

Schoolbeleidsplan Gezonde voeding OBS Stokkum 2019-2022



Introductie

Het aantal kinderen met overgewicht, en ook het aantal volwassenen, stijgt de laatste jaren onrustbarend o.a. als gevolg van verkeerde eetgewoontes 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!

Wij willen als school graag medewerking van ouders/verzorgers aangaande het trakteren op school en de pauzes.

Samen met de MR van onze school en de leerlingenraad hebben we nu een traktatie/voedingsbeleid vastgesteld. We vragen hierbij wel dringend uw begrip en ondersteuning. Uiteindelijk gaat het om de gezondheid van uw kind(eren).

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 pauze hap/overblijven.

Team OBS Stokkum
Markelo

Voedingsbeleid eten in de kleine pauze

De kinderen en de groepsleerkracht eten elke dag een gezonde pauzehap. Wij vragen ouders om geen koekjes, snoep of chips mee te geven. Een tip voor ouders: koop seizoensgroenten en -fruit. Hier is eventueel een hulpmiddel voor: Groente en fruit kalender van Milieu Centraal.

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'.



Dit schooljaar 2019-2020 neemt OBS Stokkum weer deel aan het zogenoemde 'project' EU-schoolfruit via Boekel AGF. OBS Stokkum probeert dit elk jaar weer opnieuw te realiseren. EU-Schoolfruit stimuleert kinderen samen fruit en groente te eten in de klas. Wij ontvingen 21 weken lang drie stuks groenten/fruit per leerling per week. Uiteraard nemen wij graag deel aan de begeleidende maatregelen: het uitvoeren van de EU-Schoolfruitles, de digibordlessen en aanvullende activiteiten/lessen over groente, fruit en gezonde voeding.

Voedingsbeleid eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We eten gezamenlijk in het bovenlokaal onder toezicht van de TSO, tussen schoolse opvang. Met mooi weer zitten we gezamenlijk buiten aan de picknicktafels. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten, en is er zo min mogelijk afleiding van bijvoorbeeld telefoons of tv. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- 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:
 - notenpasta of pindakaas met 100% noten. Zoet beleg, zoals appelstroop, (halva)jam of honing mag maar dun besmeerd!
 - Hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, licht zuivelspread, 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. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suikers bevatten. Tevens zien wij graag het drinken in bekertjes om zo min mogelijk afval te verzamelen.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

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



Afspraken traktatiebeleid

Kinderen krijgen per schooljaar veel extra traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, popcorn, soepstengel, fruitspies, groentezakje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.

Handhaving:

- Wij controleren steekproefsgewijs de broodtrommels
- Waar nodig spreken we de ouder aan op het voedingsbeleid
- Bij regelmatig voorkomen nogmaals in gesprek desnoods met directeur erbij
- Echter gaat onze voorkeur naar het bewustmaken van gezonde voeding bij de leerlingen



Het goede voorbeeld

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Daarom worden de traktaties gecombineerd met de kleine pauze.

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.

Waarom vindt OBS Stokkum een Gezonde School nog meer belangrijk?

- *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.
- *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 de pauze.
- *Gezond eten is besmettelijk.* Zien eten, doet eten. Kinderen durven door EU-Schoolfruit meer soorten fruit en groente te proeven. Ook thuis.
- *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.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen zoals smaaklessen, wat is gezonde voeding, voedingsgewoontes, lessen uit de methode Blink en een Themaweek die met gezondheid te maken heeft.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- Wij stimuleren gezonde traktaties en geven zelf het juiste voorbeeld.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school mogen de leerlingen altijd kraanwater pakken.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:
www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

Signaleren en verwijzen

De GGD komt in groep 2 en 7 op school voor een screening van de leerlingen. Groei en gewicht zijn onderdeel van deze screening. Als daartoe reden is, worden leerlingen opgeroepen voor een controle en gesprek met een jeugdverpleegkundige of jeugdarts. Een doorverwijzing naar een diëtist is tevens een mogelijkheid.