

Protocol gezond gedrag

Op basisschool Het Epos hechten wij waarde aan een gezonde levensstijl. Bij een gezonde levensstijl hoort regelmatig bewegen en gezonde voeding. Wij vinden het belangrijk om samen met ouders een gezonde levensstijl te stimuleren. Gezonde voeding is belangrijk, zeker voor kinderen. Het legt de basis voor de gezondheid op latere leeftijd. Het zorgt er bijv. voor om het gebit gezond te houden. Daarom hebben wij enkele afspraken gemaakt over het eten en drinken wat de kinderen mee mogen nemen.

Eetmomenten

De kinderen gaan naar school van 9.00 uur tot 16.00 uur. Wij verwachten dat de kinderen voor schooltijd thuis ontbijten. Kinderen leren zo veel beter. Op school zijn er ook diverse momenten waarop wij met elkaar eten en drinken.

Voor deze eetmomenten hebben we een aantal afspraken:

- De kinderen drinken op school alleen water;
- Geen snoep of koek in de broodtrommel;
- Bij voorkeur gebruikmaken van herbruikbare drinkbeker/fles en een broodtrommel. Liever geen plastic zakjes of wegwerpbakjes.

Tussendoortje in de ochtend

Tussen 10.00 en 11.00 is er een ochtendpauze. Dit is het moment om een tussendoortje te eten en **geen** hele maaltijd. Tijdens dit eetmoment mogen de kinderen fruit of (snack)groente eten. Daarbij mogen de kinderen water drinken. De kinderen krijgen een bidon van school waar ze water uit kunnen drinken.

Lunch

Voor groep 1-2 is de lunchpauze van 12.00 – 13.00. Voor groep 3 t/m 5 is de lunchpauze van 12.30 – 13.30. Tijdens de lunch verwachten wij dat de kinderen een gezonde lunch eten. U kunt naast brood ook iets gezonds meegeven, zoals een stuk fruit of (snack)groente. Tijdens de lunch mogen de kinderen water drinken uit de bidon die ze van school krijgen. Eten dat over is, geven wij mee naar huis. U kunt er ook voor kiezen om uw kind thuis te laten lunchen.

Wij verzoeken ouders om tussendoortjes en de lunch in een trommeltje of bakje mee te geven. Op die manier blijft het eten langer lekker. Tevens voorkomt het afval en dat is beter voor het milieu. Het is handig als trommeltjes of bakjes van naam zijn voorzien.

Trakteren

Als kinderen jarig zijn dan zetten wij ze graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Trakteren is een feestje op zich! De manier waarop een kind iets geeft of krijgt vinden wij belangrijker dan de smaak. De voorpret tijdens het samen maken van de traktaties is belangrijk, doe dat vooral samen met de jarige. Verder willen wij dat het een aardigheidje blijft. Daarom voegen wij geen cadeautjes toe aan de traktaties. Op Het Epos trakteren we gezond, zoals traktaties met groente en fruit. Voor kinderen, maar ook voor de medewerkers. Volwassenen zijn een voorbeeld voor de kinderen. Als we een traktatie zien die niet bij het beleid van onze school past, dan geven we de traktatie (deels) mee naar huis. De ouders kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven.

Kijk voor ideeën op de website www.gezondtrakteren.nl of vraag de kunnen bij de medewerker ouderbetrokkenheid terecht voor tips en advies over gezonde traktaties. Vraag de leerkracht of er groepsgenootjes zijn met allergieën, dieetwensen etc.

Dieetwensen

Als uw kind iets niet mag eten vanwege een allergie, intolerantie, dieet of geloof geeft u deze informatie aan ons door bij de aanmelding en bespreek dit ook met de leerkrachten. Dan kunnen wij er samen voor zorgen dat uw kind het juiste eet.

Gezond voorbeeldgedrag

De leerkrachten op Het Epos geven het goede voorbeeld als het gaat om gezond gedrag. Het Epos is een rookvrije zone, zowel voor leerkrachten als voor ouders. Wij hebben diverse maatregelen getroffen waardoor kinderen op school niet in de rook hoeven te zitten. Scholen zijn wettelijk verplicht om er voor te zorgen dat zij een rookvrij schoolterrein hebben. Dat betekent dat er in de school, op het plein en rondom de school niet wordt gerookt. In de hogere groepen leren kinderen over de gevolgen van roken. Zij ervaren dat niet-roken de norm is.

Leerkrachten drinken op school water, koffie of thee. Ze vinden gezonde voeding belangrijk en letten daar zelf ook op tijdens het eten van een tussendoortje, lunch of traktatie.

Sporten

Op het Epos wordt 3x per week minimaal 45 minuten per keer bewegingsonderwijs gegeven door een vakdocent. De structuur van deze lessen is zo gemaakt dat er aandacht is voor zowel de ontwikkeling van de motorische vaardigheden, als de ontwikkeling van beweegplezier en ontdekkend bewegen. De vakdocent besteedt ook aandacht aan wat er met het lichaam gebeurt, het belang van goed water drinken et cetera. Iedere klas heeft minimaal 2 buitenspeelmomenten per dag, mits het weer het toelaat. Daarnaast is in het rooster opgenomen dat kinderen 2x per dag bewegend leren.

Gezondheidseducatie

In het lesprogramma besteden we jaarlijks aandacht aan gezondheid; denk hierbij aan lessen over mondhygiëne, uitleg over het lichaam. Hierbij betrekken we ook externe partijen, waaronder mondhygiënist en voedingsdeskundigen. Met ouders gaan we tijdens verschillende themabijeenkomsten in gesprek over gezonde keuzes.

Programma Schoolmaaltijden

Kunt u financieel extra ondersteuning gebruiken? Dan kunt u zich aanmelden bij het Programma Schoolmaaltijden. Met dit programma zorgt de overheid ervoor dat alle leerlingen met voldoende gezond eten naar school gaan. Ouders krijgen een boodschappenkaart waarmee zij bij verschillende supermarkten boodschappen kunnen doen. Meer weten en/of aanmelden? Neem contact op met de medewerker ouderbetrokkenheid.

Vragen?

Heb je vragen over ons gezond gedrag of over wat gezonde voeding is? Neem contact op met de medewerker Ouderbetrokkenheid, Claudia.