



Gezonde School
Thema: voeding
SBO de Wijngaard



Inhoudsopgave

INLEIDING	2
1. EDUCATIE/ INFORMATIE	3
1.1 Lessen over gezonde voeding	3
1.2 Projecten.....	3
EU-Schoolfruit	3
Nationaal schoolontbijt	3
1.3 Informeren van ouders van nieuwe leerlingen	3
1.4 Start schooljaar	3
2. BELEID.....	3
2.1 Eten en drinken.....	3
2.2 Gezonde traktaties.....	4
2.3 Feesten en evenementen	4
3. SIGNALEREN	4
3.1 Gezondheidsonderzoek bij de jeugdarts.....	4
4. SCHOOLOMGEVING.....	5
5. HANDHAVING/ BORGING VAN HET BELEID.....	5
5.1 Informeren van ouders	5
5.2 Wat te doen wanneer pauzehappen/dranken niet voldoen aan het beleid?	5
5.3 Wat te doen wanneer de traktatie niet voldoet aan het beleid?	5
5.4 Hoe blijven de leerkrachten zich bewust van het beleid?	5
6. ROOK EN ALCOHOLVRIJE SCHOOL.....	5
6.1 Waarom een rookvrij schoolterrein?	5

INLEIDING

Kinderen brengen een groot deel van de week door op school. Als SBO – school willen wij gezond gedrag zoveel mogelijk stimuleren, omdat dit kan helpen om overgewicht te voorkomen. Daarnaast is gebleken dat leerlingen die op een school zitten waar gezond wordt gegeten en veel wordt bewogen lekkerder in hun vel zitten, minder snel griep krijgen, zich fitter voelen en makkelijker leren.

Wij besteden aandacht aan gezond gedrag door als *Gezonde School* te investeren in sport en beweging en gezonde voeding te stimuleren.

Rondom het thema gezond gedrag heeft een 'leerteam voeding', waar ook ouders bij betrokken waren, dit beleidsplan opgesteld. Betreffende ouders hebben geen kinderen meer op school, dus wij gaan op zoek naar nieuwe ouders om het leerteam te versterken.

Destijds heeft één van de leden uit het leerteam (een leerkracht) de training van de Gezonde School gevolgd.

In dit beleidsplan wordt omschreven welke inzet wij plegen om gezonde voeding te stimuleren, goed voorbeeldgedrag te geven en ouders te motiveren op dit terrein.

Zo willen wij als school graag ouders/verzorgers stimuleren gezonde traktaties en gezonde voeding voor de pauzes mee te geven aan hun kind. En spannen wij ons als school in om in te zetten op bewustwording door lessen over gezonde voeding te geven, maandelijks aandacht te schenken aan dit thema in ons maandbericht en ook zelf gezonde voeding uit te delen tijdens schoolactiviteiten.

We vragen hierbij begrip en ondersteuning van de ouders. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van hun kind(eren).

Het is de keuze van ouders/verzorgers wat zij hun kinderen te eten meegeven. Aan de andere kant maakt de leerling deel uit van een klas waar de school afspraken voor opstelt. Er zijn grenzen in wat leerlingen dus mee mogen nemen. In het kader van de Gezonde School hebben we daarom een richtlijn opgesteld voor traktaties en de pauzehap.

Namens het huidige leerteam Gezonde School – thema voeding
Sharón Baljé (leerkracht BB 2/3 + schoolontwikkeltaken)
Pauline Perry (leerkracht MB 2/3)
Judit van Buuren (leerkracht BB 1 + schoolontwikkeltaken)
Sander Veldhuis (onderwijsassistent)

1. EDUCATIE/ INFORMATIE

1.1 Lessen over gezonde voeding

- De Wijngaard maakt gebruik van de methode Smaaklessen. Voor de kleutergroep zijn er 9 lessen om te behandelen en voor de overige klassen minimaal 5 lessen per jaar. Het aantal lessen is uit te breiden door de Smaakmissies (www.smaaklessen.nl).
- Leerlingen uit de bovenbouw, die op rekengebied een laag functioneringsniveau hebben, koken 1x per maand een gezonde lunch voor het personeel. Zij verzorgen het hele proces rondom deze activiteit. Dat wil zeggen dat zij zelf bedenken wat ze gaan koken, hiervoor een boodschappenlijst opstellen, de maaltijd bereiden om deze vervolgens af te rekenen en uit te serveren. Dit draagt bij aan de zelfstandigheid en bewustwording van deze leerlingen rondom gezonde voeding. In dit kader zal contact gezocht worden met het programma Jong Leren Eten.

