

# O.B.S. Het Palet Gezondheidsbeleid 2016/2017



## Introductie

Wij als school zien graag dat alle kinderen gezond zijn, daar proberen wij op onze manier een bijdrage aan te leveren. Dat doen we onder andere door middel van het stimuleren van dit gezondheidsbeleid. 'Gezonde kinderen leren beter', is de uitkomst van meerdere wetenschappelijk onderbouwde studies. Dit is één van de redenen dat wij inzetten op gezondheid. Dit gezondheidsbeleid draagt bij aan het vignet voeding, een thema van het Gezonde School initiatief. Wij zien dit beleid als een investering in de gezondheid en de toekomst van de leerlingen. De uiteindelijke verantwoordelijkheid ligt uiteraard bij u, daarbij is er de mogelijkheid om individuele afspraken te maken bij allergie, dieet of bepaalde (geloofs)overtuiging. Dit gezondheidsbeleid wordt zowel op de website als in de schoolgids gepubliceerd.

## Educatie

Gezonde voeding voor uw kinderen betekent voor ons niet alleen het stimuleren van gezond voedsel eten maar ook de bewustwording van - en kennis op doen over goede en gezonde voeding. Daarom zijn ook verschillende thema's hier van verweven in ons lesmateriaal, deze thema's zijn bepaald aan de hand van een checklist van het Voedingscentrum. Onderdelen hier van zijn bijvoorbeeld:

- Voedselproductie en bewerking
- Eten bereiden
- Functies van voeding
- Voeding en groei

### EU-schoolfruit

Wij vinden het als school belangrijk dat kinderen groente en fruit eten. Daarom schrijven wij ons elk jaar in voor EU- schoolfruit en ontvangen 20 weken gratis 3 stuks groente/fruit per leerling per week. De school maakt dan ook gebruik van de EU-Schoolfruit-lessen en materiaal voor het digibord. EU-schoolfruit heeft een aantal voordelen:

**Het is gezond.** Kinderen hebben elke dag minimaal twee keer fruit en 150 gram groente nodig. Om dat te halen kunnen ze de eetmomenten op school niet missen.

**Een gezonde school presteert beter.** Leerlingen die gezond eten: zitten lekkerder in hun vel, krijgen minder snel griep, voelen zich fitter en leren makkelijker.

**Gezond eten is besmettelijk.** Zien eten, doet eten. Kinderen durven door EU-Schoolfruit meer soorten fruit en groente te proeven. Ook thuis.

**Ouders waarderen het.** Na de periode van gratis fruit en groente, wil 75% van de ouders een structureel schoolfruitbeleid.

**Het is helder en eenduidig.** Ouders weten waar ze aan toe zijn als ze alleen fruit en groente mogen meegeven voor het tienuurtje.

**Het is leerzaam.** Kinderen leren over de herkomst en gezondheidsvoordelen van fruit en groente.

**Het is duurzaam.** Veel soorten fruit en groente hebben een relatief lage klimaatbelasting.

### Nationaal schoolontbijt

Elk jaar mee doen we mee met het Nationaal schoolontbijt. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat veel kinderen hun ontbijt overslaan of ongezond ontbijten. Naast dat samen ontbijten gewoon leuk is, blijkt een goed en gezond ontbijt de beste start van de dag. Elke school krijgt een pakket met daarin brood, beleg en drinken dat past in de richtlijnen van het Voedingscentrum. Daarnaast kunnen scholen gebruik maken van online lesmateriaal, waarin kinderen spelenderwijs gewezen worden op het belang van een goed ontbijt.

### **Pauzehap**

Als school stimuleren wij een omgeving waarin kinderen de gezonde keuze op het gebied van voeding kunnen maken. Kinderen krijgen op **alle dagen** een portie fruit of groente mee, dit wordt voor jonge kinderen (groep 1/2) schoon- en eventueel hapklaar gemaakt. Dit wordt in de klas of in de pauze gegeten. Hiermee willen wij bijdragen aan de norm van 2 stuks fruit en 250 gram groente per dag.

