

De gezonde school; Voeding.

CBS De Grûnslach is een Gezonde school voor de deelthema's Voeding (tot januari 2023) en Welbevinden (tot maart 2024)

De gezonde school

De Gezonde School helpt om doelgericht en efficiënt te werken aan de gezondheid van de leerlingen. Daarmee wordt een gezonde leefstijl op school vanzelfsprekend. Dat is belangrijk, voor nu en voor later.

Door middel van een structurele aanpak ten aanzien van gezonde voeding en een gezonde leefstijl, willen we de kinderen bewust maken van de keuzes die ze zelf kunnen maken voor een gezond leven. Het geven van voorlichtingslessen, informatie en het het goede voorbeeld dragen bij aan het besef dat gezond leven vele voordelen bieden.

Wat levert Gezonde School op voor uw leerlingen?

- Leerlingen die gezond zijn, zitten vaak ook lekkerder in hun vel.
- Dat draagt bij aan betere schoolprestaties en het terugdringen van voortijdig schoolverlaten.
- Leerlingen maken sneller een gezonde keuze en hebben daar ook later in hun leven profijt van.

Wat levert Gezonde School op voor ouders?

- Dankzij Gezonde School zijn hun kinderen beter in staat om gezonde keuzes te maken.
- Ouders kunnen makkelijker bewust kiezen voor een school die een gezonde leefstijl belangrijk vindt en daar extra aandacht aan besteedt.
- Gezond gedrag wordt niet alleen thuis maar ook op school gestimuleerd. Dat maakt het voor ouders makkelijker om hun kinderen gezond op te voeden. Ook kunnen ouders thuis aansluiten bij 'lastige' onderwerpen die op school worden behandeld, zoals seksualiteit en drugspreventie.

Wat levert Gezonde School op voor de medewerkers?

- Aandacht besteden aan een persoonlijk thema als gezondheid, maakt lesgeven voor veel medewerkers interessanter. Ze weten bovendien hoe ze gezondheidsproblemen signaleren en hoe ze daarop kunnen reageren.
- Doordat leerlingen beter in hun vel zitten en minder verzuimen, verloopt het leerproces beter. Dat vraagt minder energie van de leerkracht.
- Een Gezonde School draagt ook bij aan de gezondheid van medewerkers, waardoor het werken plezieriger wordt en het ziekteverzuim daalt.

Wat levert Gezonde School op voor school?

- De Gezonde School-aanpak helpt school om prioriteiten te stellen en keuzes vast te leggen. Zo gebruikt u de schaarse tijd en financiën op school efficiënt en doelgericht.
- Een gezonde leefstijl van leerlingen is een gedeelde verantwoordelijkheid van school en ouders. De aanpak helpt u om de ouderbetrokkenheid te versterken.
- Met het vignet laten we zien dat school een Gezonde School is. Zo onderscheiden we ons als school die een gezonde leefstijl bevordert.

Schoolbeleid/afspraken ten aanzien van Voeding.

Pauze-eten:

We streven naar gezonde pauzehappen, lunches en traktaties. Samen is het gemakkelijker om gezonde gewoontes aan te leren. Wel is het zo dat de ouder 'baas blijft in eigen bakje'.

Ochtendpauze

De ochtendpauze is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze.

- Ouders geven hun kinderen bij voorkeur fruit of groente of brood mee voor in de pauze en drinken.
- Ouders kunnen het fruit of groente of brood aanvullen met iets wat zij nodig vinden voor hun kind.
- In de klas kunnen kinderen hun drinken opdrinken en het fruit of brood opeten. De midden- en bovenbouw heeft daar 10 minuten te tijd voor, daarna mag dat wat niet op is, mee naar buiten. De kleuters hebben meer tijd hiervoor.
- Water is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën op en is niet slecht voor het gebit.
- Alternatief: halfvolle melk, thee, karnemelk.

De lunch is een rustmoment op de dag en we willen daar met de kinderen ook de tijd voor nemen. De kinderen zitten allemaal aan tafel. De maaltijd wordt gestart en geëindigd met een stil moment of gebed. Alle kinderen zitten in ieder geval 15 minuten aan tafel, ook al is het eten op. De tijd wordt gebruikt om voor te lezen, een programma te kijken en nieuwe woorden te leren. Ook is er aandacht voor goede eetgewoontes en gezond eten.

