**Beleid gezonde school (2023-2026)**

De Prinses Julianaschool besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan ervanuit dat gezonde voeding bijdraagt aan de ontwikkeling van onze leerlingen. Wie goed in zijn vel zit, kan ook beter presteren. Om de dag goed te starten is het van belang dat kinderen goed ontbijten.

**Ochtendpauze**

In de korte ochtendpauze hanteren we op maandag t/m vrijdag het groente - en fruitbeleid. Dit houdt in dat de kinderen in deze pauze alleen groente en fruit eten. We willen tijdens de pauze ook het drinken van water stimuleren, hiervoor is het watertappunt beschikbaar. De leerlingen kunnen in de pauzes of voor schooltijd hun bidon/flesje vullen met kraanwater (dat is zonder aanmaaklimonade). We bieden de ouders ook het alternatief om een rijstwafel, volkeren knäckebröd of roggebrood te laten meenemen.

**Lunchpauze**

Tijdens de lunchpauze adviseren wij een gezonde lunch. Een gezonde lunch bestaat uit bijvoorbeeld bruin (liefst volkoren) brood besmeerd met halvarine of margarine met mager beleg (zoals magere vleeswaren, appelstroop, pindakaas en kaas), groente, blokje kaas en/of fruit. Bij de lunch geven we ook de voorkeur aan het drinken van water, thee of halfvolle melk (er is een mogelijkheid om je beker met melk in de koelkast in de hal te plaatsen.

Tijdens de ochtend – en lunchpauze proberen wij de kinderen te stimuleren om een gezonde pauzehap of lunch mee te nemen.

**Traktaties**

We stellen op onze school gezonde traktaties zeer op prijs dit geldt ook voor leerkrachten. Hierbij kun je denken aan kleine porties eten. Het liefst natuurlijk uit de vernieuwde schijf van vijf. Kleine porties van producten die niet vet of te zoet zijn.

* Versierd vers fruit
* Versierde groente
* handje zoute popcorn
* pepsels, rijstwafels of soepstengels

Trakteren is een feest op zich voor een kind. Bedenk dat een traktatie altijd een extraatje is en dus niet groot hoeft te zijn. Zo kan ook het aantal calorieën worden beperkt. Het hoeft natuurlijk niet altijd iets eetbaars te zijn, een klein cadeautje kan ook (mooie pen/potlood, bellenblaas, stuiterbal of ballon). U kunt kijken op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) voor gezonde traktaties.

**Speciale gelegenheden**

We zijn van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv. Sinterklaas, thema’s en feestdagen. Vanwege de speciale gelegenheid, is de traktatie in zo’n geval speciaal. Het is belangrijk om ze niet ‘gewoon’ te laten worden.

Groep 5 t/m 8 doet jaarlijks mee aan de ‘ikeethetbeter’ lessen vanuit het voedingscentrum.

Incidenteel doet de hele school me met de nationale Kraanwaterdag.

**Wat zijn de afspraken omtrent het beleid gezonde school:**

Het beleid is een terugkomend onderwerp op de teamvergadering. Jaarlijks wordt er tijdens het ouderpanel ook stil gestaan worden bij de aspecten van de gezonde school. Er kunnen vragen aan bod komen die vanuit ouders komen. Het gezonde school beleid wordt één keer per jaar op de jaarkalender gezet om te evalueren. Waar staan we? Gaat alles nog volgens het beleid? Of moeten we het aanpassen?

Een van de leerkrachten is coördinator Gezonde school en onderhoudt het beleid en de afspraken.

We willen ouders minimaal één keer per jaar uit te nodigen voor een gezonde school activiteit (bijvoorbeeld workshops of een medewerker GGD uit te nodigen). Hierbij willen we onze GGD adviseur blijven betrekken in ons proces van het gezonde school beleid.

We willen ouders stimuleren om mee te doen in het proces van de gezonde school. Door ouders voorlichting en richting te geven door ze positief te benaderen. Dit betekent ook geen maatregelen treffen als er incidenteel een ongezonde traktatie of pauzehap mee wordt genomen. Wel spreken we de kinderen eropaan. Tevens benaderen we de kinderen positief, dit houdt in dat we kijken naar de leerlingen die wél fruit en/of groenten mee hebben genomen. Die belonen wij door het erover te hebben en complimenten te geven. Wanneer we als team merken dat er structureel ongezonde voeding wordt meegenomen is het de taak van de leerkracht om daar aandacht aan te besteden en actie te ondernemen.