



Preventie beleid onderdeel voeding SO Catharinaschool

Visie

De school heeft als primaire taak onderwijs te bieden. Daarnaast moet de schoolomgeving bijdragen aan de gezondheid van leerlingen en een beschermende plek zijn waar gezond gegeten en gedronken wordt.

School is medeverantwoordelijk voor de opvoeding van jonge mensen in samenwerking met ouders/verzorgers.

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het voedingscentrum.

Educatie:

- Wij besteden aandacht aan gezonde voeding en maken gebruik van de methode "Smaaklessen".
- Gedurende de schoolloopbaan volgt de leerling de lessen, waarbij tevens gelet wordt op het niveau van uitstroom. Dat betekent dat alle leerlingen aan het eind van hun schoolcarrière alle lessen doorlopen hebben.
- De werkgroep 'gezonde school', bestaande uit leerkrachten en ouders, organiseert jaarlijks 2 themaweken rondom thema voeding in januari/februari.
- Tijdens deze themaweken maken de groepsleerkrachten gebruik van de lesmethode Smaaklessen.
- Er wordt in het SO gewerkt met de methodiek Speelplezier. Hierin is er ook aandacht voor gezond eten en drinken. Ook is er in verschillende thema's aandacht voor koken, afwassen en tafeldekken.
- Wekelijks is er in het SO een talentenochtend. Leerlingen volgen verschillende talenten. Een daarvan is koken. Er wordt tijdens dit uur aandacht besteed aan gezonde voeding en gezonde dranken (water)drinken.
- Op school hanteren we een vaste waterdag. Op woensdag is het drinken van water de regel. Op die dag worden geen andere dranken toegestaan en vragen wij dan ook geen andere dranken mee naar school te geven. Tijdens de pauzehap wordt er ook alleen maar water gedronken. Op andere dagen stimuleren wij leerlingen ook om water te drinken, maar dat is nog geen verplichting.
- Onze leerlingen en het personeel kunnen eenvoudig zelf watertappen bij een kraan in alle klaslokalen.
- Elk jaar schrijft de school zich in voor het EU Schoolfruit en is ook al een aantal jaren achter elkaar ingeloot om deel te nemen.
- Wij houden ouders/verzorgers op de hoogte van het beleid omtrent eten en drinken op school via de website van onze school en via ISY



GEZONDE
SCHOOL

Inhoud van de themaweken:

- De leerkrachten geven les volgens de methode “Smaaklessen”.
- Mogelijke excursies: bezoek aan WML; gastles gegeven door een bepaalde instantie op school,
- Gezonde gerechten maken die passen bij de “Smaaklessen”.

Omgeving:

Onze school is een schoolomgeving waar gezond eten makkelijk moet zijn, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van onze leerlingen. We vinden het belangrijk dat leerlingen gemotiveerd worden om gezond te eten. Gezonde voeding hoort bij het voor jezelf zorgen. Op school zullen leerlingen regelmatig iets leren over gezond eten en drinken en dit ook toepassen in de praktijk.

Op onze school hanteren wij een vast ritme. Dit doen we door leerlingen op dezelfde tijden te laten eten. Op deze manier creëren we rust en duidelijkheid. Leerlingen krijgen voldoende tijd om hun pauzehap en lunch te nuttigen.

Door duidelijke afspraken en regels op school te maken over de pauzehap, lunch, tussendoortjes en traktaties, willen we als school een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl.

