



Beleidsplan

Gezonde School Voeding



Inleiding

Basisschool De Vuurvogel besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. Als school willen we bewust omgaan met onszelf, elkaar en met de aarde. Op de vrijeschool willen wij gezondmakend onderwijs geven en zien wij het liefst dat de kinderen gezondmakende voeding tot zich nemen. Kinderen groeien en hebben efficiënte voeding nodig voor de ontwikkeling van hun lichaam en hersenen. Een gezond ontbijt is een goede start van de dag, dat gedurende de rest van de dag een positief effect heeft. De voedingsstoffen van het ontbijt worden gebruikt voor het spelen, werken en leren op school. Wanneer een kind goed voor zijn lichaam zorgt, daardoor goed in zijn vel zit kan hij ook beter presteren.

Kinderen brengen grote delen van de week op school door. Wij vinden het belangrijk om een school te zijn waar wij het goede voorbeeld geven aan de kinderen en willen daarom een gezonde school zijn die in eerste instantie is gericht op voeding.

De Vuurvogel heeft de doelstelling uitgesproken om in schooljaar 2019-2020 het vignet 'De Gezonde School' te behalen. Een Gezonde School is een keurmerk waaruit blijkt dat een school effectief aandacht besteedt aan gezondheid die zijn tijd en aandacht voor gezondheid zo effectief en efficiënt mogelijk inzet en hierbij planmatig en structureel werkt aan gezondheid en een gezonde leefstijl.

Dit op basis van de volgende vier pijlers:

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

Maartje ter Beek, schoolleider



Hoofdstuk 1: Gezondheidseducatie

*Als korrel gezaaid, als aren gemaaid,
gedorst en gehakt, in zakken gepakt.
Dan wordt het meteen gemalen op steen,
geroerd en gekneed, gebakken zo heet.
Het brood is nu klaar, mooi bruin en goed gaar.
Dank aarde en zon, dat 't graan rijpen kon.*

Op De Vuurvogel wordt vrijeschool onderwijs gegeven. Veel lesstof past binnen het thema van de gezonde school. Hieronder staat beschreven wat we structureel op De Vuurvogel allemaal doen om kinderen zich bewust te maken van gezonde voeding.

In alle klassen

- Wordt het lesprogramma van de smaaklessen gevolgd. Smaaklessen is hét lesprogramma over eten voor groep 1 t/m 8. Door te proeven, voelen, horen, ruiken en kijken, verkennen kinderen hun eten.
- Is er eens per jaar een thema week waarin er workshops gedaan worden rondom het thema gezonde voeding.
- Stimuleren wij verpakkingsvrij drinken en eten.
- Voor elk eetmoment wordt er een liedje gezongen of spreuk gezegd waarin de herkomst van de producten worden genoemd en de dankbaarheid naar de aarde en de makers geuit.

Kleuterklassen

- Elke donderdag bakt de juf met de kinderen zelf brood van meel van de molen, gist, zout en water. Op vrijdag wordt dit brood in de klas opgegeten.
- Alle kinderen nemen dagelijks een stuk fruit mee. Deze worden in de klas door de kinderen zelf schoongemaakt, geschild en tijdens het fruitmoment gedeeld.
- In de kleuterklassen wordt water of kruidenthee gedronken.
- In oktober gaan de kinderen appels plukken en maken daar appelmoes van.
- In november maken de juffen in de klas pompoensoep van pompoenen die gebruikt zijn voor ons Sint Maartens feest.

Onderbouwklassen

Via het Groene Wiel reserveerden we de leskisten/excursies.

- Zwerfafval: Wat vinden we in onze omgeving /zwerfafval (natuurlijk/onnatuurlijk afval)/wat kopen we/hebben we dat nodig/wat doet het met de natuur.
- Afval Bewuste School: Bewustwording: Sorteren van afval/afvalscheiding op school/ wat neem je mee?/ wat gooi je weg?/ hoe verminderen we?
- Wie is de Pisang?: Bewustwording: waar komen onze producten vandaan. Hoeveel energie kost dat. Is gezond ook altijd goed? We belichten de handelsketen vanuit: Profit - People – Planet
- Groente Experts: Waar en hoe begint onze voeding?
- Excursie Riool Waterzuiveringsinstallatie Ede (RWZI) : Wat komt er in het water terecht? Waarom gooien we dat weg? Kunnen we vervuiling anders aanpakken?

Op de vrijeschool wordt periodeonderwijs gegeven. We besteden dan een aantal weken achter elkaar aandacht aan een bepaald vak/onderwerp, waardoor het onderwijs betekenis krijgt voor leerlingen. Thema's die dan aan de orde komen zijn:

- Boerderij periode: van graan tot brood/ de molen
- Economische aardrijkskunde: wat ligt er op de ontbijttafel en zit er in je broodtrommel? Kinderen maken een werkstuk van grondstof tot product.
- Plantkunde: inzicht in wat groeit en bloeit, consumeren en produceren.
- Bijenperiode

Andere projecten

- Op school hebben we een moestuin die door leerlingen wordt onderhouden.



