

Beleid Gezonde School

OBS 't Swannestee heeft in 2016 het vignet "Gezonde school" behaald. Dit schooljaar verlengen we de termijn graag weer met drie jaar. Samen met de ouders willen we gezond eten en drinken voor alle kinderen gemakkelijk maken. Hoe we dat precies zien kunt u lezen in het onderstaande beleidsstuk.

Gezonde school; gezonde voeding

Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van kinderen. Het aanleren van gezonde eet- en beweeggewoonten is voor kinderen de beste garantie voor een lang en gezond leven. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school. En daarbij hebben we de ondersteuning van de ouders en verzorgers nodig!

Het eten van fruit en groente draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van kinderen. Door het geven van fruit/groente in de kleine pauze dragen wij samen met de ouders de boodschap uit dat wij het op school belangrijk vinden dat kinderen met een gezonde leefstijl opgroeien. Middels een uitgesproken visie na een geplande ouderavond hebben ouders, team en MR en GGD samen in schooljaar 2015-2016 besloten deze 'gezonde weg' in te slaan.

Bij het uitwerken van onze visie gebruiken wij de richtlijnen die worden gegeven door het voedingscentrum. Voor nog meer info over een gezonde leefstijl:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>.

Heeft u specifieke vragen over de voeding voor uw kind dan kunt u contact opnemen met de GGD school verpleegkundige mevr. Voolstra telefoonnummer 088-2299901 (zie poster GGD op de infomuur in de centrale ingang).

Gezonde voeding in de klas

"Hoe beter een leerling in zijn/ haar vel zit des te beter zullen ook de prestaties op het cognitieve vlak worden. Geluk, veiligheid en een gezond lijf zijn voorwaarden om op school optimaal te presteren. Basisschool 't Swannestee gaat voor gezond!"

We gaan er vanuit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. We vinden het dan ook van groot belang dat de kinderen voordat ze naar school komen, goed ontbijten.

Om de kinderen structureel vanuit school een goede basis aan te bieden voor gezonde eetgewoontes worden de voedingslessen vanuit de methode "Smaaklessen" aangeboden in alle groepen; werken we met de methode "Natuniek" en besteden we elk jaar een projectweek aan het thema 'gezonde voeding'. Ook doet onze school mee aan het 'Nationaal Schoolontbijt' en de 'Koningsspelen'. In onze klassenmoestuin laten we zien en kunnen kinderen ervaren hoe je gezonde voeding zelf kunt verbouwen en oogsten. In de klas maken we er samen een gezonde lunch van.

Gezonde voeding in de pauzes

In overleg met medezeggenschapsraad, GGD, leerlingenraad en het schoolteam is onderstaand beleid opgesteld.

Dit beleid zal u richtlijnen geven die we als school hanteren met betrekking tot:

- De pauzehap
- De drinkbeker of de drinkpakjes die van huis uit worden meegenomen
- De lunch
- De traktaties op school
- Bijzondere vieringen zoals het kerstdiner, de paasbrunch, etc.

Belangrijk:

Het is niet de bedoeling dat de leerkrachten de fruitbakjes, drinkbekers & brodtrommels gaan "controleren". We rekenen op de verantwoordelijkheid van de ouders bij het samenstellen van een gezonde pauzehap en van een evenwichtig middagmaal voor hun kinderen. Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. Als het drinken, de lunch of pauzehap niet aansluit bij het voedingsbeleid van onze school dan krijgt uw kind een briefje mee waarin u nogmaals aan de afspraken omtrent gezonde voeding op school wordt herinnerd.

1. De pauzehap

We eten in alle groepen fruit of groente in de ochtendpauze.

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.
- Water.



Het pauze fruit/groente kan eventueel aangevuld worden. Let u erop dat een pauzehap niet is bedoeld als een hele maaltijd. Het moet niet te groot zijn en niet te veel calorieën bevatten. Let op de algemene voedingsregels van de schijf van vijf: eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente en fruit en ga veilig met voedsel om.

Een gezonde aanvulling op het fruit/groente in de pauze is daarom een volkoren boterham met mager beleg.

2. Drinken

Op school is in elke groep een watertappunt, zo ook op het leerplein, waar de kinderen hun waterflesje kunnen vullen. Water is de beste dorstlesser.

Op school is de mogelijkheid thee te zetten in de lunchpauze.

U kunt ook kiezen voor de volgende dorstlesser:

Halfvolle of magere melkproducten (een koelkast is in de klas aanwezig.) Info over melk en melkproducten: <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/melk-en-melkproducten.aspx> Vanuit het milieuoogpunt en het voorkomen van veel afval gaat onze voorkeur dus uit naar drinkbekers of waterflesjes.



3. De lunchpauze

Een gezonde lunch bestaat uit bruine of volkoren boterhammen, met daarbij (eventueel) wat fruit of groente. Als drinken adviseren we water of halfvolle en magere zuivelproducten. Een keer in de week maken de kinderen zelf een tosti en ook is er een soepdag. Om de lunch fris en lekker te houden is er in elke klas een koelkast waar alle kinderen gebruik van kunnen maken.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
 - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij

4. Traktaties

Wij zetten leerlingen die jarig zijn graag in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Wij willen het uitdelen van een gezonde traktatie graag stimuleren. Een combinatie van gezond met een snoepje mag ook.

Hele zakjes snoep/chocolade mag niet, dat past niet bij onze gezonde school.

Voorbeelden van traktaties die lekker en niet te groot zijn voor op school zijn te vinden op deze websites en op de Pinterest pagina van onze school of kijk eens op de site van het Voedingscentrum <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zoek.aspx?query=trakteren&categorie=advies>

Neem bij het bedenken van traktaties de volgende punten mee:

- Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is;
- Kies bij voorkeur een gezonde traktatie
- Denk eens aan niet eetbare traktaties; bijvoorbeeld zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.

Let op! Hartige traktaties bevatten vaak (onnodig) veel vet.

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Als blijkt dat de traktatie niet past bij de gemaakte afspraken dan wordt de traktatie om 14.15 uur uitgedeeld en gaat het met de kinderen mee naar huis.

5. Bijzondere vieringen zoals het kerstdiner, de paasbrunch, etc.

Tijdens de bijzondere feesten die we samen vieren hanteren we een soepeler beleid. Natuurlijk gaat ook dan onze voorkeur uit naar gezond, maar we vinden ook dat tijdens een viering er best eens gesnoept mag worden. In overleg met het team en de OV (oudervereniging) wordt er een lijst gemaakt voor bijv. het kerstbuffet met daarop de gerechten die ouders thuis voor de viering op school maken.