ontbijt evenement van Nederland. Elk jaar begin november maken we van ontbijten een feestje. In deze week besteden we extra aandacht aan ontbijten en leren de kinderen met speciaal lesmateriaal wat gezond ontbijten is. Ook hebben we een gezamenlijk ontbijt op school. De online Ontbijt Meter helpt ze ontdekken hoe gezond hun ontbijt is en hoe ze het kunnen verbeteren. Op school krijgen de kinderen ook animatiefilmpjes te zien rond de thema's "Ontbijt jij elke dag?, Ontbijt jij gezond? en Beweeg jij genoeg?" Daarover praten ze dan in de klas.

Koningsontbijt

Ieder jaar doen we mee aan de Koningssspelen. Daar zit ook een ontbijt bij. Het ontbijt bestaat elk jaar uit feestelijke en gezonde producten. Dit ontbijt is volgens de richtlijnen van de schijf van 5 en het Voedingscentrum vastgesteld. Tijdens dit ontbijt besteden we ook aandacht aan het dagelijks gezonde ontbijt.

Paaslunch

Jaarlijks wordt er tijdens het Paasfeest een Paaslunch verzorgd door de ouders/verzorgers van de kinderen. Gestimuleerd wordt om daar gezonde gerechten voor klaar te maken. De Paaslunch wordt in een buffetvorm gepresenteerd aan de kinderen. Kinderen kunnen zelf kiezen welke gerechten ze nemen.

3. Lunchpauze

Alle kinderen blijven bij ons over i.v.m. het continuerooster. Wij vinden het belangrijk dat ook tijdens de lunch zo gezond mogelijk gegeten wordt. De kinderen nemen zelf hun lunchpakket mee. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen. Wij stimuleren het eten van groente, fruit en volkorenproducten. We hebben koelkasten op school waar de lunchpakketten ingezet kunnen worden 's morgens.

4. Drinken

Als school stimuleren wij gezond drinken, vooral water, momenten hiervoor zijn tijdens de pauzes en de lunch. Wij vragen ouders om geen sportdranken en sappen met veel suikers mee te geven. Het is voor de kinderen mogelijk om hun beker of bidon voor de les of in de pauze te vullen met water. Dit kan onder schooltijd worden opgedronken. Elk klaslokaal beschikt over een watertappunt dat gebruikt kan worden.

5. Handhaving

Dit beleid is vastgelegd in het schooljaar 2019-2020. Wij geloven meer in het positief stimuleren van gezonde voeding dan maatregelen te treffen tegen ongezonde voeding. Het met regelmaat benoemen en laten zien van de waarde van gezonde voeding heeft bij onze doelgroep meer effect dan het verbieden van minder gezonde producten. We geven regelmatig aandacht aan gezonde voeding in de lessen aan de kinderen en in contactmomenten met de ouders. Als er sprake is van ongezonde voeding in de lunchbox, bespreken we dit met de ouders/verzorgers. Tijdens de gruitdag wordt er fruit of groente gegeten, koek en snoep gaan dan mee terug naar huis.

6. Signalering

Er zijn twee periodieke gezondheidsonderzoeken die worden aangeboden door de GGD. Deze onderzoeken worden gedaan in groep 2 en 7 door de schoolarts. Er wordt naar ouders gecommuniceerd als er zorgen zijn op het gebied van gezondheid. Dit kan o.a. betrekking hebben op voeding, gewicht en gebit. De leerkrachten bespreken dit ook in een gesprek met de schoolarts.

7. Draagvlak

Dit beleid wordt schoolbreed gesteund door de leerkrachten, ouders en leerlingen. Dat is een voorwaarde om tot een succesvolle uitvoering te komen. Omdat in alle groepen hiermee gewerkt wordt, worden de leerlingen tijdens het gehele schooltraject gestimuleerd om de gezonde keuze te maken, te leren wat gezonde voeding is en de effecten daarvan.

8. Communicatie

Om alle betrokkenen op de hoogte te houden van onze vorderingen en acties rondom dit beleid communiceren we dit op de volgende manieren; Via de schoolgids, nieuwsbrief, informatieavonden, (intake)gesprekken, website etc.