

De Gezonde School



ikc trianova

Inleiding

Gezonde leerlingen presteren beter en daarom is IKC Trianova een Gezonde School/IKC. Dat betekent dat wij werken aan gezondheid in en om het IKC. We maken leerlingen en medewerkers bewust van wat gezond en ongezond is en wat een gezonde leefstijl inhoudt.

Kinderen leren bij ons over gezond gedrag en worden zich al jong bewust van het belang van hun eigen inbreng. Wij vinden dit belangrijk omdat uit onderzoek is gebleken dat gezond gedrag bijdraagt aan betere sociale vaardigheden, concentratie en welzijn van kinderen. Het is gemakkelijker om jong een gezonde leefstijl aan te leren dan op latere leeftijd een ongezonde leefstijl af te leren.

IKC Trianova heeft een projectgroep 'Gezonde School' opgericht, bestaande uit drie leerkrachten en een pedagogisch medewerker. Deze groep komt regelmatig samen om de plannen te bespreken en in gang te zetten. Ouderbetrokkenheid is ook een belangrijk onderdeel bij de continuering van deze processen, dus ouders/verzorgers worden regelmatig ingezet en betrokken bij het bedenken en uitvoeren van diverse activiteiten.



Samen sterk: de coördinator en de adviseur

We vinden het belangrijk dat een gezonde leefstijl een vaste plek krijgt op de school. Daarom adviseren we scholen een Gezonde School-coördinator aan te wijzen. Hij of zij is dan eerste aanspreekpunt op school. Scholen kunnen ook gebruik maken van advies en ondersteuning van een Gezonde School-adviseur van de GGD. De coördinator en de adviseur zijn een sterk team. Samen met anderen op school en met ouders gaan zij aan de slag.

Kwaliteitskeurmerk Gezonde School

Als je met de Gezonde School-aanpak werkt, kun je één of meer themacertificaten aanvragen, onderdeel van het vignet Gezonde School. Laat toetsen of de school op een goede manier werkt aan Gezonde School en wie weet mag jouw school zich voor 3 jaar Gezonde School noemen. De school ontvangt dan een bordje voor aan de schoolgevel. Met dit kwaliteitskeurmerk laat je zien dat jouw school uitblinkt in een gezonde leefstijl.

Inspiratie

Er zijn al heel veel scholen die Gezonde School zijn. Kijk op www.gezondeschool.nl voor voorbeelden van scholen en laat je inspireren! Of zoek via de website een Gezonde School in jouw regio en vraag wat het de school oplevert.



Ondersteuning

Het programma Gezonde School biedt via een aantal regelingen extra ondersteuning aan. Dit is ondersteuning in de vorm van een financiële tegemoetkoming, bijvoorbeeld voor de inzet van de Gezonde School-coördinator. Kijk op onze website bij 'Advies en ondersteuning' voor het actuele aanbod.

Meer weten? Hier wat tips:

- Check de link www.gezondeschool.nl voor meer informatie over de Gezonde School-aanpak.
- Doe de test: 'Hoe gezond is jouw school?' en zie hoe ver je al bent!
- Abonneer je op onze digitale nieuwsbrief en blijf op de hoogte. Je vindt ons ook op Facebook, Twitter en LinkedIn.
- Neem contact op met de GGD in jouw regio. De Gezonde School-adviseur denkt graag mee. Contactgegevens staan op onze website.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, knäckebröd, roggebrood of mueslibol.



Eten tijdens de middagpauze

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We eten gezamenlijk met de kinderen en docenten. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood.
- Eventueel als variatie: knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch gezond.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:
▪ Kraanwater/ smaakjeswater ▪ Thee zonder suiker. ▪ Halfvolle melk, karnemelk.



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn, is een feestje waard! Bij ons op school vragen we ouders om de traktaties klein te houden. (Geen cadeautjes)

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:
▪ Groente en fruit in een leuk jasje. ▪ Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel.



Het goede voorbeeld

Bij ons IKC geven de leerkrachten/begeleiders het goede voorbeeld door gezond te eten en te drinken. Traktaties voor de leerkracht zijn hetzelfde als de traktatie voor de kinderen.

Bewegen

In combinatie met gezond eten vinden we bewegen ook van groot belang. Onze kinderen krijgen bewegingsonderwijs van een vakleerkracht en volgen een aantal workshops van sportverenigingen per jaar. Lichamelijke beweging stimuleert daarnaast ook cognitieve functies en de sociale vaardigheden.

Aanbod

Het aanbod in educatie is zeer gevarieerd. Er worden tandenpoetslessen en kooklessen gegeven en natuurlessen in de schooltuin. Het programma "Ik eet het beter" wordt jaarlijks gevolgd. Tevens krijgen de kinderen schoolfruit en schoolzuivel.

Toezicht op beleid

- In de nieuwsbrieven en het ouderportaal worden de ouders/verzorgers regelmatig herinnerd aan het doel van de Gezonde School door middel van suggesties en nieuwtjes.
(Doel: bewustwording van een gezonde leefstijl, minimaal 80% van de populatie)
- De werkgroep zorgt ervoor dat het beleid 2 keer per jaar teambreed wordt geëvalueerd.
(We verplichten niets en onthouden de kinderen niet het meegebrachte eten/drinken. We vragen de gezinnen wel rekening te houden met- en daar waar mogelijk aan te sluiten bij onze visie op De Gezonde School)

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We houden ouders betrokken door regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater en zelfgemaakt "smaakjeswater" beschikbaar.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties
▪ Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool ▪ Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl ▪ We vragen ouders uit financieel oogpunt geen cadeautjes te geven als traktatie.