

Gezondheidsbeleid

Kindcentrum Op De Horst

September 2017

Gezonde voeding:

In dit gezondheidsbeleid leest u wat de regels en afspraken wat betreft voeding zijn, zodat we samen een bijdrage kunnen leveren aan de gezondheid van kinderen. Dit beleid is gebaseerd op de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Volgens het Voedingscentrum is een gezonde voeding gevarieerd, bevat weinig zout, weinig verzadigde vetten en weinig toegevoegde suikers. Het ideale voedingspatroon zorgt voor voldoende fruit, vezels, mineralen en vitamines.

Gezond eetgedrag:

We besteden op school ook aandacht aan gezond eetgedrag. Dit doen we op verschillende manieren:

- We hanteren vaste eettijden en drinktijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en duidelijke eet/drink momenten.
- We stimuleren kinderen om water te drinken.
- Elke schooljaar besteden we klassikaal aandacht aan gezonde voeding.
- De jeugdgezondheidszorg voert jaarlijks een screening uit in bepaalde groepen.
- We informeren en enthousiasmeren ouders. Dat doen we door regelmatig berichten over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- En natuurlijk hebben onze leerkrachten een voorbeeldfunctie.

Ontbijt

Onze school gaat ervan uit dat wanneer een kind op school komt, hij/zij al ontbeten heeft. Een goed ontbijt levert energie voor de benodigde concentratie op school.

Fruitmoment

Om 10:15 uur mogen de kinderen alleen fruit of groente eten. De kinderen van onderbouw eten hun fruit of groente in de klas; de oudere kinderen doen dat op het plein tijdens het buitenspelen.

Als kinderen iets anders meenemen dan groente of fruit, dan gaat het terug de tas is naar huis. We zorgen ervoor dat er rond de eerste pauze ook een drinkmoment wordt ingelast, zodat alle kinderen in de ochtend de kans krijgen om water te drinken. Kinderen uit de groepen 1 tm 3 hebben een beker, waarmee ze water kunnen drinken. In de groepen 4 tm 8 zijn ook bekers aanwezig, maar de kinderen mogen ook rustig een waterflesje in hun tas meenemen.

Voorbeelden die geschikt zijn voor het fruitmoment:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes |
|--|

Lunch

Alle kinderen lunchen in de klas met de leerkracht. We vinden het fijn als de lunch zo gezond mogelijk is.

Voorbeelden voor een lekkere en gezonde lunch:
--

Brood, als variatie bijvoorbeeld knäckebröd, bruin bolletje of roggebrood. Als je naast brood nog een extraatje mee wilt geven, denk dan eens aan een stukje groente of fruit. Gevarieerd eten is het beste...
--

We vragen ouders om géén snoep of koek in de broodtrommels erbij te doen: dit soort 'feest-eten' is voor thuis.

Voorbeelden voor drinken bij de lunch:
--

Water is het gezondst; water is nodig om de vochtbalans van het lichaam gezond te houden. Frisdrank, vruchtensap, ijsthee, gezoete zuivelranken etc bevatten daarentegen veel suikers.
--

Daarom adviseren we om de kinderen bijvoorbeeld water, melk, thee, diksap o.i.d. in een afsluitbare beker mee te geven.

Trakteren

Natuurlijk mogen kinderen trakteren op hun verjaardag, want het is feest! Maar we vragen ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk of te zoet te maken. We zien vaak hele mooie en gezonde traktaties op school en dat stimuleren we graag. De leerkracht krijgt graag dezelfde traktatie als de kinderen.

Voorbeelden van vrolijke traktaties vind je op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

Allergieën en individuele afspraken

Wij kunnen natuurlijk rekening houden met allergieën of geloofsovertuigingen van kinderen. We bekijken samen met ouders welke maatregel noodzakelijk en/of wenselijk is.

Leerkrachten

Bij ons op school geven de leerkrachten het goede voorbeeld. De leerkrachten volgen dezelfde regels als de kinderen, met als uitzondering koffie en thee tussendoor.

Moestuin

Cornflakes met melk, boterhammen met aardbeienjam en frietjes met sla en tomaten. Eten doen we de hele dag door, maar veel kinderen weten niet dat maïs, aardbeien en sla ooit kleine zaadjes waren. Via de schoolmoestuin laten wij kinderen kennismaken met het wonderlijk proces van zaadje tot plant.

Een moestuin op school brengt kinderen in contact met de natuur, de aarde, de echte wereld. Want hoe plantjes groeien leer je bij voorkeur in het echt en niet uit een boekje of door een filmpje op de computer.

Maar er zijn veel meer voordelen. Juist in deze tijd, waarin veel kinderen ongezond eten, geen groentes lusten en al op jonge leeftijd last krijgen van overgewicht, voedsel-allergieën en diabetes, is een schooltuin heel belangrijk. Die brengt kinderen naar buiten, in beweging, de frisse lucht in.

Bovendien gaan kinderen met een moestuin vanzelf gezonder eten. Ieder kind wil zijn zelfgekweekte radijsjes, sla en tomaatjes wel proberen!

Schoolthema's rondom gezonde voeding

Eén keer per schooljaar (4 weken)