1.2 Projecten

EU-Schoolfruit

Jaarlijks schrijven wij ons in voor het project EU-Schoolfruit. Met EU-Schoolfruit ontvangen scholen 20 weken gratis groente en fruit voor alle leerlingen. Dit stimuleert leerlingen samen groente en fruit te eten in de klas! Leerlingen uit de bovenbouw zorgen iedere week voor de verspreiding van de groente en fruit over alle klassen. Dit bevordert de verantwoordelijkheid van de leerlingen en draagt bij aan bewustwording. Voor en na deze periode van 20 weken worden ouders gestimuleerd om brood, groente of fruit mee te geven aan hun kind voor het eerste eetmoment van de dag op school.

Nationaal schoolontbijt

De Wijngaard neemt jaarlijks deel aan het nationaal schoolontbijt. De missie van het nationaal schoolontbijt is het ontbijtgedrag van basisscholieren te verbeteren.

Meer informatie is te vinden op: <http://www.schoolontbijt.nl/>.

1.3 Informeren van ouders van nieuwe leerlingen

Bij aanmelding op de Wijngaard worden ouders(s)/verzorger(s) ingelicht over de Wijngaard als Gezonde school. Hierbij wordt verteld wat dit inhoudt en welk beleid de school voert op het gebied van gezonde voeding.

1.4 Start schooljaar

Aan het begin van het nieuwe schooljaar ontvangen ouders via het maandbericht informatie uit ons beleidsplan.

2. BELEID

2.1 Eten en drinken

Op de Wijngaard blijven de leerlingen de hele dag op school. Er wordt dan ook gezamenlijk gegeten in de klassen onder leiding van de eigen leerkracht. Goed en gezond eten en drinken is een zeer belangrijke basis om goed te kunnen functioneren op school, maar ook thuis en op de sportvereniging.

Voor de eet- en drinkmomenten wordt het volgende beleid gehanteerd:

- Er zijn twee pauzes per dag. Voor de eerste pauze eten de leerlingen een boterham, groente of fruit. Voor de tweede pauze eten de leerlingen (de rest van hun) brood.
- Koolzuurhoudende dranken en energiedrankjes zijn op school niet toegestaan. Vruchtensappen bevatten veel suikers. Wij adviseren ouders om deze reden water mee te geven aan hun kind.
- Het is op school niet toegestaan om te snoepen.
- Het schoolpersoneel geeft het goede voorbeeld.

Voorbeelden van een gezonde lunch zijn:

- Volkoren of bruinbrood (vezelrijk)
- Smeerbare halvarine- of margarine
- Magere vleeswaren
- 30 + kaas
- Light zuivelspread
- Hüttenkäse
- 100 % notenpasta
- Dun besmeerd zoet beleg

2.2 Gezonde traktaties

De leerling mag kiezen voor trakteren in de klas of kiest hiervoor in de plaats een activiteit met de klas. Het uitgangspunt is dat een traktatie een extraatje is. Wij stimuleren dat ouders een gezonde traktatie meegeven aan hun kind. Er worden meerdere keren per schooljaar gezonde traktatietips opgenomen in het maandbericht van de school.

Leerkrachten laten modelgedrag zien als zij hun verjaardag in de klas vieren en zorgen dan dus ook voor een gezonde traktatie. Wanneer leerkrachten de collega's willen trakteren, dan gebeurt dit na schooltijd.

Voorbeelden van gezonde traktaties zijn:

- een klein cadeautje, zoals een pen/ gum/ fidget toy
- een doosje rozijnen
- zoute sticks
- zoute krakelingen
- waterijsjes
- (volkoren) biscuitjes
- lange vingers
- soepstengels
- rijstwafels
- ongezoete popcorn
- fruitspiezen
- groentezakjes
- cherrytomaatjes
- worteltjes

2.3 Feesten en evenementen

De Ouderraad (bij ons op school de Activiteitencommissie) zorgt voor een gezonde snack of traktatie tijdens verschillende evenementen, zoals bijvoorbeeld schoolvoetbal.

Feesten als Kerst, Sinterklaas en Pasen zijn uitzonderingen. Zo wordt er tijdens het Sinterklaasfeest op pepernoten getrakteerd door de pieten.

3. SIGNALEREN

3.1 Gezondheidsonderzoek bij de jeugdarts

Alle leerlingen die nieuw bij ons op school starten, krijgen een oproep voor een gezondheidsonderzoek bij de jeugdarts. De jeugdarts stelt een plaatsingsverslag op dat toegestuurd wordt aan ouders en geplaatst wordt in het schooldossier van de leerling. Zes keer per jaar komt het ondersteuningsteam van de school bij elkaar waar naast de directeur, orthopedagogen, schoolmaatschappelijk werk, intern begeleider en de logopedist ook de jeugdarts zitting in neemt. Als er sprake is van een gezondheidsrisico bespreekt de jeugdarts dit in het ondersteuningsteam. Waar nodig, bijvoorbeeld als er sprake is van overgewicht, geeft de jeugdarts adviezen aan ouders en volgt een herhalingsonderzoek.