Mocht u iets anders meegeven dan raden wij aan om iets kleins mee te geven, bijvoorbeeld een volkoren boterham met gezond beleg.

#### **Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:**

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, rijstwafel, volkoren knäckebröd, roggebrood of krentenbol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.



### Lunch op school

Bij ons op school is er de mogelijkheid om te lunchen. Wij vinden het belangrijk dat ook tijdens de lunch zo gezond mogelijk gegeten wordt. We vragen ouders om geen snoep, koek en chips mee te geven.

#### Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met halvarine.
- Eventueel als variatie volkoren knäckebröd, roggebrood of krentenbol.
- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat:
  - Zoet beleg, zoals appelstroop, (halva)jam of honing.
  - Hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, light zuivelspread, vegetarische smeerworst, kipfilet of een plakje beenham.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



### Traktatiebeleid

Op onze school zitten 120 leerlingen. Dit betekent dat er ongeveer 2 keer per week getrakteerd wordt. Omdat dit zo vaak gebeurt streven wij er naar dat alle leerlingen gezond trakteren. Daarom wordt vanaf het schooljaar 2016/2017 gestimuleerd om alleen maar gezonde traktaties uit te delen, aan



zowel leerlingen als de leerkrachten.

Voorbeelden voor gezonde traktaties zijn te vinden op:

<http://www.gezondtrakteren.nl/>

### Gezond drinken

Het is voor de leerlingen mogelijk om hun beker voor de les of in de pauze te vullen met water, dit kan worden opgedronken tijdens de (door de leraar) aangegeven momenten of in de pauze en tijdens lunch-momenten.

Wij raden het af om suikerhoudende dranken, als vruchtensap uit concentraat en frisdranken, aan kinderen mee te geven naar school.



Hoeveelheid

suiker per glas van 250 ml:

### **Communicatie**

Om iedereen, vooral de ouders/verzorgers, op de hoogte te houden van onze vorderingen en acties rondom dit beleid communiceren we dit op de volgende manieren:

- Schoolgids (jaarlijks)
- Nieuwsbrief en groepsmail
- Huisbezoek, na de aanmelding voor de school (éénmalig)
- Informatieavond

### **Draagvlak**

Dit beleid wordt school-breed gesteund door de leerkrachten en directie. Dit is een voorwaarde om voor een succesvolle uitvoering te zorgen. Omdat alle leerkrachten hiermee te werk gaan worden de leerlingen tijdens het gehele schooltraject gestimuleerd om de gezonde keuze te maken, te leren wat gezonde voeding is en de effecten van gezonde voeding. Het beleid is goedgekeurd door de MR.

### **Signalering**

Er zijn 2 periodieke gezondheidsonderzoeken die worden uitgevoerd door de GGD, om de ontwikkeling van kinderen te monitoren. Deze onderzoeken worden gedaan in groep 2 en 7. Mochten er gezondheidsrisico's geconstateerd worden dan worden eerst de ouders ingelicht en vervolgens kan er naar de huisarts verwezen worden, afhankelijk van de diagnose. Dit wordt niet gedaan zonder overleg met de ouders. Ook wordt er naar de ouders gecommuniceerd als de leerkrachten op het gebied van gezondheid zorgen hebben, dit gebeurt ook buiten de periodieke onderzoeken om.

### **Handhaving**

Wij geloven meer in het positief stimuleren van gezonde voeding dan maatregelen treffen tegen ongezonde voeding. Het met regelmaat en eenduidig benoemen van de waarde van gezonde voeding( bijv. in nieuwsbrieven of tijdens ouderavonden) zal meer effect hebben dan verbieden van minder gezonde producten. Mocht een gezin afwijken van ons voedingsbeleid, dan worden de ouders hier tijdens de oudergesprekken op aangesproken.