

Schoolbeleid

Eten, drinken en trakteren

Juni 2017

Inleiding

Saltoschool 't Karregat besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan ervanuit dat kinderen die goed in vel zitten, ook beter presteren. Een gezonde leefstijl is hier een belangrijk onderdeel van. Saltoschool 't Karregat voert een actief beleid rond gezonde voeding. Dit houdt in dat wij als school afspraken maken en adviezen geven om gezond eten te bevorderen.

Landelijk zijn er steeds meer kinderen en volwassenen met overgewicht. Het aantal kinderen met overgewicht is de afgelopen 20 jaar verdubbeld. Dit is het gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een geschikte omgeving is om gezond leven te stimuleren. Natuurlijk samen met de opvoeders!

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

Samen met de MR van onze school hebben we nu een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij wel dringend uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren).

Hoeveel gezonde voeding uw kind nodig heeft is afhankelijk van groei en lichaamsbouw, maar vooral hoe actief een kind op een dag is. Aan de andere kant maakt uw kind deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Er zijn grenzen in wat kinderen mee mogen nemen. In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en de pauze hap/overblijven.

Team 't Karregat
Eindhoven

Meerwaarde van de gezonde school

Meerwaarde voor leerlingen

Gezonde School draagt bij aan de gezondheid van kinderen, het welbevinden en de schoolprestaties. Het biedt ze een betere basis voor hun verdere ontwikkeling:

- Kinderen die lekker in hun vel zitten, leren en werken beter.
- Gezonde School draagt bij aan het versterken van de weerbaarheid van leerlingen. Leerlingen worden zich al vroeg bewust van hun eigen verantwoordelijkheid bij het maken van een gezonde keuze.
- Het is makkelijker om jong een gezonde leefstijl aan te leren, dan op latere leeftijd een ongezonde leefstijl af te leren.
- Op een Gezonde School is het prettig leren. Leerlingen en leerkrachten gaan op een plezierige manier met elkaar om waardoor een veilig en prettig leef- en leerklimaat ontstaat.
- Lichamelijk actieve leerlingen scoren aantoonbaar betere leerresultaten dan hun minder fitte leeftijdsgenoten.
- Gezonde school helpt de (gezondheids)verschillen tussen leerlingen te verkleinen.

Meerwaarde voor de school

- De aanpak helpt om een duidelijke visie te formuleren op gezondheid en gezonde leefstijl en op te nemen in het beleid.
- De aanpak helpt samenhang te brengen in de activiteiten op het gebied van gezondheid en gezonde leefstijl en deze structureel in te bedden. Dit voorkomt ad hoc keuzes en tijd en financiën worden effectief benut.
- De aanpak versterkt de gedachte dat ouders en scholen partners zijn in de opvoeding van het kind en een gedeelde verantwoordelijkheid hebben.
- Het pedagogisch klimaat op school verbetert en de leerprestaties gaan omhoog als leerlingen gezonder zijn.

Meerwaarde voor ouders

Ook ouders zijn erbij gebaat als de school werkt met de Gezonde School-aanpak:

- Een Gezonde School maakt het voor ouders makkelijker om hun kinderen gezond op te voeden. Dit is immers niet meer alleen iets van thuis, maar ook iets dat kinderen op school mee krijgen.
- Thuis en school versterken elkaar als scholen ouders betrekken via ouderavonden, informatiebulletins en activiteiten.
- Door ouders te betrekken worden zij zich meer bewust van hun voorbeeldrol, het belang van goed eten en voldoende bewegen.
- Ouders voelen zich gesteund door gedragsregels op school.

<https://www.gezondeschool.nl/primair-onderwijs/waarom-gezonde-school>

Traktatiebeleid op Saltobasisschool 't Karregat

Trakteren is een feest op zich voor een kind. De traktatie is een extraatje en hoeft dus helemaal niet groot te zijn. Zo kunnen het aantal calorieën echt beperkt blijven en is het toch een feestje voor het kind.

In de Karreflits neemt de school ter inspiratie verschillende gezonde traktatietips op d.m.v. mooie gezonde traktaties van kinderen, maar ook op de website www.gezondtrakteren.nl staan leuke tips.