Pauzehap:

Elke ochtendpauze eten alle leerlingen fruit dat ze mee gekregen hebben. Ouders/verzorgers geven dit fruit aan hun kind mee naar school. Mocht er iets anders worden mee gegeven dan fruit, wordt dit mee naar huis gegeven. De leerkracht zal ouders/verzorgers hier op aanspreken. Tijdens de ochtendpauze drinken alle leerlingen alleen maar water. Ze kunnen het water van thuis meenemen, maar op school is er ook voor iedere leerling een glaasje dat gevuld kan worden met water. In de EU-fruitweken, voorziet school, 3 keer per week de leerlingen van fruit

Lunch:

Door uw kind voldoende eten en drinken mee te geven, is het in staat om zich ook in de middag weer te concentreren. Op de Catharinaschool streven we ernaar dat elk kind een gezonde broodtrommel mee naar school krijgt. De onderstaande adviezen komen vanuit het Voedingscentrum. Ook op de schoolwebsite staan voorbeelden van gezonde lunchtrommels.



GEZONDE
SCHOOL

- Kies voor volkoren- of bruinbrood.
- Het advies voor beleg kan zijn: magere vleeswaren (zoals kipfilet, ham, rookvlees), 30+ kaas, sla, komkommer, tomaatjes.
- Het advies voor zoet beleg: (halva) jam, honing, vruchtenhagel, appelstroop, gestampde muisjes, notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten.
- Kinderen kunnen water drinken tijdens de lunch of krijgen melk of een ander gezond drankje mee vanuit thuis. Let op: in veel pakjes drinken zit heel veel suiker!
- Tijdens de lunch eten de kinderen geen koek of snoep.

Als de lunchpakketten van de leerlingen iets anders bevatten dan voedingsmiddelen die in ons voedingsbeleid opgenomen zijn, spreken wij de ouders/verzorgers daarop aan.

Trakteren:

Wij weten dat onze leerlingen lang naar hun verjaardag toelevan. Voor sommige is het zelfs het hoogtepunt van het jaar. We vinden als school dat de jarige centraal moet staan en niet de traktatie. Natuurlijk wil dit niet zeggen dat leerlingen niet mogen trakteren, maar we streven naar een gezonde traktatie. Er zijn heel veel sites om tot ideeën te komen voor een gezonde traktatie. <http://www.gezondtrakteren.nl/> of <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>

Met opmerkingen [EM1]: Ik zou deze zin weglaten

- Niet eetbare traktaties zijn welkom.
- Eetbare traktaties zo klein en gezond mogelijk. (Geen koek, snoep of chips)
- De leerkracht kan ervoor kiezen om een klein deel van de traktatie op school te nuttigen en de rest mee naar huis te geven. Soms wordt de hele traktatie mee naar huis gegeven zodat ouders/verzorgers kunnen zien wat hun kind krijgt.
- Mochten ouders vragen hebben over de traktatie kunnen ze altijd terecht bij de leerkracht van hun kind.

Feestelijke gelegenheden op school of uitstapjes:

Onze school is van mening dat er bij speciale gelegenheden ook uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. eten en drinken. Onder deze uitzonderingen verstaan we feestdagen, uitstapjes, excursies, thema's en schoolkamp. Omdat het een speciale gelegenheid is, zijn deze "extra dingen" speciaal.

- Bij speciale gelegenheden biedt de school incidenteel snoep en iets te drinken aan.
- Leerlingen krijgen op school geen energydrink.



Allergieën en individuele afspraken:

Op onze school wordt er rekening gehouden met allergieën van leerlingen. U kunt altijd aan de groepsleerkracht doorgeven wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid door bijvoorbeeld een dieet of een bepaalde geloofsovertuiging. Samen met ouders bepalen wij welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

Signaleren:

- Mocht school zorgen hebben over het voedingspatroon van een leerling, nemen wij altijd contact op met ouders/verzorgers om deze zorg te delen. Indien gewenst kunnen wij verwijzen naar de jeugdarts en indien nodig van daaruit verwijzen naar een instantie die hulp kan bieden daar waar het gaat om voeding, gezondheid en overgewicht.
- De SO leerlingen worden een keer opgeroepen voor een consult bij de jeugdarts. De signalen bespreekt de jeugdarts met school. Er is sprake van een nauwe samenwerking tussen de jeugdarts en de school.