

Beleid gezonde school (2018/2019)

Thema eten en drinken

De Emmaschool vindt een gezonde leefstijl heel belangrijk. We gaan ervanuit dat gezonde voeding bijdraagt aan de ontwikkeling van onze leerlingen. Optimaal presteren op school kan alleen als je lekker in je vel zit. Gezond eten is hierbij van levensbelang. Door gezond te eten kun je ook preventief ingrijpen als het gaat om gewichtsproblemen. Wij herkennen het landelijke probleem van een groeiend aantal kinderen met overgewicht ook op de Emmaschool. Hoewel we van mening zijn dat ouders eindverantwoordelijk zijn voor het eet- en drinkgedrag van hun kinderen, willen we in de veilige omgeving van school onze leerlingen heel graag helpen om gezonder te leven. Zo voorkomen we gezondheidsrisico's op latere leeftijd zoals diabetes, hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk. Bovendien draagt het in het hier en nu bij aan de ontwikkeling van kinderen.

Ochtendpauze

In de korte ochtendpauze hanteren we op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag het groente- en fruitbeleid. Dit houdt in dat de kinderen tijdens deze pauze alleen groente en fruit eten. We stimuleren ook op maandag het eten van fruit en groente tijdens de ochtendpauze. Dit doen we door positieve aandacht te geven aan kinderen die op maandag wel groente of fruit meenemen. Nemen kinderen iets anders mee op maandag dan adviseren we bijvoorbeeld rijstwafel of ontbijtkoek.

Na de voorjaarsvakantie 2019 gaan we van 4 naar 5 groente- en fruitmomenten.

Lunchpauze

Tijdens de lunchpauze adviseren we een gezonde lunch. Hierbij valt te denken aan bruine, volkoren boterhammen met beleg zonder veel suiker of zout. Voorbeelden hiervan zijn ei, kipfilet, kaas en pinda-kaas. Natuurlijk kun je ook andere gezonde dingen eten zoals een volkoren cracker, roggebrood of een mueslibol. De broodtrommel kan aangevuld worden met allerlei soorten groente en fruit. Tomaatjes, komkommer, paprika of aardbei, bessen, appel en banaan. We vragen ouders geen koek, snoep of chips mee te geven naar school.

Drinken

Op de Emmaschool willen we het drinken van water stimuleren. Vanaf het schooljaar 2018/2019 willen we daarom het volgende beleid gaan voeren op het gebied van drinken:

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen frisdranken, sportdrankjes of vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Geschikt als drinken tijdens schooltijd vinden wij:

- Kraanwater
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt-drink zonder toegevoegde suikers of zoetstoffen
- Suikervrije limonade

Op onze school zijn kranen in alle klassen en twee kranen in de keuken in onze centrale hal.

Traktaties

We vinden op de Emmaschool dat een traktatie een feestje mag zijn. Omdat kinderen (en leerkrachten) per jaar toch al gauw 30 traktaties krijgen, vragen we ouders om de traktaties klein te houden en producten te kiezen die niet te vet of zoet zijn. Voorbeelden hiervan zijn: versierd vers fruit, versierde groente, handje zoute popcorn, rozijntjes, soepstengel of een klein koekje.

Voor tips over gezonde traktaties hebben wij een map op school liggen waar ouders in kunnen kijken. Hierin kunnen ouders ook eigen ideeën plaatsen. Voor ideeën over gezonde traktaties noemen we www.voedingscentrum.nl of www.gezondtrakteren.nl
In de maandbrief zetten we de (lekkerste, mooiste of grappigste) gezonde traktatie van de afgelopen maand.

Speciale gelegenheden

Tijdens feesten en op feestdagen willen we een uitzondering maken op het gezonde voedingsbeleid. Kinderen leren zo dat een traktatie als een handje pepernoten of een chocolade-ei echt iets speciaals is. We leren de kinderen op deze manier dat genieten van zo'n traktatie goed is, maar dat het belangrijk is om het als iets bijzonders te zien.

Rolmodel

Kinderen kijken naar wat hun leerkrachten eten. We vinden het op school heel belangrijk dat leerkrachten niet alleen zeggen hoe het moet, maar dat ook voordoen. *Practice what you preach*. Vandaar dat leerkrachten zich (onder schooltijd) ook aan dit voedingsbeleid houden.

Ouderbetrokkenheid

We willen gezond eten op school voor iedereen haalbaar maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. We vinden het heel belangrijk dat we dit samen met ouders kunnen doen en dat zij ook het belang van gezonde voeding inzien. In het beleid dat we voeren willen we ruimte maken om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of bepaalde (geloofs)overtuiging. We willen ouders minimaal één maal per jaar uitnodigen voor een gezonde school activiteit. Dit doen we door bijvoorbeeld workshops te organiseren of een medewerker van de GGD uit te nodigen voor een ouderavond. We houden ouders betrokken door regelmatig (4 keer per schooljaar) een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.

Toezicht op beleid

We willen ouders zoveel mogelijk op een positieve manier meenemen in het proces van de gezonde school. Dit is op onze school nodig om voldoende draagvlak te creëren. We doen dit door ouders voorlichting en richting te geven en ze positief te benaderen. Dit betekent ook dat we geen maatregelen treffen als er incidenteel een ongezonde traktatie of pauzehap mee wordt genomen. De kinderen spreken we er zoveel mogelijk wel op aan. Als de leerkracht merkt dat er structureel ongezonde voeding wordt meegenomen gaat de leerkracht met ouders in gesprek.

In de laatste weken van het schooljaar 2018/2019 bespreken we het onderwerp gezonde school binnen het team. We kunnen zo het plan voor het volgende schooljaar aanpassen.

Overige pijlers

- Gedurende het schooljaar worden er lessen over gezonde voeding gegeven. Er worden bij de kleuters negen smaaklessen gegeven en in groep 3 t/m 8 zijn dat per schooljaar vijf lessen. Ook doen we met groep 5 t/m 8 mee aan de 'ik eet het beter' lessen van het voedingscentrum.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek doen in groep 2 en groep 7. We wijzen ouders van kinderen met onder- of overgewicht op gespecialiseerde trajecten.