Hoofdstuk 2: Beleid

De Vuurvogel stimuleert door educatie, activiteiten en voedingsprogramma's dat de kinderen op school gezond eten en drinken. De gemaakte afspraken en adviezen rondom voeding zijn vastgelegd in hoofdstuk 4. Het team, de oudergroep Gezonde school en de MR zijn betrokken bij dit proces en bij dit beleid. Ook is er een gezonde school coördinator aangesteld op de school.

Eten en drinken tijdens het middaguur

Op de Vuurvogel hebben we een continuooster, dus alle leerlingen eten op school. Dit doen zij in de klas met hun leerkracht. We vragen ouders om geen snoep, koek, chips of snacks in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.
- Gezonde restjes van het avondeten.
- Zaden en noten
- Water en thee

Traktaties op school

Trakteren is een feest op zich en dat moet natuurlijk ook zo zijn. Wanneer een leerling jarig is spreken wij ouders van te voren aan en geven we ze eventueel een flyer mee met daar informatie op over de gezonde traktatie. Een traktatie is vaak een extraatje dat de kinderen krijgen naast hun eigen eten die ze zelf al hebben meegekregen. Een traktatie hoeft dus niet iets groots te zijn. Op de websites www.gezondtrakteren.nl en www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voorkindren-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx staan leuke en gezonde traktatietips. Ook hebben we een map op school gemaakt door klas 5-6 met leuke suggesties voor een gezonde traktatie.

Voorbeelden van gezonde traktaties zijn:

- Spiesjes met groente en fruit
- Rozijntjes

De leerkrachten geven ook het goede voorbeeld. Tijdens activiteiten op school zijn we ons bewust van het feit dat we gezonde school zijn en we gezonde voeding belangrijk vinden. Dat wil niet zeggen dat we nooit meer ongezond eten op school, maar wel met mate. Ook wij willen ons bewust zijn van hetgeen we de kinderen geven en bewust met de wereld omgaan. Tijdens jaarfeesten willen wij zoveel mogelijk biologische producten uit de streek gebruiken, zoveel mogelijk suikervrij en voedsel van het seizoen.



Hoofdstuk 3: Fysieke en sociale omgeving

De Vuurvogel richt de schoolomgeving zo in dat het gezond eten en drinken stimuleert. Zo is er in elke klas een kraan/watertappunt, hebben we een moestuin die aan het speelplein grenst en fruitbomen op het plein.

Ouders en verzorgers bepalen voor het overgrote deel wat kinderen naar school meekrijgen om te eten en drinken. Zij worden betrokken bij het beleid van de school. De school informeert ouders over het voedingsbeleid en zorgt ervoor dat het beleid via de website en/of de schoolgids of op andere wijze altijd gemakkelijk is in te kijken.

Onze school wordt ondersteund door Tiffany Domsdorf. Tiffany is Gezonde School adviseur vanuit GGD Gelderland Midden. Zij ondersteunt de school wanneer dit nodig is.

Daarnaast zijn wij geabonneerd op de nieuwsbrief van de gezonde school.

We hebben een moestuin en een schoolplein met veel groen waar veel bewegen kan worden.

Aarde droeg het in haar schoot.
Zonne bracht het rijpend groot.
Zon en aarde, die het schenken,
Altijd zal ik U gedenken.



Hoofdstuk 4: Signaleren

De school signaleert en volgt de ontwikkeling van de leerlingen structureel op verschillende manieren.

Schoolarts

Alle leerlingen worden in groep 2 (kleuter) en groep 7 (klas 5) door de schoolverpleegkundige onderzocht. Mocht tussentijds blijken dat een leerling opvalt, dan zal deze leerling nogmaals worden uitgenodigd voor een herhalingsonderzoek of worden doorverwezen naar een specialist.

Observatie door leerkrachten

Wanneer leerkrachten zich zorgen maken over een leerling bespreken zij dit met de ouders. Wanneer de zorgen niet afnemen zal de intern begeleider betrokken worden. Zij kan wanneer dit nodig is de CJG of de GGD om hulp vragen. Dit altijd in samenspraak en met toestemming van de ouders.

Ouders

Wanneer ouders vragen hebben kunnen zij in eerste instantie terecht bij de leerkracht. Wanneer de zorgen niet afnemen wordt ook de intern begeleider betrokken en kan met toestemming van ouders externe hulpdiensten ingeschakeld worden (CJG, GGD, huisarts etc.).

*De aarde doet het groeien,
De zonne doet het bloeien,
Rijp wordt het door de regen,
Drievoudig draagt het zegen.*

