

Basisschool Cornelis Musius

Gezonde School
Activiteitenplan 'Voeding'

Schooljaar 2019-2020 en verder

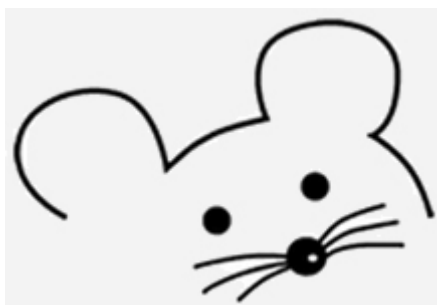


GEZONDE
SCHOOL

Datum: december 2019

Opgesteld door:

Basisschool Cornelis Musius in samenwerking met GGD Haaglanden



Inhoud

Inleiding	3
Basisvoorwaarden	4
Overzicht activiteiten	6
Pijler Educatie	7
Pijler Signalering	9
Pijler Omgeving (fysiek en sociaal)	10
Pijler Schoolbeleid	12
Begroting.....	14

Inleiding

De Cornelis Musius school in Delft hecht veel belang aan de gezondheid en het welbevinden van haar leerlingen. Hierbij heeft zij aandacht voor verschillende thema's waaronder 'Voeding', 'Bewegen en Sport' en 'Welbevinden'. De school is al drie jaar een Gezonde School op het thema voeding en beoogt met dit nieuwe activiteitenplan voor hercertificering te gaan en opnieuw het Vignet Gezonde School te behalen. Hiermee laat de Cornelis Musius school zien dat zij op een planmatige manier werken aan beleid en uitvoering voor gezond eten en drinken op school. Op deze wijze werkt de Cornelis Musius school aan gezondheidsbevordering op school. GGD Haaglanden ondersteunt hen hierbij middels de landelijk aanbevolen aanpak Gezonde School.

Een onderdeel van het werken aan gezondheid op de basisschool volgens Gezonde School is het opstellen van een activiteitenplan. Hierin legt de school vast met welke activiteiten zij invulling geeft aan het thema voeding in de komende schooljaren.

Het plan is een evenwichtige samenstelling van activiteiten voor de hele school. De activiteiten zijn niet alleen gericht op leerlingen, maar ook op het schoolpersoneel en op de ouders / verzorgers. Om ervoor te waken dat de activiteiten effect hebben, worden ze aangeboden op alle niveaus van gezondheidsbevordering: signaleren, educatie, schoolomgeving en schoolbeleid.

Basisvoorwaarden

De Cornelis Musius voldoet aan de wettelijke eisen (basisvoorwaarden) die van invloed zijn op de gezondheid van leerlingen, de medewerkers en de schoolomgeving.

Hieronder zijn deze wettelijke eisen genoemd.

[basisvoorwaarden PO](#)

Overzicht activiteiten

Onderstaande tabellen geven een overzicht van de activiteiten die de Cornelis Musius school uitvoert gericht op het thema voeding. Op pagina 5 tot en met 14 worden de activiteiten beschreven, o.a.: wie verantwoordelijk is voor de organisatie en uitvoering, wie de kosten draagt voor de organisatie en het materiaal en hoe erover gecommuniceerd wordt. Op pagina 15 staat een begroting voor alle activiteiten in 2019-2020.

Dit activiteitenplan is opgesteld door de Cornelis Musius school in samenwerking met GGD Haaglanden. Het activiteitenplan geldt voor schooljaar 2019-2020 en is opgesteld met de intentie om de activiteiten in de schooljaren daarna navolging te geven.

Pijler Educatie				
Activiteit	Toelichting	Doelgroep	Uitvoerder	Acties / planning
Smaaklessen	Lessen over het beleven van voeding en smaak, waarin kinderen met al hun zintuigen het dagelijkse eten verkennen. Link: www.smaaklessen.nl	Alle leerlingen	School, vakleerkracht	Aansluitend bij de thema's van IPC - structureel
Ik eet het beter	Smaaktesten (over de tong voor groep 6), proefjes over voedingsstoffen (testlab voor groep 7 en lessen over een gezonde broodtrommel (klasselunch voor groep 8) . Link: www.ikeethetbeter.nl	Alle leerlingen	School	Aansluitend bij de thema's van IPC - structureel
Mondgezondheid	In verschillende groepen geven leerkrachten, aansluitend bij de thema's van IPC lessen over mondgezondheid waarvoor de materialen worden geleend bij de GGD: -doek gaat naar de tandarts (verteltas) -gebit met tandenborstel -de mondgezondheid wisselkist met strandstoeltje -mondverzorging peuterleskist	Leerlingen	School, leerkracht Kostenloos te leen en te reserveren bij de GGD via lesmaterialen mondgezondheid	Aansluitend bij de thema's van IPC
EU Schoolfruit	Les ter ondersteuning van fruit eten op school Link: www.euschoolfruit.nl	Alle leerlingen	School	Aansluitend bij de thema's van IPC
Nationaal schoolontbijt	Lesmateriaal dat hoort bij het Nationaal Schoolontbijt: animatiefilmpjes, de Ontbijtmeter en een les over de Vijf Vuistregels wordt gebruikt door groepen, aansluitend bij de thema's van IPC. Link voor lesmateriaal voor iedere groep inclusief lesbrieven en praktische printbare werkbladen: https://www.schoolontbijt.nl/lesmateriaal	Alle leerlingen	School	Aansluitend bij de thema's van IPC, tussen 4 en 8 november '19

