

Beste ouder(s)/verzorgers,

Op school willen we met ons Gezonde School-beleid een gezonde leefomgeving creëren. Het aantal kinderen met overgewicht, en ook het aantal volwassenen, stijgt de laatste jaren onrustbarend o.a. als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd zoals diabetes, hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk. Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om aan preventie van overgewicht te doen. Natuurlijk samen met de opvoeders!

Wij willen als school graag medewerking van ouders/verzorgers aangaande het trakteren op school en de pauzes.

Ons schoolteam heeft nu een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij uw begrip en ondersteuning.

Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren).

Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt.

We hebben als doel om structureel aandacht te besteden aan de gezondheid en een gezonde levensstijl van de leerlingen. Dit doen we aan de hand van de vier Gezonde School-pijlers. Gezonde leerlingen presteren immers beter.

De vier Gezonde School-pijlers:

1. **Gezondheidseducatie:**

In groep 1 t/m 8 staat ieder schooljaar maandelijks een Smaakles op het programma. Eten betekent keuzes maken, want er valt heel veel te kiezen. Een kant-en-klaarmaaltijd of zelf koken? Als tienuurtje schijfjes komkommer mee naar school of een koek? Les ik mijn dorst met pakjes limonade of water? Smaaklessen stimuleren de nieuwsgierigheid en interesse van kinderen naar hun eten. Wanneer kinderen weten waar hun eten vandaan komt, helpt dit hen om bewuste, gezonde keuzes te maken.

2. **Fysieke en sociale omgeving:**

Aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving stimuleren gezond gedrag. We hebben daarom gekozen voor een beweegvriendelijk en groen schoolplein. We vertellen jaarlijks tijdens de informatieavond over ons beleid Gezonde School en we plaatsen iedere maand een leuk recept voor een lunch/traktatie in de Weekinfo. Onder het kopje gezonde school op onze website vindt u o.a. ons voedingsbeleid, een link naar een inspiratielijst voor lunch/drinken en tussendoortjes en traktaties.

3. **Signaleren:**

Mocht een leerkracht een vermoeden hebben dat een leerling ondergewicht, overgewicht of een slecht gebit heeft, dan zal hij of zij hier melding van maken bij de intern begeleider van de school. Hieruit kan een gesprek volgen met de ouder/verzorger.

4. **Beleid:**

De school legt alle maatregelen die genomen worden om kinderen bewust te maken van hun gezondheid vast in het Gezonde School-beleid.

Maandag is waterdag. We verwachten dat de leerlingen een flesje water meenemen voor tijdens de pauze. Water is dorstlessend, bevat geen suikers en is een uitstekende vervanger voor frisdranken (bijv. pakjes Wicky lijken op het eerste gezicht gezond, maar zitten vol suikers). Natuurlijk is er de mogelijkheid voor de leerlingen om het lege flesje in de klas opnieuw te vullen met kraanwater.

De school doet mee met de door de Europese Unie gesubsidieerde campagne EU Schoolfruit. Twintig weken lang maken de leerlingen kennis met verschillende groente en fruit. Elke woensdag, donderdag en vrijdag proeven ze gratis een stuk groente of fruit. Na deze periode van twintig weken gaan we door met de fruitdagen. We verwachten van de leerlingen dat ze iedere dinsdag en donderdag fruit mee naar school nemen in plaats van bijvoorbeeld koekjes. Deze ongezonde tussendoortjes zijn op de fruitdagen niet welkom op school. Mocht een leerkracht constateren dat een leerling toch een ongezond tussendoortje meeneemt op een fruitdag, dan wordt dit benoemd naar de leerling. Fruit heeft onze sterke voorkeur als pauzehap, een boterham is een prima alternatief.

Aangezien we ons profileren als Gezonde School willen we nogmaals benadrukken dat het niet de bedoeling is dat leerlingen snoep en chips mee naar school nemen. Op de niet-fruitdagen mogen leerlingen wel de onderstaande voorbeelden meenemen.

- ! Fruit: alle soorten
(v.b. kiwi, appel,
aardbeien,
ananas)
- ! Rauwkost
(tomaat,
komkommer,
paprika e.d.)
- ! Brood
(bruin/volkoren
bolletje)
- ! Volkoren
Knäckebröd
- ! Mueslibolletje
- ! eierkoek
- ! Melk
- ! Karnemelk
- ! Water

Overblijven

Voor leerlingen die tussen de middag niet naar huis gaan, maar op school blijven, zijn de regels die tijdens schooltijden gelden nog steeds van kracht. We verwachten van hen dat ze tijdens het overblijven iets gezonds als lunch meenemen. Denk bijvoorbeeld aan volkorenbrood met beleg dat niet te veel verzadigd vet of zout bevat, zoals 30+ kaas, zuivelspread en notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker en zout.

Trakteren bij verjaardagen groep 1 t/m 8.

Maak traktaties niet te groot. Vooral in de onderbouw is een traktatie al gauw een hele maaltijd.

De kinderen trakteren in de klas op een gezonde traktatie. Dat betekent: geen snoep, koek en chips. Wanneer u hulp kunt gebruiken bij het bedenken van een gezonde traktatie, dan kunt u gebruik maken van de kaartenbak die speciaal hiervoor is ontwikkeld. Op deze kaarten staan leuke ideeën die u kunt gebruiken om een leuke, verantwoorde traktatie te maken. U kunt naar de kaartenbak vragen bij de leerkracht van uw kind. Het is niet de bedoeling dat u de kaarten mee naar huis neemt. U kunt ze wel fotograferen; zo houden we de kaartenbak compleet en netjes. De kaarten zijn ingedeeld in drie categorieën: snel, budget en creatief.

Niet toegestane traktaties mogen wel uitgedeeld worden, maar worden niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.

Voorbeelden van traktaties:

Fruit/groente (v.b.
snoeptomaatjes,
komkommer,
mandarijntjes)
Zoute krakelingen
Popcorn
krentenbolletje
Zoute stokjes
Soepstengels
rijstwafel
Handje gedroogd fruit
(rozijnen)
Handje ongezouten
nootjes
Waterijsje
Klein cadeautje

De kinderen gaan de klassen niet rond. Wel krijgen de kinderen van de onderbouw een kaart mee naar huis waarop de leerkrachten hun felicitaties schrijven. De leerkracht vult het vieren van de verjaardagen verder op zijn/haar eigen manier in met de klas.

We herhalen regelmatig onze afspraken t.a.v. gezonde voeding in de Weekinfo en het komt als vast agendapunt terug op onze locatievergaderingen.

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).

Op de website www.gezondtrakteren.nl staan leuke en gezonde traktatietips!

Feestdagen

Tijdens de vieringen op school: sinterklaas, Kerst, carnaval en Pasen, trakteren wij op iets lekkers in de school. Zoals een pepernoot, kerstkransje enz.