

Dr. Alb. Risaeusschool

Gezondheidsbeleid



Inhoud

Aanleiding:.....	2
Wat is een Gezonde School?.....	3
Introductie.....	5
Gezonde Voeding.....	5
Educatie.....	5
Eten in de pauze	6
Lunchpakketten.....	7
Traktatiebeleid	7
Gezond drinken	8
Bewegen en sport	8
Educatie.....	9
Omgeving:.....	9
Communicatie	9
Draagvlak	9
Signalering.....	10
Handhaving.....	10
Natuur en Milieu.....	10
Gezondheidseducatie:	10
Frisse klas.....	11
Natuur	11
Milieubewustzijn.....	11

Aanleiding:

Het aanleren van een gezond eetgewoonte is voor kinderen belangrijk voor hun toekomst. Daar willen we als school een positieve en actievere rol in gaan spelen. Ook willen we veel aandacht geven aan bewegen en sport. Gezondheidsbevordering maakt deel uit van de kerndoelen van het basisonderwijs. We gaan ervan uit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. Met deze gedachte hebben we een gezondheidsbeleid

geschreven. Dit gezondheidsbeleid draagt bij aan het verkrijgen van het vignet voeding en bewegen en sport, een thema van het gezonde school initiatief. We zien dit beleid als een investering in de gezondheid en de toekomst van de kinderen.

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 beoordeeld door een deskundige van het kennisinstituut die betrokken is bij het thema voeding en/of bewegen en sport. 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.

Hier volgen enkele voordelen van de “gezonde school” aanpak:

Leerlingen:

- Lichamelijk actieve leerlingen scoren aantoonbaar betere resultaten dan hun minder actieve leeftijdsgenoten.
- Gezonder gedrag van leerlingen draagt op den duur bij aan betere schoolprestaties, het terugdringen van vroegtijdig schoolverlaten en succesvollere loopbanen.
- 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 keuzes.
- 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.
- Doordat leerlingen beter in hun vel zitten en minder verzuimen, verloopt het leerproces beter, hetgeen minder energie van de leerkracht vergt.

- De heldere zorgstructuur en aandacht voor vroegtijdig signaleren ondersteunt leerkrachten bij het adequaat reageren op psychosociale of fysieke problemen van leerlingen.

Ouders:

- Ouders vinden de gezondheid van hun kind erg belangrijk en waarderen het dat de school hier aandacht aan besteedt.
- 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 dat er 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 dit ook als een kans om onze school te profileren.

Introductie

Wij als school zien graag dat alle leerlingen 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. Samen met de MR van onze school, de klankbordgroep en de leerlingenraad hebben we voedingsrichtlijnen vastgesteld en denken we na over actief bewegen en sporten. We vragen hierbij dringen 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 richtlijnen voor opstelt. Ook vraagt het een actieve houding van ouders om hun kinderen te stimuleren veel te bewegen en sporten.

Gezonde Voeding

Educatie

Elk schooljaar wordt er binnen het lesaanbod aandacht besteed aan het thema voeding. Zo is de lesmethode “ik eet het beter” een voorbeeld van een bovenbouwprogramma.

Ik eet het beter

Sinds een aantal jaar doen we mee aan het project; Ik eet het beter. Door het Voedingscentrum en IVN zijn verschillende interactieve 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! Jaarlijks komt deze methode terug in de bovenbouwgroepen.

In het kader van educatie nemen wij verschillende initiatieven. Hieronder worden de belangrijkste toegelicht:

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. 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 eten in de pauze.

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.

Nationaal Schoolontbijt

Daarnaast doen we elk jaar mee met het Koningsspelenontbijt. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat veel kinderen hun ontbijt overslaan of ongezond ontbijten. Naast het feit dat samen ontbijten gewoon leuk is, blijkt een goed en gezond ontbijt de beste start van de dag. Elke school krijgt een pakket met daarin brood, beleg en drinken dat past binnen de richtlijnen van het Voedingscentrum. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van online lesmateriaal, waarin kinderen spelenderwijs gewezen worden op het belang van een goed ontbijt.

Eten in de pauze

Als school bieden wij een omgeving aan waarin kinderen gezonde eetgewoonten aanleren. De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. Onze richtlijn is dat de kinderen minimaal 3 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. Op deze dagen geeft u uw kind dus alleen groente en fruit mee. (Ook in de weken dat er geen EU-schoolfruit is). Uit onderzoek blijkt dat een kind per dag 2 stuks fruit en 250 gram groente nodig heeft.

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, rijstwafel, volkoren knäckebröd, ontbijtkoek zero, “schoolkoekjes” (Evergreen of Sultana), roggebrood of krentenbol.



Lunchpakketten

Kinderen kunnen bij ons overblijven; hier wordt de lunch gegeten. 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.

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:
 - Zoet beleg, zoals appelstroop, (halva)jam of honing.
 - Hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, light 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.



Traktatiebeleid

Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie of een dieet. Omdat wij als school ons profileren als een 'gezonde school' vinden wij dat gezond trakteren daarbij hoort. Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 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. ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

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".



Gezond drinken

Als school stimuleren wij gezond drinken, momenten hiervoor zijn tijdens de pauzes en de lunch. We vragen ouders om geen limonade, 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 kraan en in de gang staat een watertappunt met gekoeld water, dat gebruikt kan worden.