We streven naar gezonde voeding bij de lunch. We stimuleren de kinderen om het meegebrachte eten op te eten. Als dit na aandringen niet lukt, maken we er geen drama van. Het overgebleven eten gaat altijd weer in het bakje mee naar huis, zodat u kunt zien wat uw kind gegeten heeft en kunt bekijken of de hoeveelheid goed is. Mocht u (te vaak) aantreffen dat uw kind niet genoeg heeft gegeten of gedronken, meld dit a.u.b. bij de leerkracht, zodat die extra op de leerling kan letten. Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van kinderen. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken gemakkelijk maken op school. En daarvoor hebben we de hulp van de ouders en verzorgers nodig! Dat betekent onder andere dat:

- we streven naar gezond eten tijdens de lunchpauze.
- kinderen tijdens de lunchpauze geen snoep of andere zoetigheden eten.
- tip: geef water, thee of halfvolle melk mee. Pakjes en flesjes frisdranken en vruchtensappen bevatten namelijk veel suiker.
- Verdere suggesties voor de lunch: fruit, rauwkost, brood, krentenbol, mueslibol, rijstwafel, cracker, melk, karnemelk, water.
- (Vooralsnog hanteren we de gezonde regel alleen m.b.t. eten. We bekijken later of we drinken hieraan toevoegen.)

Traktaties:

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag hoort vaak een traktatie. Wij streven naar gezonde traktaties.

- Niet-eetbare traktaties zijn welkom.
- Ideeën voor traktaties: fruit, groente, zoute krakelingen, popcorn, krentenbollen, zoute stokjes, soepstengels, ontbijtkoek, waterijs, klein cadeautje.
- In geval een traktatie erg groot is, wordt een gedeelte van de traktatie door de leerlingen opgegeten in de klas en wordt het overgebleven deel meegegeven naar huis.
- Als er een feest op school is, dan zullen de traktaties van school uit soms gezond zijn, en soms zoet (bijvoorbeeld pepernoten). Feestelijke gelegenheden zijn een reden om uitzonderingen op het streven te maken.

Schoolfruit:

Ieder jaar doet school mee met het EU-schoolfruitprogramma. Drie keer per week krijgen kinderen (gratis) groente of fruit aangeboden. De leerkrachten stimuleren het eten van deze groente en/of fruit, maar het is niet verplicht.

Water:

De school beschikt over verschillende watertappunten en hier mogen de kinderen vrij gebruik van maken. Waterflesjes gevuld met water zijn tijdens de lessen toegestaan.

Lesprogramma's:

-Ik eet het beter: Jaarlijks doen we in de groepen 5 tot en met 8 mee met het lesprogramma; Ik eet het beter. De interactieve lessen van Ik eet het beter maken leerlingen in groep 5 t/m 8 op een speelse manier bewust van wat ze dagelijks eten en drinken. Leerlingen ervaren wat een gezonde leefstijl doet voor hun lijf én genieten met elkaar van gezonde en lekkere producten.

-De week van de pauzehap: Jaarlijks wordt er tijdens de 'Week van de pauzehap' stilgestaan bij het maken en eten van gezonde tussendoortjes. Met dit jaarlijkse lesprogramma ervaren de leerlingen van groep 5 tot en met 8 hoe lekker een gezonde pauzehap kan zijn.

- Lekker Fit!: Lekker fit! maakt de leerlingen op een leuke en leerzame manier vertrouwd met de voordelen van een gezonde leefstijl. De methode is gericht op de groepen 1 t/m 8 en behandelt de thema's voeding, bewegen en gezonde keuzes maken.

Gezond koken:

De leerlingen van groep 5 tot en met 8 gaan tweewekelijks 'gezond' koken onder leiding van twee ouders.

GGD:

Indien wij ons zorgen maken over de gezondheid en/of leefstijl van kinderen, dan nemen wij contact op met het gebiedsteam en/of de GGD om hierover te overleggen. In samenspraak kunnen vervolgacties worden afgesproken.