

Gezondheidsbeleid Casper Diemerschool



Aanleiding:

Het aanleren van een gezonde eetgewoonte is voor kinderen belangrijk voor hun toekomst. Daar willen we als school een positieve en actievere rol in gaan spelen. Ons doel is dat kinderen goed in hun vel zitten. 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:

- 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.
- Gezonder gedrag van leerlingen draagt bij aan betere schoolprestaties, het terugdringen van vroegtijdig schoolverlaten en succesvollere loopbanen.
- 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.
- De heldere zorgstructuur en aandacht voor vroegtijdig signaleren ondersteunt leerkrachten bij het adequaat reageren op psychosociale of fysieke problemen van leerlingen.

Ouders:

- 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.

Naast het gegeven dat wij gezond gedrag een vanzelfsprekendheid vinden voor onze leerlingen, ouders en medewerkers, zien wij deze uitdaging ook als een kans om onze school te profileren.



Wat is een gezonde Casper Diemerschool?

Als school besteden we aandacht aan en maken we tijd vrij voor de moestuin op het plein. Een moestuin brengt kinderen in contact met de natuur. Hoe groente, fruit en 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. Daarnaast besteden we twee keer per jaar uitgebreide aandacht aan voeding, namelijk in de 'gezonde week' en in de klassen zelf, bijvoorbeeld als thema bij 'alles in 1'

We motiveren en stimuleren een gezonde pauzehap. Verder vinden we het belangrijk dat er tijd wordt vrijgemaakt voor bewegingsactiviteiten tijdens de lessen. De subsidie 'Jong leren eten' zetten we in tijdens het koken en eten in het buurtcentrum 'Veur Mekaar'. De leerlingen mogen hier, aan de hand van een recept, boodschappen doen bij de supermarkt. Hiermee maken ze onder begeleiding een gezond gerecht. Dit wordt gezamenlijk gegeten.

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 ouders. Dit gezondheidsbeleid wordt zowel op de website als in de schoolgids gepubliceerd.

Educatie

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

Door het voedingscentrum en IVN zijn verschillende 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! Wij hebben hierbij gekozen voor het lesprogramma: 'Smaaklessen'.

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 jaarlijks in voor dit programma. Echter is dit wel afhankelijk van een loting of we mee mogen doen. 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.

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). Wanneer er toch koekjes o.i.d. meegenomen wordt, vragen we dit weer mee te nemen naar huis. Hiermee willen wij bijdragen aan de norm van 2 stuks fruit en 250 gram groente per dag.

Op maandag en dinsdag stimuleren we ook de gezonde pauzehap.

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.



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. Wij stimuleren het eten van groente, fruit en volkoren producten en het variëren in beleg. Voorbeelden van deze producten tijdens de lunch zijn:

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, honing of pindakaas.
 - Hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas, ei, hüttenkäse, light zuivelspread, vegetarische smearworst of kipfilet.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Traktatiebeleid

Omdat wij als school ons profileren als een 'gezonde school', waarderen we gezonde traktaties. 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. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie of een dieet.

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.

Gezond drinken

Als school stimuleren wij gezond drinken, momenten hiervoor zijn tijdens de pauzes en de lunch. We adviseren ouders om geen frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Het is voor de kinderen mogelijk om hun beker 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 wordt dit beleid geïntroduceerd. 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. Wel spreken we ouders erop aan, wanneer er structureel van ons voedingsbeleid wordt afgeweken. Dit kan na schooltijd of tijdens de 10 minuten-gesprekken.

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. Verdere informatie hier over kunt u vinden in de schoolgids.

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 hier mee bezig zijn, 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