



Beleidsplan gezonde school

Concept mei 2018

Inhoudsopgave

1. Doel van de gezonde school
2. Tussendoortje in de ochtend- en middagpauze
3. Overblijf
4. Sport en beweging
5. Traktatie
6. Gezonde leefstijl
7. Tot slot

1. Doel van de gezonde school.

Een gezonde leefstijl bevordert de algemene gezondheid van een kind. Daarnaast heeft een gezonde leefstijl een bewezen effect op de leerprestaties van kinderen. Reden te meer om een gezonde leefstijl bij onze leerling populatie te stimuleren.

Basisschool 't Palet is sinds schooljaar 2018-2019 een volledig gezonde school! Wij zetten ons in voor een gezonde leefstijl.

In schooljaar 2017-2018 zijn we begonnen met het aanpassen van het voedingsbeleid en zijn er bijeenkomsten voor ouders geweest over een gezonde leefstijl. Aansluitend op ons gezonde leefstijl zijn de traktatierichtlijnen opgesteld, zodat het past in ons vernieuwde voedingsbeleid. Het doel is dat wij schoolbreed, leraren, leerlingen en ouders bewust maken van een gezonde leefstijl. Ook de Peuterleerplek doet mee met dit beleid.

Wij doen dit middels activiteiten in ons lesprogramma die horen bij een gezonde school.

2. Tussendoortje in de ochtend- en middagpauze

In schooljaar 2016-2017 zijn we begonnen met de communicatie richting ouders, leerkrachten en kinderen over de veranderingen m.b.t. het tien-uurtje vanaf schooljaar 2017-2018. De volgende afspraken zijn gemaakt en ingevoerd:

In de ochtend en in de middag eten wij een gezond tussendoortje. Denk daarbij aan groente of fruit, noten en gedroogde vruchten. Bij de klassen hangen er affiches met voorbeelden. We drinken alleen water of melk.

Als een leerling iets anders te eten of te drinken bij zich heeft, dan wordt dit mee naar huis gegeven samen met een briefje met de afspraken voor de ouders. In het briefje ook het verzoek om mee te werken aan een gezonde school. Bij herhaling gaan we in gesprek met de ouders.

De afspraken zijn te lezen op onze website en in de schoolapp. Nieuwe ouders worden bij inschrijving op de hoogte gebracht van deze afspraken en krijgen een flyer mee.

3. Overblijf

In schooljaar 2016-2017 zijn we begonnen met de communicatie richting ouders, leerkrachten en kinderen over de veranderingen m.b.t. eten/drinken tijdens de overblijf vanaf schooljaar 2017-2018. De volgende afspraken zijn gemaakt en ingevoerd:

Bij de overblijf eten de kinderen brood evt. aangevuld met fruit, groente of noten en drinken we water of melk. Al het andere meegebrachte eten of drinken geven we weer mee naar huis. De kinderen krijgen als alternatief crackers/brood met b.v. smeerkaas van school en water als alternatief. De ouders krijgen in dit geval een brief mee met het verzoek om zich te houden aan de afspraken rond eten en drinken. Bij herhaling gaan we in contact met de ouders.

De afspraken zijn te lezen op onze website en in de schoolapp. Nieuwe ouders worden bij inschrijving op de hoogte gebracht van deze afspraken.

4. Sport en bewegen

Op 't Palet hebben alle leerlingen minimaal drie keer per week een sport- of bewegingsles. Deze lessen worden gegeven door vakdocenten. Daarvoor wordt er gebruik gemaakt van het basisdocument Bewegingsonderwijs. Onze naschoolse sportactiviteiten worden in samenwerking met de BSV (buurt sportvereniging) vorm gegeven. Jaarlijks doen we met de groepen 5-8 mee aan diverse sporttoernooien georganiseerd door gemeente Den Haag en andere organisaties.

Tijdens het buitenspelen en in de pauzes hebben de leerlingen veel bewegingsvrijheid omdat wij naast onze groene speelplein ook gebruik van het Cruiff Court, speelplein Teniersplantsoen en Hannemanplantsoen.

Er is contact met de GGD en de schoolverpleegkundige als het gaat om overgewicht bij leerlingen. Hieruit voortvloeiend kunnen kinderen op vrijwillige basis na schooltijd meedoen met WOWIJS. In 1,5 uur krijgen zij een voedingsles, een les intensief bewegen en worden zij en hun ouders gecoacht op hun leefstijl. Door deze 3 elementen te combineren vormt WoWijs een krachtige formule voor een gezonde leefstijl en tegen overgewicht.

