

# Gezondheidsbeleid Ds. Koningsbergerschool



## **Aanleiding:**

Het aanleren van gezonde eetgewoonten is voor kinderen belangrijk voor hun toekomst. Daar willen we als school een positieve en actievere rol in gaan spelen. We gaan ervan uit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. Met deze gedachte hebben we een gezondheidsbeleid geschreven. Dit gezondheidsbeleid draagt bij aan het verkrijgen van het vignet voeding, een thema van het gezonde school initiatief. We zien dit beleid als een investering in de gezondheid en de toekomst van de kinderen.

De reden waarom we dit doen ligt ook in het verlengde van de ontwikkelingen in Bergentheim. De werkgroep 'Gewoon Gezond Bergentheim' is ontstaan uit een initiatief van de gemeente Hardenberg. Diverse partijen in het dorp vormen samen de werkgroep.

Gewoon Gezond Bergentheim moet zorgen voor een gezonder en vitaler Bergentheim. In het dorp gebeurt al van alles op het gebied van een gezonde levensstijl. Het is de bedoeling dat verder uit te bouwen en elkaar te stimuleren. Daar gaan we als school graag in mee en proberen als school om voor kinderen structureel een gezonde omgeving te creëren.

## **Wat is een Gezonde School?**

Een Gezonde School is een school die structureel aandacht besteedt aan gezondheid. Een Gezonde School besteedt haar tijd en aandacht voor gezondheid zo effectief en efficiënt mogelijk. Wanneer een school aan deze voorwaarden heeft voldaan o.a. door het ontwikkelen en naleven van een door hen geschreven beleidsstuk, wordt dit document gewaardeerd door de organisatie van de Gezonde School. Na een voldoende beoordeling, wordt de school beloond met het vignet Gezonde School. In dit beleidsstuk is niet alleen aandacht voor educatie, maar ook voor een gezonde schoolomgeving, signaleren en doorverwijzen, leerlingenzorg en regelgeving. Gezonde leerlingen in een gezonde omgeving presteren beter en verzuimen minder.

Hier volgen enkele voordelen van de "gezonde school" aanpak:

### Leerlingen:

- Lichamelijk actieve leerlingen scoren aantoonbaar betere resultaten dan hun minder fitte leeftijdsgenoten.
- Gezonder gedrag van leerlingen draagt bij aan betere schoolprestaties, het terugdringen van vroegtijdig schoolverlaten en succesvollere loopbanen.
- Een 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 gezonde keuze.
- Een gezonde school helpt de (gezondheids)verschillen tussen leerlingen te verkleinen. Alle leerlingen doen mee en gezondheid is iets van iedereen.

### Groepsleerkrachten:

- Een gezonde school geeft leerkrachten een duidelijk kader om hun voorbeeldrol op het gebied van gezondheid vorm te geven.
- Doordat leerlingen beter in hun vel zitten en minder verzuimen, verloopt het leerproces beter, hetgeen minder energie van de leerkracht vergt.

- De heldere zorgstructuur en aandacht voor vroegtijdig signaleren ondersteunt leerkrachten bij het adequaat reageren op psychosociale of fysieke problemen van leerlingen.

Ouders:

- Ouders vinden de gezondheid van hun kind erg belangrijk en waarderen het dat de school hier aandacht aan besteedt.

- Een gezonde school maakt het voor ouders makkelijker om hun kind gezond op te voeden. Dit is immers niet meer alleen iets van thuis, maar ook iets dat op school wordt gestimuleerd.

- Ouders weten dat er voldoende aandacht is en mogelijkheden voor oplossingen zijn als hun kind gezondheidsrisico's loopt.

-



## 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 handhaven 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 is te downloaden vanaf de website en staat beschreven in de schoolgids.

## Educatie

In het kader van educatie nemen wij verschillende initiatieven. Hieronder worden de belangrijkste toegelicht. Elk schooljaar wordt er binnen het lesaanbod aandacht besteed aan het thema voeding.

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

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

### Ik eet het beter

We doen jaarlijks mee aan het project; Ik eet het beter. Door het Voedingscentrum en IVN zijn verschillende interactieve lesprogramma's ontwikkeld. Het gaat er voornamelijk om dat kinderen op een speelse manier ontdekken en ervaren wat gezonde producten doen voor je lichaam. De nadruk ligt op samen doen en samen beleven. Gezond eten wordt vanzelf leuk en lekker!

### Gezondheidsweek Bergentheim

Jaarlijks organiseren we samen met verschillende organisaties de gezondheidsweek. Beide basisscholen gaan samen met de bevolking van het dorp een week lang bezig met gezonde activiteiten zoals "lekker fit", excursies, wandelingen, smaaklessen enz.

### Moestuin

Elke week is groep 6 actief bezig met het verzorgen van de moestuin. Een moestuin brengt kinderen in contact met de natuur. Hoe groente, fruit of plantjes groeien leer je het beste in een echte omgeving met aarde, wind en regen. Jaarlijks is dit een taak van de leerlingen uit groep 6 in samenwerking met de huisartsenpraktijk.

