

Beleid Mariaschool inzake de gezonde school

De Mariaschool besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan ervanuit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. Sport en bewegen is goed voor de sociale en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Kinderen leren samen te werken, doelen te stellen, om te gaan met teleurstellingen en prioriteiten te stellen.

We vinden het dan ook van belang dat de kinderen, voordat ze naar school komen, goed ontbijten en de verder gezond eten.

In de korte ochtendpauze (het tien-uurtje) hanteren we een actief fruitbeleid. Dit betekent dat de kinderen in deze pauze minstens 3x per week fruit eten. Hierin is geen verschil tussen verschillende groepen. Hiervoor hebben we schoolfruit aangevraagd als motivatie voor alle kinderen.

Tien uurtje:

In de kleine pauze stimuleren we het drinken van water of ongezoete dranken. Het is gedurende de dag vanzelfsprekend mogelijk extra water te drinken in de klas.

Erg 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, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.

Lunchpauze:

Tijdens de lunchpauze (TSO) vragen wij de ouders om uw kind een gezonde lunch mee te geven. Een gezonde lunch bestaat o.a. uit bij voorkeur bruinbrood, besmeerd met halvarine en vooral niet te vet beleg.

Het drinken tijdens de lunch moet liefst uit magere, halfvolle zuivel dranken of andere suikervrije drank bestaan. Ook dan is water een goed alternatief.

Erg geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
- Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker (de 100% versie)
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

De lunchtrommels en –bekers worden allemaal bewaard in de koelkast. 's Morgens worden deze gelijk in de koelkast op de eigen verdieping geplaatst.

Tijdens het buitenspelen kunnen de kinderen bij warm weer ook water drinken. Dan staan er flessen water op het plein met bekertjes zodat kinderen deze zelf kunnen pakken.

Handhaving:

Wij willen met name de gezonde voeding stimuleren en doen dat ook door alert te zijn dat alle leerlingen zich houden aan de gestelde afspraken van de fruitdagen op school.

Nieuwe ouders worden bij de kennismaking en intake op de hoogte gesteld van de afspraken die we hanteren op gebied van tien-uurtje, overblijf en traktaties.

Wanneer een kind tijdens de eetmomenten toch iets mee heeft wat niet strookt met onze gezonde schoolafspraken laten we het terugdoen in de tas en delen we een hapje met elkaar in de groep. Vervolgens gaan we hierover in gesprek met de ouders/verzorgers van dit kind. We willen dan met name de uitzonderingspositie die het kind krijgt belichten in dit gesprek.

Traktaties:

Het is altijd een feest als uw kind weer een jaartje ouder wordt en er mag natuurlijk getrakteerd worden. We stellen wel duidelijk grenzen aan de traktaties. Een gezonde traktatie stellen wij zeer op prijs.

Bijvoorbeeld:

- Kleine porties eten, liefst gekozen uit de schijf van vijf, zoals (versierd) vers fruit (appel, mandarijn) of (versierde) groente (worteltjes, komkommer, reepjes paprika)
- Kleine porties (een handje) van producten die niet te vet of te zoet zijn, zoals rozijntjes, popcorn, zoute stokjes of rijstwafels, plakje peperkoek en dergelijke (geen lolly's!) .
- ook een klein presentje kan een goed alternatief zijn voor een traktatie
- ook voor de leerkrachten is een gezond alternatief te bedenken, bv vers fruit of hetzelfde als de leerlingen.

Op www.voedingscentrum.nl/trakteren of op www.gezondtrakteren.nl kunt u leuke tips vinden voor gezonde traktaties.

Alle ouders worden tijdens de kennismaking en intake, maar ook via de schoolgids geïnformeerd over het beleid dat wij voorstaan. Daarin verwijzen we naar dit document, dat op de website is terug te vinden onder downloads.

Wat doen we nog meer:

Wat doen wij in de verschillende klassen? In ons lesprogramma komen elk jaar een aantal lessen over voeding, geuren en smaken voor. Elk schooljaar doen we mee met de klasse-lunch (groep 8) , week van de gezonde pauze-hap (groep 1 t/m 8) van "Ik eet het beter". En ook de "Smaaklessen" komen aanbod in alle groepen van onze school.

In de groepen 1 en 2 worden per jaar negen smaaklessen gegeven en in de groepen 3 t/m 8 per school jaar 5 lessen. Kijkt u maar eens op www.smaaklessen.nl

Elke week vinden er lessen plaats op sociaal emotioneel gebied uit de methode “Bikkel”. Kinderen leren daarbij hoe ze met anderen om kunnen gaan, hoe ze goed voor zichzelf kunnen opkomen en leren ze zelf conflicten op te lossen. Leerlingen komen veel positiever in het leven te staan als ze leren complimenten te geven en te ontvangen. Een positief zelfbeeld is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van kinderen.

Daarnaast vinden we sport en bewegen ook een belangrijk aspect en maken we actief gebruik van de YellowBellies tijdens de TSO en de BSO. Daarnaast verzorgen zij op verzoek allerlei sportactiviteiten als sportdagen e.d.

Ook is de Mariaschool een actieve deelnemer aan alle lokale en landelijke georganiseerde activiteiten op gebied van sport en bewegen. Denk daarbij aan het KNVB schoolvoetbaltoernooi, zwemvierdaagse en de zwemwedstrijden van OZV, de Avond4Daagse e.d.

Samengevat: Wat is ons voedingsbeleid?

Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van kinderen. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school. En daarvoor hebben we de hulp van u als ouders en verzorgers nodig! Dat betekent onder andere dat wij vragen:

- een gezonde pauzehap mee te geven. Lekker pauzehappen vinden wij bijvoorbeeld groente, fruit of een rijstwafel.
- gezond eten voor tijdens de overblijf in de broodtrommel te doen. Geschikt is bijvoorbeeld volkorenbrood met beleg met weinig vet en/of zout bevat, zoals 30+ kaas, zuivelspread en notenpasta of pindakaas zonder toevoegingen.
- alleen water, thee of halfvolle melk mee te geven. Pakjes en flesjes frisdranken en vruchtensappen bevatten namelijk erg veel suiker. Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- traktaties klein en niet te calorierijk te maken. Niet-eetbare traktaties vinden we een leuk alternatief. Ook voor leerkrachten!
- We houden ouders en kinderen betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen. Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen en is het een regelmatig terugkerend onderwerp tijdens een oudercafé. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket en de methodes van bv de natuurlessen.
- Er is jaarlijks een gezondheidsonderzoek in groep 2 en groep 7 door de jeugdarts van de GGD. We verwijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben naar de gespecialiseerde trajecten van de GGD.

Bij al het bovenstaande hebben we maar één ding voor ogen : “Hoe beter een leerling in zijn/haar vel zit des te beter zullen ook de prestaties op het cognitieve vlak worden. Geluk, veiligheid en een gezond lijf zijn voorwaarden om op school optimaal te presteren. De Mariaschool gaat voor gezond!