**De gezonde school**
Onze school heeft 1 themacertificaat: Bewegen en Sport en ontwikkelt zich sterk in de themacertificaten: Voeding en Welbevinden

**Voedingsbeleid**
Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van kinderen. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school. En daarvoor hebben we de hulp van de ouders en verzorgers nodig! Dat betekent onder andere dat wij vragen:
- een gezonde pauzehap mee te geven. Geschikte pauzehappen vinden wij bijvoorbeeld groente, fruit en een volkoren boterham. En drinken we water.
- gezond eten voor tijdens het overblijven in de broodtrommel te doen. Geschikt vinden wij bijvoorbeeld volkorenbrood met beleg dat niet te veel verzadigd vet of zout bevat (zoals 30+ kaas, zuivelspread en notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker en zout). - alleen water, thee of halfvolle melk mee te geven. Pakjes en flesjes frisdranken en vruchtensappen bevatten namelijk erg veel suiker.

Het beleid geldt natuurlijk niet alleen voor de kinderen, maar ook voor de leerkrachten. Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken vindt u hier: www.voedingscentrum.nl/etenopschool

In de groepen 1 tot en met 8 is er aandacht voor gezonde voeding op school. De groepen 5 tot en met 8 nemen in de "Week van de Pauzehap" deel aan het project Ik Eet Het Beter, waarin aandacht is voor gezonde voeding en pauzehapjes. Ouders krijgen voorlichting over geschikte pauzehappen/-dranken en lunchpakketten en worden gestimuleerd om gezonde dingen mee te geven. Zo nodig worden zij aangesproken op meegebracht eten of drinken van hun kind.

Voorlichting wordt gegeven via ISY, ouderavond, ouder infomarkt, het Koningsontbijt, project "Ik Eet Het Beter" en de Smart&Fit week.

**Traktatiebeleid**
Vanaf de opening in schooljaar 2018-2019 wordt er op onze school niet meer getrakteerd. Wij blijven natuurlijk wel vieren! De jarige wordt in het zonnetje gezet en in groep 1 en 2 krijgt de jarige natuurlijke een mooie kroon.

**Waterdag**
Uit onderzoek blijkt dat kinderen, vooral basisschoolleerlingen, per dag meer gezoete drankjes drinken dan water. Jongeren tussen de tien en twaalf jaar drinken gemiddeld drie glazen frisdrank en twee glazen vruchtensap per dag. Dit komt neer op 25 suikerklontjes. En dat is gemiddeld ruim 6 kilo suiker per jaar. Verandering daarin kan enorm bijdragen aan gezond gewicht onder jongeren.

Basisschool De Zeveneik vindt het belangrijk dat kinderen gezond opgroeien en hanteert daarom “Iedereen kraanwater in de kleine pauze”. Op woensdag drinken dan alle leerlingen en leerkrachten op onze school water uit de kraan en binnenkort de Watertap.

**Rookbeleid**
Op school geldt een algemeen rookverbod, dat betekent:
• dat er nergens in het schoolgebouw gerookt mag worden;
• dat roken op het schoolplein, tijdens de lesuren en in het zicht van de kinderen,
 ook niet toegestaan is.

**Meer informatie**Een veilig en plezierig schoolklimaat beïnvloedt het welzijn en de gezondheid van de jeugd. Een gezonde leerling presteert beter. Samen met GGD Zuid Limburg wil wij op school ervoor zorgen dat kinderen en jongeren gezond en veilig opgroeien.
Onze contactpersoon binnen de GGD Zuid Limburg is Judith Aerdts.
<https://www.ggdzl.nl/professionals/advisering-scholen/>
Contact opnemen met GGD Zuid Limburg: 🕿 088 – 880 50 50