Pijler Educatie				
Growwizzkid	Lesconcept voor het opdoen van voedselvaardigheden. Kinderen bewustmaken van gezonde voeding en leefstijl. Dit doen zij door zelf gewassen te telen in een innovatief teeltsysteem en in de moestuin. https://www.growwizzkid.nl/lesconcept/	Leerlingen groep 5 t/m 8	School, groepsleerkracht en/of diëtist	Bespreken om dit in te bedden bij de kooklessen
Van bron tot kraan	Schoolexcursie in Meyendel; waar Dunea laat zien hoe kraanwater wordt gemaakt. Ontdek wat er gebeurt onder de grond en doe met de hele klas een proefje waarbij jullie zelf water zuiveren. Link: https://www.dunea.nl/duinen/activiteiten/schoolexcursies	Leerlingen	School	Nader overleggen met team welke groep op excursie kan/wil gaan
Filmpjes over voeding en gezonde leefstijl	Schooltv en Willem Wever Ook tussendoor te gebruiken indien er een momentje is van ontspanning in de klas.	Leerlingen	School	Aansluitend bij de thema's van IPC
GGD Doe-boeken	Doeboek - Waterdrinken Doeboek - Tussendoortjes Doeboek - Etiketten Doeboek - Groenten	Leerkrachten Ouders	School	Nader overleggen met team om acties i.r.t. ouders en kind uit te voeren: ouderavond, schoolnieuwsbrief
Play Healthy	Interactief bordspel met kennisvragen, bewegingsopdrachten en samenwerkingsopdrachten op het gebied van beweging en gezondheid. Meer info op Play Healthy . Het spel wordt door leerkrachten geleend bij de GGD en gespeeld op een ingeplande spelletjes dag(deel).	Leerlingen	School. Kosteloos te leen en reserveren bij: https://www.ggdhaaglanden.nl/over/informatiecentrum.htm	Periodiek

Pijler Educatie

Koken	Koken op nieuwe schoollocatie (intrede september 2020) waarover school in overleg is met andere partijen zoals voor en naschoolse kinderopvang.	Leerlingen (ouders)	School/opvang/ diëtist	Nader afspraken maken over warme lunch op school
-------	---	---------------------	---------------------------	--

Pijler Signalering				
Activiteit	Toelichting	Doelgroep	Uitvoerder	Planning
School diëtist	Op school is er samenwerking met een diëtist, bv een inloopsprekkuur voor advies over gezonde eetgewoonten en leefstijl.	Alle leerlingen	School i.s.m. diëtist	Aanvragen, nader overleg met Rose Heistein via dietistrosa@gmail.com en/of tel. 06-41247702
Schoolzorgteam	De school werkt samen met diverse zorgverleners intern en extern om signalen die kunnen wijzen op de behoefte aan extra zorg voor een leerling goed te beoordelen en de leerlingen door te verwijzen. Er is goed contact met de jeugdarts en jeugdverpleegkundige en school heeft een vast contactpersoon vanuit team Jeugd van DelftSupport en vanuit het samenwerkingsverband.	Leerlingen selectief	Intern begeleider en directie i.s.m. JGZ, Team Jeugd en samenwerkingsverband.	Doorlopend
Signaleren en doorverwijzen: voeding	De school is alert op leerlingen met een slecht voedingspatroon en/of met onder- of overgewicht en verwijst de leerlingen en/of de ouders door naar huisarts of anders.	Alle leerlingen	School	Doorlopend
Preventief Gezondheidsonderzoek (PGO)	De jeugdarts en -verpleegkundige onderzoeken en adviseren de kinderen en ouders in een PGO.	Leerlingen – groep 2 en 7	JGZ Zuid-Holland West Schoolverpleegkundige Saskia van Westbroek	Periodiek