Geschikt voor drinken vinden wij:

- Kraanwater
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers

Bewegen en sport

Het gaat om het stimuleren van een actieve leefstijl. Kinderen vinden het leuk om te bewegen en te sporten. Ook leren ze tijdens beweegactiviteiten samen te

werken en zich beter te concentreren, waardoor ze met meer zelfvertrouwen betere prestaties kunnen neerzetten. De basis voor goed leren bewegen wordt gelegd in de lessen bewegingsonderwijs. Met het aanbieden van een gevarieerd beweeg- en sportaanbod voor, tijdens en na schooltijd leveren we als school een belangrijke bijdrage aan een duurzame actieve leefstijl van kinderen.

Educatie

We geven als school bewegingslessen van groep 1-8. Tijdens de lesdagen wordt er tussen de lessen door en onder de les gebruik gemaakt van bewegingsspeel. We doen mee met sporttoernooien en met buitenschoolse activiteiten op het gebied van sport.

Onze gymlessen worden verzorgd door een vakleerkracht.

We bieden via de gemeente de kinderen elk jaar de brochure aan 'Kies je sport'.

Ouders die het financieel niet zo breed hebben, kunnen via het jeugdsportfonds een beroep doen om middelen.

Omgeving:

We hebben een prachtig veld naast school met verschillende sport en spel mogelijkheden. Ook het plein en het spelmateriaal nodigt uit om heerlijk te bewegen.

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
- Kennismakingsbezoek, na de aanmelding voor de school (éénmalig)
- Website: aparte kop Gezonde School met daaronder het beleid
- Facebook

Draagvlak

Dit beleid wordt school-breed gesteund door groepsleerkrachten, ouders en leerlingen. Dit is een voorwaarde om voor een succesvolle uitvoering te zorgen. Omdat alle leraren hiermee bezig gaan worden de kinderen tijdens het gehele schooltraject gestimuleerd om de gezonde keuze te maken, te leren wat gezonde voeding is en wat de effecten daarvan zijn en te leren dat sporten en bewegen gezond is.

Signalering

Er zijn 2 periodieke gezondheidsonderzoeken die worden uitgevoerd door de JGZ, om de ontwikkeling van kinderen te monitoren. Deze onderzoeken worden gedaan in groep 2 en 7. Mochten er gezondheidsrisico's geconstateerd worden, zullen eerst de ouders ingelicht worden. Daarna worden vervolgstappen geadviseerd.

Handhaving

Het met regelmaat en eenduidig benoemen van de waarde van gezonde voeding en bewegen en sport, bijvoorbeeld in de nieuwsbrief of tijdens ouderavonden, zal meer effect hebben dan verbieden van minder gezonde producten.

Mocht een gezin afwijken van ons voedingsbeleid dan worden de ouders daar tijdens de ouderavonden op aangesproken.

Natuur en Milieu

Een gezonde omgeving is voor iedereen van belang. Zeker voor kinderen. Zo zorgt frisse lucht in de klas voor betere leerprestaties, minder gezondheidsklachten en minder ziekteverzuim van zowel leerlingen als leerkrachten. Het thema milieu gaat over de wijze waarop school aandacht besteedt aan het milieu in en rondom het schoolgebouw. Het (binnen)milieu in de school betreft onderwerpen als ventilatie, geluid, geur en stoffigheid.

Om de effectiviteit van de activiteiten die u op het thema Milieu en natuur gaat uitvoeren te vergroten is het belangrijk om voor dit thema te werken via de volgende pijlers:

1. Gezondheidseducatie
2. Fysieke en sociale omgeving
3. Signaleren
4. Beleid

Gezondheidseducatie:

Om bewustwording te vergroten voor alle aspecten van natuur en milieu is het belangrijk dat de school aandacht besteedt aan dit onderwerp.

We kiezen als leerkracht voor bepaalde lessen, passend bij thema's die we behandelen. Hieronder een aantal mogelijke lessen.

Frisse klas

- Voorlichtingsfilm '[Een frisse school, begint in de klas\(externe link\)](#)'
- E-learning '[Beter leren ventileren\(externe link\)](#)'
- Lesprogramma '[Energieke Scholen\(externe link\)](#)' (thema binnenmilieu)
- We hebben CO2 meters in het gebouw, alleen het gebouw is inmiddels zo oud dat goede frisheid lastig is. Met name de temperatuurbeheersing is een strijd, zowel in de zomer als in de winter.

Natuur

- [Natuursprong\(externe link\)](#): speel- en beweegprogramma's voor buitenschoolse activiteiten in de natuur.
- [Gezonde Schoolpleinen](#): wat is het en wat is het belang?
- [Groengelinkt\(externe link\)](#): volledig aanbod van natuur- en duurzaamheidseducatie.
- We doen mee met het project Moestuintjes in Baalder bij de kinderboerderij.
- We doen mee met de buitenlesdag en buitenspeeldag.

Milieubewustzijn

- Lesprogramma's: [Energieke scholen\(externe link\)](#), [Scharrelkids\(externe link\)](#) en My Friend Boo (zie voorbeeld hierboven)
- [Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid\(externe link\)](#): informatie en activiteiten.
- We stimuleren om zoveel mogelijk met de fiets naar school te komen. We doen mee met de actie Op Voeten en Fietsen.
- We scheiden ons afval
- We hebben een regenton om regenwater her te gebruiken
- We hebben bewegingssensoren in de toiletten, om energie te besparen

Ook doen we wel incidentele zaken die te maken hebben met natuur en milieu.

- [Warme truiendag\(externe link\)](#) (februari)
- [Landelijke Opschoondag van Nederland Schoon\(externe link\)](#) (maart)
- [Dag van de duurzaamheid\(externe link\)](#) (oktober)
- Bezoek Rova