### EU-schoolfruit

Scholen die meedoen met EU-Schoolfruit ontvangen 20 weken gratis 3 stuks groente/fruit per leerling per week. De school kan gebruik maken van de EU-Schoolfruit-lessen en materiaal voor het digibord. We schrijven ons elk jaar in en het is afhankelijk van een loting of we mee mogen doen. Voor het schooljaar 2018-2019 zijn we ingeloot en starten we vanaf 12 november 2018. EU-schoolfruit heeft een aantal voordelen:

### Koken bij 'Veur Mekaar'

Op vrijdagmiddag is er een creatieve carrousel. Leerlingen van groep 5 tot en met 8 mogen een atelier kiezen waar ze gedurende 6 weken mee bezig gaan. Een daarvan is het koken en bakken voor kinderen bij het buurtcentrum 'Veur Mekaar'. De leerlingen moeten aan de hand van een recept, boodschappen doen bij de supermarkt en daarna een gezond gerecht maken. Tot slot kan dit gezellig met elkaar worden opgegeten aan de tafel.

**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.

### **Pauzehap**

Als school stimuleren wij een omgeving waarin kinderen de gezonde keuze op het gebied van voeding kunnen maken. Het beleid op onze school is dat de kinderen op 3 vaste dagen in de week een portie groente of fruit (schoongemaakt en voor de jonge kinderen "hapklaar") meekrijgen. Dit wordt gezamenlijk, vlak voor de ochtendpauze, in de klas gegeten. Onze vaste groente- en fruitdagen zijn woensdag, donderdag en vrijdag. Op deze dagen geeft u uw kind dus alleen groente en fruit mee. (Ook in de weken dat er geen EU-schoolfruit is). Hiermee willen wij bijdragen aan de norm van 2 stuks fruit en 150 gram groente per dag.

Op maandag en dinsdag stimuleren we ook de gezonde pauzehap maar is het niet verplicht. Hieronder geven we een aantal voorbeelden wat leerlingen op maandag of dinsdag mee kunnen nemen. Aan het eind van het schooljaar 2018-2019 beschikt elke klas over een koelkast zodat kinderen ook eten of drinken koel kunnen bewaren.

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, ontbijtkoek zero of een krentenbol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.



## Lunchpakketten

Kinderen kunnen bij ons overblijven. Wij vinden het belangrijk dat ook tijdens de lunch zo gezond mogelijk gegeten wordt. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen. Hebben ze dit wel bij zich gaat het weer mee terug naar huis. Wij stimuleren het eten van groente, fruit en volkoren producten. Hieronder een aantal voorbeelden wat geschikt is tijdens de lunch, probeer daarbij te variëren in beleg:

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood.
- 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, jam of pindakaas
  - Hartig beleg, zoals kaas, smeerkaas, ei, hüttenkäse, licht zuivelspread, of kipfilet.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



## Traktatiebeleid

Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie of een dieet. Omdat wij als school ons profileren als een 'gezonde school', vinden wij dat gezond trakteren daarbij hoort. Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 20 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is een feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken.

Ook is er sinds schooljaar 2017 – 2018 een gezond traktatierek aanwezig op school. Deze is beschikbaar gesteld door Gewoon Gezond Ommen – Hardenberg. Hier kunnen ouders en kinderen volop inspiratie op doen en een eigen recept kiezen en meenemen naar huis. De traktaties zijn onderverdeeld in twee categorieën: "Simpel & Super" en "Creatief". Ouders kunnen gebruik maken van het traktatierek. Als leerkrachten stellen we een gezonde traktatie ook op prijs, maar stellen het niet verplicht.



## Gezond drinken

Als school stimuleren wij gezond drinken, momenten hiervoor zijn tijdens de pauzes en de lunch. We vragen ouders om geen frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Pakjes worden niet geaccepteerd op school. Het is voor de kinderen mogelijk om hun beker of bidon voor de les of in de pauze te vullen met water. Dit kan onder schooltijd worden opgedronken. Elk klaslokaal beschikt over een watertappunt dat gebruikt kan worden.

## Handhaving

In het schooljaar 2018/2019 is dit beleid vastgelegd. Wij geloven meer in het positief stimuleren van gezonde voeding dan maatregelen te treffen tegen ongezonde voeding. Het met regelmaat en eenduidig benoemen van de waarde van gezonde voeding, bijvoorbeeld in de nieuwsbrief of tijdens ouderavonden, zal meer effect hebben dan verbieden van minder gezonde producten. De inhoud van de broodtrommel heeft een verplicht karakter en dit wordt ook gecommuniceerd naar ouders. Mochten we een signaal ontvangen waarbij meerdere keren niet volgens afspraken wordt gehandeld dan wordt dit besproken met ouders tijdens ouderavonden of indien nodig wordt er eerder gecommuniceerd. Kinderen die in de middagpauze snoep en koek bij zich hebben, moeten dat weer terug leggen in hun lunchbox. Op de verplichte fruitdag is dat evenzo. Snoep en koek wordt dan weer mee genomen naar huis en de leerling krijgt van andere leerlingen gezond voedsel.

## Signalering

Er zijn 2 periodieke gezondheidsonderzoeken die worden aangeboden door de JGZ, om de ontwikkeling van kinderen te monitoren. Deze onderzoeken worden gedaan in groep 2 en 7. Er wordt naar ouders gecommuniceerd als er zorgen zijn op het gebied van gezondheid.

## **Draagvlak**

Dit beleid wordt school-breed gesteund door de leerkrachten, ouders en leerlingen. Dit is een voorwaarde om voor een succesvolle uitvoering te zorgen. Omdat alle leraren hiermee werken, worden de leerlingen tijdens het gehele schooltraject gestimuleerd om de gezonde keuze te maken, te leren wat gezonde voeding is en de effecten daarvan.

## **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
- Informatieavond groep 1 t/m 8 (begin van het schooljaar)
- Bij aanmelding en/of inschrijving
- Website