Pijler Signalering				
Vertrouwenspersoon / aandachtsfunctionaris / Antipestcoördinator	De leerlingen weten bij wie ze op school terecht kunnen voor hulp bij persoonlijke problemen. Een idee is om deze goed zichtbaar in school bij binnenkomst een plek te geven zodat voor kinderen en ouders duidelijk is wie deze personen zijn.	Alle leerlingen, ouders, schoolpersoneel	Vertrouwenspersoon	Doorlopend
Meldcode	School werkt volgens de nieuwe Meldcode Kindermishandeling. Informatie deelbaar met alle teamleden (afwegingskader met filmpje): Toolkit meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling Publicatie Rijksoverheid.nl	Schoolpersoneel	Aandachts- Functionaris(sen)	Doorlopend

Pijler Omgeving (fysiek en sociaal)				
Activiteit	Toelichting	Doelgroep	Uitvoerder	Planning
Schriftelijke informatie aan ouders	De school verstrekt aan ouders schriftelijke informatie over (de activiteiten m.b.t.) mondgezondheid en voeding, via bv. thuisopdracht, brochures, website, nieuwsbrief, posters, schoolgids. Voorbeeld: ouderbrochure van EU schoolfruit en materialen van het programma FitGaaf, dit nader te bekijken.	Ouders	Directie	Doorlopend
Mondeling informatie aan ouders	De school voorziet ouders van mondelinge informatie over (de activiteiten m.b.t.) voeding, door de inzet van een gastspreker op een ouderavond of in een ouderkamer, tijdens 10-minutengespreksavonden en/of in een intakegesprek.	Ouders	Schoolpersoneel	Jaarlijks aan het begin schooljaar
Ouderparticipatie	Ouders ondersteunen kinderen in het meegeven van fruit als tussen doortje, water en gezonde traktaties.	Ouders OR	Ouders	Doorlopend
Gezonde Leefstijlspel	Dit spel is een werkvorm om met elkaar in gesprek te gaan over voeding, bewegen en opvoeding. Iedere dag maken ouders van kinderen keuzes die belangrijk zijn voor de gezondheid van hun kind. Dit spel is met name geschikt om te spelen tijdens een ouderbijeenkomst. Het doel is ouders bewuster te maken van het belang van een gezonde leefstijl voor hun kind.	Ouders	School en/of i.s.m. Jeugdverpleegkundige Saskia van Westbroek	Aansluitend bij de thema's van IPC

Pijler Omgeving (fysiek en sociaal)				
Tipsheets	De digitale tipsheets bevatten informatie voor het docenteteam over de verschillende onderwerpen om met ouders in gesprek te gaan of te gebruiken in de klas om met de kinderen aan de slag te gaan. Tipsheet slapen Tipsheet Water drinken Tipsheet Tussendoortjes Tipsheet groenten	Leerkrachten	School Ondersteuning door GGD Haaglanden	Doorlopend
Suikerklontjesposter	Hoeveel suiker zit erin? Poster met pakjes drinken erop met het aantal suikerklontjes eraan. Klik hier voor voorbeelden	Alle leerlingen Ouders Schoolpersoneel	School Ondersteuning door GGD Haaglanden	Doorlopend
FitGaaf!	De FitGaaf!-kalender: een gezond plan-maatje voor thuis! Voor kinderen van 4-12 jaar en ouders. Via het plakken van stickers voor elke dagelijkse gezonde actie. Je kan eet & drink stickers plakken en beweegstickers. Link: www.fitgaaf.nl	Alle leerlingen Ouders	School Leerlingen Ouders	Overleg met team om de materialen van FitGaaf! te bestellen omdat dit leren bevat voor in de thuis situatie
Voorbeeldgedrag leerkrachten	Het schoolpersoneel geeft het goede voorbeeld aan leerlingen en ouders door regelmatig water te drinken, fruit als tussendoortje en een gezonde lunch te eten.	Schoolpersoneel	School	Doorlopend
EU Schoolfruit	Na de levering vanuit EU Schoolfruit worden ouders gestimuleerd om fruit als tussendoortje vanuit huis mee te nemen. Link: www.euschoolfruit.nl	Alle leerlingen	School	Dagelijks aanbod fruit van nov '19 – april '20

Pijler Omgeving (fysiek en sociaal)

