



Gezonde School

De Eben-Haëzerschool in Hollandscheveld heeft in schooljaar 2018-2019 het vignet Gezonde School behaald met het thema voeding. We willen gezond eten op school steeds onder de aandacht brengen en bevorderen, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. We zien het belang van gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch en willen dit graag delen met onze ouders. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. De afspraken die in dit document genoemd worden, komen aan bod in het kennismakingsgesprek met nieuwe ouders. Dit document is in november 2024 door de werkgroep 'Gezonde school' herzien en opnieuw gedeeld met alle ouders/verzorgers.

Eten in de ochtendpauze

We adviseren onze ouders om de kinderen elke dag een gezonde pauzehap mee te geven. Drie keer in de week is dit verplicht, namelijk op dinsdag, donderdag en vrijdag, de zogenoemde 'gruitdag'. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Geschikt als tussendoortje op de 'gruitdagen' 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'.

Tip: koop seizoen groente en -fruit.



Eten tijdens de overblijf

We adviseren onze ouders om dagelijks een gezonde lunch mee te geven en geen koek of snoep in de broodtrommel te doen. Drie keer in de week is dit verplicht, namelijk op dinsdag, donderdag en vrijdag, de zogenoemde 'gruitdag'. Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. We zijn ons als team er van bewust dat we een voorbeeldfunctie hebben. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in de broodtrommel is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.

- Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken

We adviseren ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten. We geven informatie aan de ouders en leerlingen over het belang van water drinken en wijzen hen op de dranken die toegevoegde suikers bevatten. Op school hebben de kinderen de mogelijkheid om vers water zelf te pakken, uit de kraan in het lokaal.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

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



Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Zo mogelijk zetten we hierbij de GGD in, door de workshop 'gezonde traktaties' aan te bieden voor onze ouders.

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, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.



Aantal eetmomenten

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. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en we combineren traktaties daarom met de ochtendpauze hap.

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. We vragen onze ouders daarom om ook de traktaties voor leraren klein en/of gezond te houden. We zijn ons als team er van bewust dat we een voorbeeldfunctie hebben. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op het beleid

- Bij herhaaldelijk niet toegestaan eten gaan we in gesprek met de ouders.
- Jaarlijks evalueren we dit document tijdens de laatste teamvergadering voor de zomervakantie, en op het moment dat het themacertificaat voeding opnieuw aangevraagd dient te worden (november 2024).
- Er is een werkgroep burgerschap en sociale veiligheid, waar 'Gezonde school' onderdeel van uit maakt. In deze werkgroep zitten 4 collega's.

Overige pijlers

- Ieder jaar rond de jaarlijkse Dankdag en het Nationaal Schoolontbijt organiseren we een gezondheidsweek. We maken hierbij gebruik van het aanbod uit het preventiemenu van de Gemeente Hoogeveen. In deze gezondheidsweek wordt de methode Smaaklessen gebruikt en een selectie uit 'Chef!' via voedseducatie.nl. Kinderen leren gezonde keuzes maken. Ook ontdekken en ervaren kinderen wat gezonde producten doen voor hun lijf. Zo worden ze zich bewust van wat ze dagelijks eten en drinken en leren op een speelse manier om te kiezen voor gezond. Bij het hele lesprogramma ligt de nadruk op samen doen en samen beleven. Gezond eten wordt vanzelf leuk en lekker! De werkgroep 'Gezonde school' coördineert deze gezondheidsweek.
- Twee keer per jaar besteden we aandacht aan een gezond ontbijt en ontbijten we op school. In november met het schoolontbijt en in april met de viering van Koningsdag.
- Iedere leerling neemt minimaal 1 x in zijn/haar schoolloopbaan deel aan een boerderijbezoek, met voorafgaand de bijbehorende educatielessen. Dit loopt via de stichting 'De boer op Noord' : Het doel van de stichting is: Leerlingen van de basisschool minimaal éénmaal een boerderij te laten bezoeken. De motivatie van de deelnemende boeren is groot omdat ze het een noodzaak vinden kinderen weer in contact te brengen met "waar het voedsel vandaan komt". Met een boerderijbezoek maken leerlingen kennis met de dieren, het landschap en

de werkzaamheden die nodig zijn om een boerderij te runnen. In het schooljaar 2021-2022 zijn alle groepen van de school op boerderijbezoek geweest bij melkveehouderij Straathof.

- We maken zo mogelijk gebruik van het aanbod van EU Schoolfruit, waarbij er voor drie keer in de week fruit geleverd wordt. Ook maken we gebruik van de lessuggesties van dit programma.
- De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) volgt de ontwikkeling van leerlingen van 4-12 jaar en nodigt ouders uit voor het gezondheidsonderzoek wanneer het kind 5 en 10 jaar oud is. Indien nodig, adviseren we ouders om tussentijds een afspraak te maken.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten. Dit gaat in overleg met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts (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, namelijk in elk lokaal.
- Als er een nieuw gezin op school komt, wordt dit beleid met hen doorgesproken.

Originele en feestelijke ideeën voor de 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



Resultaat workshop Gezonde traktatie, november 2018