

Beleid

‘Gezonde school’

Thema voeding



Basisschool de Opstap

2022-2023

Inleiding gezonde school

Beleid voeding Basisschool de Opstap

Inleiding

Op Basisschool de Opstap vinden we de gezondheid van onze leerlingen heel belangrijk. Een gezonde leefstijl helpt kinderen om lekker in hun vel te zitten, hun weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel.

Wat er op school gegeten en gedronken wordt, is mede bepalend voor de gezondheid van onze leerlingen.

De school als leeromgeving heeft hier, naast ouders, ook een verantwoordelijkheid in.

Met onze schoolafspraken over gezonde voeding leveren we een bijdrage aan de gezonde ontwikkeling van onze leerlingen. De leerlingen leren bewustere keuzes te maken.

In schooljaar 201-2020 hebben we besloten om te starten met de Gezonde School-aanpak.

Dat schooljaar hebben we ons gericht op het onderdeel sport en bewegen. Daar hebben we ook inmiddels het vignet van behaald en dit onderdeel komt jaarlijks terug in onze planning, denk aan sportdagen, gymlessen, buitenactiviteiten, JOGG etc.

In schooljaar 2021-2022 en schooljaar 2022-2023 richten we ons ook op gezonde voeding.

In de tweede helft van schooljaar 2022-2023 zullen we aan alle eisen voldoen voor het vignet voeding.

Dit zijn de gezonde School-pijlers volgens het voedingsvignet:

1. Educatie: in de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid.

Bijvoorbeeld door het gebruik van lespakketten en/of gastlessen.

2. Signaleren: gezondheidsproblemen worden gesignaleerd.

Bijvoorbeeld door gebruik te maken van een volgsysteem voor het bewegingsonderwijs of de sociaal emotionele ontwikkeling.

School informeert ouders bij wie ze terecht kunnen voor hulp en/of vragen.

3. Schoolomgeving: gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Zoals een beweegvriendelijk of 'groen' schoolplein en het hebben van een hygiënische watervoorziening.

4. Beleid: alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen en leraren zijn vastgelegd in het schoolbeleid. Dit beleid is geschreven voor zowel ouders als het team. Hierin worden de onderdelen van het beleid beschreven met daarbij de afspraken en verantwoordelijkheden.



Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. We hebben bij het opstellen van dit voedingsbeleid gebruik gemaakt van de expertise van Truusje Diepenmaat, functionaris Gezondheidsbevordering GGD regio Zuid-Limburg.

Welkom bij ons voedingsbeleid

Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders/verzorgers en de leraren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt. Ook voor kinderen en leraren met een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Met dit voedingsbeleid laten we zien hoe we dat doen.



1. Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze, 10:15 uur. We beginnen de dag gelijk goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. We stimuleren ouders om een gezonde pauzehap mee te geven en koek, snoep en chips thuis te laten.

Voorbeelden van gezonde pauzehappen:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

20 weken per schooljaar is er groente en fruit op school voor de leerlingen. Dit vanuit het EU-schoolfruit. Deelnemende basisscholen ontvangen 20 weken lang (september 2022 – februari 2023) iedere week 3 porties groente en fruit voor alle leerlingen. Dit is dankzij de financiering van de EU helemaal gratis.

2. Eten tijdens de middagpauze

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: leerkrachten en kinderen. Kinderen die wat meer aandacht vragen of speciale dieetwensen of eetgewoontes hebben, helpen we. En de lunch? Die is natuurlijk lekker en gezond!

Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Yoghurt, halfvolle yoghurt, soja yoghurt.
- Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.
- Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
 - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!



3. Drinken

De kinderen op onze school drinken vooral water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water. Bij inschrijving/eerste schooldag ontvangen alle leerlingen een bidon van school, gesponsord door de gemeente.

Het vullen van de beker kan in ieder klaslokaal.



Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater.
- Water met fruit.
- Halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt.
- Thee zonder suiker.



4. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we erg leuk! We stimuleren het uitdelen van gezonde traktaties bijvoorbeeld met groente of fruit. Voor kinderen, maar ook voor leraren. Er zijn ontzettend veel leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden, bijvoorbeeld op internet. En het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn.

Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoegjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
- Deel kleine porties van producten uit die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, klein bekertje naturel popcorn, klein koekje of minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Iets anders dan eten kan ook, zoals stickers, bellenblaas, stoepkrijt of klei.

5. Het goede voorbeeld

We hebben afgesproken dat leerkrachten het goede voorbeeld geven en daar geloven we ook in. Als leraren bijvoorbeeld fruit of groente nemen als pauzehap, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven. Bijvoorbeeld een zelfbedachte, gezonde traktatie of een klein, niet-eetbaar cadeautje voor de leraar aan het eind van het schooljaar. Want dat is net zo leuk. We maken foto's van gezonde en lekkere traktaties en pauze hapjes en plaatsen deze op onze website.

6. Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we regelmatig tips hierover met ouders/verzorgers. Zoals:

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan je kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik bijvoorbeeld een stevige luchtrommel en drinkbeker.

En we doen nog meer...

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde en duurzame voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij in de onderbouw en bovenbouw de daarbij behorende lesmethoden. Ook wordt er in de groepen 3 en 7 extra aandacht besteed aan voeding d.m.v. van gastlessen in het kader van het project Heel Brunssum Gezond. Daarnaast doen we aanvullende activiteiten, zoals: het nationaal schoolontbijt, Paasontbijt, Koningsdagontbijt en schoolgruiten.
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we deze in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij.
- We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.
- We houden ouders betrokken door regelmatig te komen met nieuws, ideeën, tips en suggesties over gezonde voeding.