Leerkrachten kunnen zorgen rondom de gezondheid indienen bij het ondersteuningsteam, waarna de casemanager van de school die gekoppeld wordt aan de leerling de zorgen in het ondersteuningsteam bespreekt en de afspraken die daar gemaakt wordt communiceert met de leerkracht en de ouders van de leerling.

4. SCHOOLOMGEVING

In iedere klas is een watertappunt aanwezig. Elke leerling mag van thuis een waterfles meenemen naar school waar ze water uit kunnen drinken. Ze mogen op vaste momenten water drinken en na iedere beweegactiviteit wordt water drinken actief gestimuleerd door de leerkracht.

5. HANDHAVING/ BORGING VAN HET BELEID

5.1 Informeren van ouders

Ons schoolbeleid van de Gezonde School staat op onze website. Gedurende het schooljaar wordt er in ieder maandbericht dat aan ouders wordt gestuurd aandacht besteed aan een onderwerp dat een relatie heeft met de Gezonde School. Dat kan een tip voor een gezonde traktatie zijn of informatie over een gezonde broodtrommel. Daarbij worden ouders geïnformeerd en op ideeën gebracht via Parro.

5.2 Wat te doen wanneer pauzehappen/ dranken niet voldoen aan het beleid?

- De leerkracht besteedt klassikaal aandacht aan het schoolbeleid.
- De leerkracht bespreekt met de leerling wat het schoolbeleid is.
- Wanneer de leerling herhaaldelijk een pauzehap/ drank meeneemt die niet voldoet aan het beleid, dan neemt de leerkracht contact op met ouders en verwijst naar het schoolbeleid.
- Als dit onvoldoende blijft na bovenstaande pogingen, krijgt de leerling het eten/drinken mee naar huis en krijgt brood/water van school.

5.3 Wat te doen wanneer de traktatie niet voldoet aan het beleid?

Een klein deel van de traktatie mag op school gegeten worden, het overige deel wordt aan de leerlingen mee naar huis gegeven waar de ouders kunnen bepalen of deze verder opgegeten mag worden.

5.4 Hoe blijven de leerkrachten zich bewust van het beleid?

Jaarlijks wordt het beleid teambreed geëvalueerd. In verband met het vernieuwde beleid is deze in het huidige schooljaar een regelmatig terugkerend agendapunt op de bouwvergadering.

6. ROOK EN ALCOHOLVRIJE SCHOOL

Kinderen en jongeren moeten rookvrij kunnen opgroeien. Daar hoort een rookvrij onderwijsterrein bij. Scholen zijn verplicht sinds 1 augustus 2020 een rookvrij terrein te hebben. Dit geldt voor primair en voortgezet onderwijs, mbo en hoger onderwijs. Uit onderzoek blijkt dat kinderen en jongeren die anderen zien roken, zelf ook eerder gaan roken. Een rookvrij terrein beschermt hen ook tegen de schadelijke gevolgen van meerroken.

De Wijngaard heeft sinds schooljaar 2018-2019 al een rookvrij schoolterrein!

Een gezonde leeromgeving is van belang om tot leren te komen. Deze gezonde omgeving willen wij graag bieden voor onze leerlingen.

Er mag nergens meer op het schoolplein gerookt worden. Dit geldt voor iedereen: leerkrachten, ondersteunend personeel, ouders en bezoekers. Ook tijdens ouderavonden en andere activiteiten buiten schooltijd is ons plein een rookvrije zone. Wij spreken elkaar en ouders aan op roken op en rondom het plein.

Ook wordt er niet gedronken onder schooltijd, alcohol wordt door personeel enkel genuttigd op feesten en borrels. Tijdens activiteiten waar ouders bij aansluiten worden alleen alcoholvrije dranken geschonken en gedronken. Ook tijdens schoolkamp en schooluitjes wordt niet gedronken door personeel of helpende ouders (al helemaal niet door leerlingen). Tevens wordt er niet gerookt in het zicht van de leerlingen door ouders en personeel.

De leerlingen volgen daarnaast lessen waarin aandacht wordt besteedt over de gevolgen van alcohol en roken op de gezondheid.

6.1 Waarom een rookvrij schoolterrein?

Onze school wil leerlingen een gezonde en rookvrije leeromgeving bieden. Uit onderzoek blijkt dat 'zien roken, doet roken'. Kinderen en jongeren beginnen gemakkelijker en eerder met roken als ze roken in hun omgeving zien. Een rookvrij schoolterrein helpt leerlingen niet te starten met roken en voorkomt ongewenst meerroken.