



Gezonde school OBS Glanerbrug Zuid

Beleidsdocument
Thema: gezonde voeding
November 2017

Inleiding

Dit beleidsstuk gaat over het thema gezond eten en drinken.

Wij vinden het belangrijk dat er niet alleen thuis, maar ook binnen het onderwijs aandacht is voor gezond eten en voldoende bewegen en we besteden daarom aandacht aan gezonde voeding en bewegen. Dit met als doel het percentage overgewicht onder de jeugd en hun ouders terug te dringen en het lidmaatschap van een sportvereniging toe te laten nemen. Het aantal kinderen met overgewicht, en ook het aantal volwassenen, stijgt de laatste jaren onrustbarend o.a. als gevolg van verkeerde eetgewoonten en te weinig beweging. Overgewicht op jonge leeftijd kan grote gevolgen hebben voor nu en later. Denk aan pesten, minderwaardigheidsgevoel, niet goed kunnen meekomen met sport of bewegingsactiviteiten. Verder zijn er nog de gezondheidsrisico's op latere leeftijd zoals diabetes, hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk. Kinderen brengen een groot deel van de week door op school waardoor dit een heel geschikte omgeving is om aan preventie van overgewicht te doen. Natuurlijk samen met de opvoeders!

Gezonde kinderen behalen betere schoolprestaties, zijn weerbaarder en hebben later betere kansen op de arbeidsmarkt. Wij willen daarom gezond eetgedrag van kinderen tijdens de ochtendpauze, de lunch, en bij traktaties stimuleren .

In de periode 2013-2016 hebben wij mee mogen doen met het project 'Leefstijl en Gezond gewicht.

Dit project werd uitgevoerd in samenwerking met de Gemeente Enschede, Menzis, Beweeg Wijs, TNO, GKGK en de GGD. Ouders en kinderen leerden in deze periode hoe zij gezond kunnen leven door gezonde voeding en voldoende beweging (extra les beweegwijs).

De lessen over voeding en de voorlichting aan ouders werd uitgevoerd door medewerksters van de GGD, a.d.h.v. de methode Leef Wijs/Smaaklessen. De map Smaaklessen is op school aanwezig. Ook de komende schooljaren worden hieruit lessen gegeven, samen met ouders.

Om gezond eten op basisschool Glanerbrug Zuid voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen, stimuleren wij met ouder(s)/verzorger(s) gezond te eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch.

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

Wij zijn van mening dat wij als school ouder(s)/verzorger(s) kunnen stimuleren, maar de (eind)verantwoordelijkheid bij ouder(s)/verzorger(s) zelf blijft liggen.

EU-schoolfruit

Schooljaar 2015-2016 hebben wij deelgenomen aan het zogenoemde 'project' EU-schoolfruit. Ook schooljaar 2017-2018 hebben wij dit weer aangevraagd. EU-Schoolfruit stimuleert kinderen samen fruit en groente te eten in de klas.

Meedoen betekent: 20 weken lang drie stuks groenten/fruit per leerling per week gratis schoolfruit voor alle leerlingen. Uiteraard nemen wij graag deel aan de begeleidende maatregelen: het uitvoeren van de EU-Schoolfruitlessen, de digibordlessen en aanvullende activiteiten/lessen over groente, fruit en gezonde voeding.

Voordelen EU-Schoolfruit:

- 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, zien we dat meer kinderen fruit mee naar school nemen.
- 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.

Eten in de ochtendpauze

Wij stimuleren een gezonde pauzehap. Zo mogelijk doen we mee aan het EU-schoolfruit project. Dit is voor schooljaar 2017-2018 aangevraagd. (drie keer per week krijgen alle kinderen tijdens de ochtendpauze een stuk fruit aangeboden, dit 20 weken lang).

Wij adviseren voor de kleine pauze:

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.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



Eten tussen de middag

De kinderen lunchen elke dag van de week op school i.v.m. het continuooster. We vragen ouders gezonde lunch in de broodtrommel te doen, met bruin of volkorenbrood. Qua drinken adviseren wij melk, ranja en water.

Wij adviseren voor lunch:

- 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:
 - o Zoet beleg, zoals appelstroop, (halva)jam of honing.
 - o Hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, light zuivelspreid, vegetarische smeerworst, kipfilet of een plakje beenham.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. In de Leefwijslessen afgelopen schooljaren hebben we ouders en kinderen geleerd dat frisdranken, sportdranken en vruchtensappen erg veel suiker bevatten.

Wij adviseren voor drinken:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Dranken zonder toegevoegde suikers.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.



Trakteren

Kinderen krijgen per schooljaar een groot aantal traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties gezond en klein te houden en niet te calorierijk te maken. Trakteren is een feest op zich voor uw kind. Bedenk dat een traktatie altijd een extraatje is. Dus maak de traktatie niet te groot. Een of twee snoepjes is geen probleem maar een hele zak wel.

Afspraken:

- Te grote traktaties mogen wel uitgedeeld worden maar worden niet op school in zijn geheel opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.
- Voor de leerkrachten hoeven geen speciale traktaties te worden gekocht. Houdt dit klein.

Wij adviseren voor traktaties:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, popcorn, soepstengel, peperkoek, eierkoek of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

We geloven meer in positief stimuleren van gezonde voeding, dan maatregelen treffen tegen ongezonde voeding. Het met regelmaat en eenduidig benoemen van de waarde van gezonde voeding zal meer effect hebben dan verbieden van minder gezonde producten. Mocht een gezin afwijken van ons voedingsbeleid, dan worden de ouders daarop tijdens de oudergesprekken op aangesproken.

De leerkrachten zullen benoemen als er gezonde voeding wordt meegenomen. Bovendien geven wij de leerkrachten het goede voorbeeld.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Wij hebben de afgelopen schooljaren mee gedaan met het project 'Leefstijl en gezond gewicht'. Dit project werd uitgevoerd in samenwerking met de Gemeente Enschede, Menzis, Beweeg Wijs, TNO, GKVK en de GGD. Ouders en kinderen leerden in deze periode hoe zij gezond kunnen leven door gezonde voeding en voldoende beweging.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (GGD) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten. Dit doen we in samenwerking met de schoolverpleegkundige (GGD)
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.
- Wij doen mee aan 'Ik eet het beter', het Nationaal Schoolontbijt, smaaklessen, pauzehap' en fruitschool en nemen deel schoolsporttoernooien.