Afspraken

- Maak de traktatie niet te groot, het is een tussendoortje naast de pauzehap en lunch.
- Traktatie wordt uitgedeeld en tijdens de 10 uur pauze opgegeten, zo krijgen we geen extra eetmoment.
- De leerkracht geeft het goede voorbeeld, ook zij trakteren gezonde traktaties.
- De kinderen vieren hun verjaardag in de klas. De kinderen krijgen van de leerkracht een felicitatiekaart. Neem geen traktatie mee voor het team.
- Bij grote traktaties kan de leerkracht besluiten dat er een deel mee gaat in de tas voor thuis. (ingang direct na de zomervakantie) Vanaf de kerstvakantie worden ouders er d.m.v. een standaard mail op geattendeerd en gewezen op dit beleid. De leerkracht kan grote tractaties dan nog steeds mee naar huis geven in de tas van de kinderen.
- 6x per jaar is er aandacht voor gezond trakteren in de Karreflits om gezond gedrag te stimuleren. Op dat moment zullen ook delen van dit beleid ter ondersteuning worden opgenomen.

Voorbeelden van gewenste traktaties

- Fruit
- Groente
- Popcorn
- Zoute stokjes
- Soepstengel
- Klein koekje
- Gedroogd fruit
- Waterijsje
- Klein cadeautje i.p.v. iets te eten
- Nog meer inspiratie te vinden op: www.gezondtrakteren.nl



Voedingsbeleid pauzehap en lunchpauze op 't Karregat

De ochtendpauze op school is het moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te houden tot de middagpauze. Maar een pauze hap is niet bedoeld als hele maaltijd. Geef daarom iets mee wat niet te groot is en niet teveel calorieën bevat.

Afspraken pauzehap:

- **Maandag** en **dinsdag** zijn onze zogenoemde “gruitdagen”. Op deze twee dagen nemen de kinderen en de leerkrachten sowieso groente of fruit mee voor tijdens de 10 uur pauze. (invoering na de herfstvakantie 2017)
- De kinderen eten een gezonde pauzehap en drinken water, melk of karnemelk, zo niet dan worden ouders er d.m.v. een standaard mail op geattendeerd en gewezen op dit beleid. (Vanaf de kerstvakantie.)

Tips voor een gezonde pauzehap:

Eten:

- Fruit
- Groente
- Brood (volkoren / bruin)
- 1 klein koekje zoals sultana, liga, volkorenkoekje

Drinken

- Melk / Karnemelk
- Water

Afspraken lunch:

- De kinderen eten een gezonde lunch en drinken water, melk of karnemelk, zo niet dan worden ouders er d.m.v. een standaard mail op geattendeerd en gewezen op dit beleid. (Vanaf de kerstvakantie.)

Tips voor een gezonde lunch:

Eten:

- Fruit
- Groente
- Brood (volkoren / bruin) met mager beleg
Zoet zoals; halvajam, appelstroop, honing (dun gesmeerd)
hartig zoals; kipfilet, 20+ kaas, ei
- Wrap met gezonde vulling zoals groente en kip

Drinken:

- Melk / Karnemelk
- Water

Structureel lesaanbod

Methode 'lekker fit'.

Lekker Fit! maakt basisschoolleerlingen op een leuke en leerzame manier vertrouwd met de voordelen van een gezonde leefstijl. De methode is gericht op de groepen 1 t/m 8 en behandelt de thema's voeding, bewegen en gezonde keuzes maken. Gedragsverandering vormt de educatieve draad door het gehele lesprogramma.

Leerlijnen:

- het belang van bewegen en kennis van het lichaam;
- het begrijpen, ervaren en uitvoeren van bewegingsvormen;
- het belang en herkennen van gezonde voeding;
- het begrijpen van de energiebalans;
- het bewust zijn van en invloed hebben op de eigen leefstijl.

Tijdsinvestering:

Lekker Fit! is uitvoerbaar in tien lessen. De lessen vergen niet veel voorbereiding en zijn goed in te passen in de reguliere uren voor gymnastiek en zaakvakken, of te gebruiken voor project- of themaweken.

Voor meer informatie: <http://www.lekkerfitopschool.nl/index.html>