5. Traktatiebeleid

5.1 Uitgangspunten

Trakteren hoort bij een feestje. Maar een overdaad aan snoep strookt niet met de gezonde school. Het mag wel iets minder. Daarom hebben wij als school ervoor gekozen een traktatiebeleid in te voeren.

Met dit beleid willen wij bewustwording bij ouders en leerlingen bevorderen en de hoeveelheid snoepgoed in de traktaties beperken. Wij gaan het suikergoed bij de traktaties niet helemaal verbieden, maar wel kinderen leren hoe ze gezonde keuzes kunnen maken. Als je gewoon gezond eet en drinkt volgens de Schijf van Vijf, is af en toe snoepen en snacken geen probleem. Ontspannen omgaan met eten, daar gaat het om.

Door de combinatie van gezond en ongezond blijft het een feestdag voor het kind. Daarbij willen we wel dat er gelet wordt op de hoeveelheid.

Het traktatiebeleid is erop gericht ouders en leerlingen een richtlijn te bieden voor het trakteren. Ook voor het team biedt een richtlijn duidelijkheid.

Naar ouders, team en kinderen gaan we werken met de slogan:

“Eén is genoeg, klein is oké, gezond een goed idee!”

5.2 afspraken

Wij gaan uit van: **“Eén is genoeg, klein is oké, gezond een goed idee!** Dus:

- Een kleine traktatie op een feestdag is voor een kind voldoende.
- Een combinatie van gezond/ongezond **is een goed idee.**

5.3 afspraken voor in de klas

- Elke groep heeft een traktatieposter van de GGD hangen waar ouders ideeën kunnen vinden voor een traktatie. Op deze poster kunnen ook foto's hangen van mooie en goede traktaties die kinderen hebben getrakteerd.
- Iedere groep krijgt kaartjes met voorbeeldtraktaties, die op de traktatie-poster gehangen kunnen worden. Deze kaartjes zijn afgestemd op onderbouw, middenbouw en bovenbouw.
- Het jarige kind krijgt een week van te voren een kaartje (GGD) met daarop hoeveel kinderen in de klas zitten en dat ze bij de juf of meester langs kunnen komen voor een idee. Zo zijn ouders goed geïnformeerd.
- Dezelfde richtlijn vertalen we ook naar het eigen team. Als team trakteren we voor de kinderen en elkaar ook volgens ons nieuwe richtlijn.
- Bij verkeerde/grote traktaties deelt de jarige een deel uit (één is genoeg) en de rest wordt mee teruggegeven aan de ouders van de jarige.

5.4 communicatie

- Na invoering van de nieuwe traktatieafspraken via brieven/app zullen de afspraken te lezen zijn op de website en op de app.
- Bij inschrijving van een nieuwe leerling worden ouders geïnformeerd over ons traktatiebeleid en krijgen ze een flyer.
- Het team draagt het beleid naar ouders en leerlingen uit en past de regel toe wat te doen bij een verkeerde traktatie.
- Bij elke klas hangt een traktatieposter (GGD) waar ouders ideeën kunnen vinden voor een traktatie.

6. Gezonde leefstijl

Sinds schooljaar 2016-2017 hebben wij een samenwerking met het HMC die de PluhZ site/app heeft ontwikkeld. Daar krijg je 24/7 antwoord op je gezondheidsvragen via een rechtstreekse chat met een van de zorgspecialisten. Deze samenwerking heeft als doel ouders bewust te maken wat je kan doen om te werken aan een gezonde leefstijl voor het hele gezin. Daarom organiseren we in samenwerking met het HMC-ouderbijeenkomsten omtrent gezondheidskwesties ter bevordering van een gezondere leefstijl.

7. Tot slot

Van iedereen wordt verwacht dat zij zich houden aan deze afspraken en regels. Het is van belang om als team dezelfde boodschap uit te dragen. Hierbij is een belangrijke taak weggelegd voor ons als school en als team om kinderen en ouders op het hoe en waarom van een gezonde leefstijl te wijzen. Duidelijkheid naar ouders bepaalt een deel van het succes. Bovendien is het noodzakelijk ons te blijven realiseren dat we een voorbeeldfunctie hebben en dus het goede voorbeeld moeten blijven geven.

Periodiek of wanneer daar eerder aanleiding toe is, zal dit beleid worden geëvalueerd en zo nodig aangepast.