Fruit in docenten kamer	Ook in de docentenkamer straalt gezonde school uit. Er staat bijvoorbeeld een grote fruitschaal met groente en fruit om te pakken.	Schoolpersoneel	Schoolbestuur	Doorlopend
Schooltuin/gezonde schoolplein	Groen op het schoolplein of een moestuin vlakbij school. Leerlingen leren waar eten vandaan komt en proeven het resultaat. Gezonde schoolplein via Gezonde Schoolpleinen IVN en in Delft kan er vanuit Groenkracht in de NaarBuitenCoalitie meegedacht worden over de inrichting door Esmeralda van Tuinen via groen@groenkracht.nl	Schoolpersoneel Alle leerlingen	Directie	Afspraak maken met Groenkracht
Groen- en beweegvriendelijk schoolplein	Een kraan (niet in de wc's) waar je je beker of flesje met water kan vullen.	Alle leerlingen	School	Doorlopend
Themadagen/weken	Voorbeelden: Koningsspelen (17 april) – gezonde snack en waterdrinken Sportweek – gezonde snack en waterdrinken Wereld waterdag (22 maart) Week van de pauzehap (7 okt)	Alle leerlingen	School	Meedoen op de school kalender kenbaar maken

Pijler Schoolbeleid				
Activiteit	Toelichting	Doelgroep	Uitvoerder	Planning
Eet en drink afspraken maken	De school heeft afspraken over bewegen en gezonde keuzes maken en eet- en drink afspraken tijdens sportactiviteiten.	Directie	School Ondersteuning door GGD Haaglanden	Doorlopend
Voeding in schoolplan	Alle activiteiten op het gebied van voeding, overgewicht en mondgezondheid zijn vastgelegd in het schoolplan. Tips en een voorbeeld beleid klik hier		School Ondersteuning door GGD Haaglanden	Doorlopend
Fruit-dag	De leerlingen eten minstens één keer per week fruit en/of groente als tussendoortje, in plaats van iets anders. EU Schoolfruitprogramma; op deze website staan ook tips voor het opstellen van een fruitbeleid		School Ouders Ondersteuning door GGD Haaglanden	Doorlopend
Voedingsbeleid / Traktatiebeleid	De school stelt regels op over bijvoorbeeld tussendoortjes/pauzehappen, drinken en traktaties, legt die regels vast, handhaaft die regels en communiceert hierover. Tips en een voorbeeld beleid: klik hier Tips en voorbeeld traktaties: klik hier Optie: ook een voedingsbeleid voor feestdagen en excursies	Directie	School Ouders Ondersteuning door GGD Haaglanden	Schoolgids aanpassen en schoolplan (?) checken
Water-dag	De leerlingen drinken minstens één keer per week water, in plaats van iets anders. Mogelijkheid: ieder kind heeft een eigen bidon/beker en kan deze gemakkelijk vullen bij de kraan of een watertappunt.	Directie Leerkrachten	School Ondersteuning door GGD Haaglanden	Doorlopend

Pijler Schoolbeleid				
Stimuleren water drinken	Op school wordt water drinken (in de pauzes) zoveel mogelijk gestimuleerd. Mogelijkheid: ieder kind heeft een eigen bidon/beker en kan deze gemakkelijk vullen bij de kraan of een watertappunt.	Directie Leerkrachten	School, vakleerkracht LO	Doorlopend
Vignet Gezonde School thema	School heeft het themacertificaat Voeding opnieuw behaald omdat wordt voldaan aan de landelijke norm voor de wijze waarop scholen aandacht besteden aan het thema Voeding in en om de school. Dit activiteitenplan is onderdeel van de her-aanvraag voor het Gezonde School Vignet.	Directie Ouders	Directie Ondersteuning GGD Haaglanden	December 2019 / januari 2020

Begroting

Activiteiten 'Voeding' schooljaar 2019-2020 en verder

Activiteit	Kosten	Kosten voor school (incl. BTW)	Vergoeding kosten door externe partner
Ondersteuning GGD Haaglanden	€ 0,00	€ 0,00	
Activiteit 2	€ 0,00	€ 0,00	
Activiteit 4	€ 0,00	€ 0,00	
	€ 0,00	€ 0,00	
Activiteit 5			
Activiteit 6	€ 0,00	€ 0,00	
Activiteit 8	€ 0,00	€ 0,00	
Totaal	€ 0,00	€ 0,00	

Toelichting vergoeding kosten

Indien er kosten worden vergoed door een andere instantie dan de school, zullen deze hieronder worden toegelicht.