

Beleidsplan

‘Gezonde School’

Thema voeding



St. Jozefschool
2022 - 2025

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Inleiding.....	5
Hoofdstuk 1: Gezondheidseducatie	6
1.1 Smaaklessen	6
1.2 Leusden Fit/sport- en beweegakkoord.....	7
1.3 EU-Schoolfruit.....	8
1.4 Kraanwater/watertappunt	8
1.5 Moestuineren.....	9
1.6 Excursies	9
1.7 Gastlessen.....	9
1.8 Koken.....	9
Hoofdstuk 2: Fysieke en sociale omgeving	10
2.1 Fysieke omgeving	10
2.2 Sociale omgeving	10
2.3 Samenwerking met externen	10
Hoofdstuk 3: Signaleren.....	12
3.1 Groepsbesprekingen	12
3.2 Jeugdgezondheidszorg GGD	12
3.3 Teambesprekingen	12
3.4 Werkgroep 'Gezonde School'	12
Hoofdstuk 4: Beleid	13
4.1 Ochtendpauze	13
4.2 Lunch	14
4.3 Trakteren	15
4.4 Andere eetmomenten	15
4.5 Allergieën en individuele afspraken.....	16
4.6 Het goede voorbeeld.....	16
4.7 Handhaving van het beleid	16

Slot	17
Flankerend beleid gezondheid	17
Lariks	17
Methode Leefstijl	17
Pestbeleid/pestcoördinator	17
Relaties en seksualiteit	17
Omgang met social media	17
Afvalvrij	18
 Bijlage 1	 19
Wat geef ik mijn kind te eten?	19
 Bijlage 2	 20
Wat geef ik mijn kind te drinken?	20
 Bijlage 3	 24
Voorbeeld inspirerende broodtrommeltjes	24



Voorwoord

De gezondheid van onze leerlingen vinden wij belangrijk. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel.

Met onze schoolafspraken over gezonde voeding leveren we een bijdrage aan de gezonde ontwikkeling van kinderen. De leerlingen leren bewustere keuzes te maken. Alle leerlingen en leerkrachten doen mee. Ook aan de ouders vragen we om mee te doen. Gezondheid is iets van iedereen. Dat betekent dat wij ernaar streven dat leerlingen op school zoveel mogelijk fruit, groente/brood eten en water drinken.

De primaire verantwoordelijkheid voor wat kinderen te eten en te drinken krijgen, ligt bij de ouders. Wij vinden dat de school een stimulerende en inspirerende rol kan spelen bij het bevorderen van gezonde voeding.

In ons voedingsbeleid hebben we daarom een aantal richtlijnen opgenomen voor wat wij het liefst zien dat de leerlingen meenemen naar school voor in de pauze en tijdens de lunch.

Daarnaast vinden we het onze taak om ook bij activiteiten die door school georganiseerd worden gezonde voeding te stimuleren. Hoe we dit willen doen, is in dit voedingsbeleid beschreven. Dit doen wij in afstemming en samenwerking met ouders (MR en specifieke werkgroep).

Dit voedingsbeleid houdt rekening met de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum.

Conny Wijnolts
Coördinator Gezonde School

Inleiding

Een Gezonde School is een school 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.

Binnen de Gezonde School-aanpak zijn er diverse thema's waar je als school aan kunt werken:

- ✓ Voeding (vignet 1)
- ✓ Bewegen en Sport
- ✓ Welbevinden
- ✓ Relaties en seksualiteit (vignet 2)
- ✓ Fysieke veiligheid
- ✓ Milieu en natuur

Binnen ieder thema werk je als school altijd aan de volgende vier pijlers:

1. **Gezondheidseducatie:** In de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid. Bijvoorbeeld door op een thema een lespakket uit te voeren. Structureel worden jaarlijks in alle groepen de 'smaaklessen' aangeboden.
2. **Fysieke en sociale omgeving:** Gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Denk hierbij aan een beweegvriendelijk of 'groen' schoolplein en aan het betrekken van ouders bij de Gezonde School.
3. **Signaleren:** Gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van een volgsysteem voor de ontwikkeling van kinderen (ZIEN!).
4. **Beleid:** alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen en leraren zijn vastgelegd in het schoolbeleid.

Wanneer je als school alle vier de pijlers op orde hebt voor één van de thema's, dan kun je het vignet Gezonde School aanvragen.

De St. Jozefschool is een school die de kinderen structureel een gezonde schoolomgeving wil bieden. Wij richten ons op de thema's 'voeding' en 'relaties en seksualiteit'. Voor beide thema's hebben we het vignet Gezonde School mogen ontvangen. In de hoofdstukken 1 t/m 4 is zichtbaar hoe de St. Jozefschool de vier pijlers van de Gezonde School vormgeeft.



<https://www.jozefachterveld.nl/de-gezonde-school/>

Hoofdstuk 1: Gezondheidseducatie

1.1 Smaaklessen

Elk schooljaar wordt er in oktober/november binnen het lesaanbod aandacht besteed aan het thema 'voeding' via het lesprogramma 'Smaaklessen'. Smaaklessen is ons structurele lesprogramma voor gezonde voeding voor groep 1 t/m 8.

Zie voor meer informatie:

www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/lesaanbod4ui864.htm

Door proeven, voelen, horen, ruiken en kijken, verkennen kinderen hun eten. Voor deze lessen werken we voor alle groepen samen met onze vaste samenwerkingspartner 'De Groene Belevens'.

Voor elke groep die meedoet met Smaaklessen zijn er vijf lessen. In alle groepen komen de vijf onderstaande pijlers aan bod. Tijdens de lessen gaan kinderen volop zelf aan de slag.

Pijlers van Smaaklessen:

Binnen Smaaklessen komt het thema voeding breed onder de aandacht. De onderwerpen die aan bod komen zijn opgedeeld in vijf pijlers:

1. Smaak
 - Wat is smaak?
 - Welke zintuigen heb je?
 - Durf je nieuwe soorten eten te proeven?
2. Gezond eten
 - Waarom heb je eten en drinken nodig?
 - Waarom heeft je lijf meer aan fruit en brood dan aan chips en roze koeken?
3. Voedselproductie
 - Welke weg heeft je eten afgelegd voor het op je bord terecht kwam?
 - Hoe zit het met eten en duurzaamheid?
4. Consumentenvaardigheden
 - Wat kun je in de winkel kopen?
 - Wat staat er op het etiket?
5. Koken
 - In speciale kooklessen koken de kinderen samen en leren ze dat bij eten ook sociale vaardigheden horen.



1.2 Leusden Fit/sport- en beweegakkoord

<https://leusdenfit.nl/>

LeusdenFit is een meerjarenprogramma dat als doel heeft om je meer bewust te laten zijn van een gezonde leefstijl. LeusdenFit gaat over een gezond gewicht, gezonde voeding en plezier beleven aan bewegen. De St. Jozefschool heeft een convenant ondertekend met Leusden Fit. Activiteiten waaraan wordt deelgenomen, of waar de kinderen en hun ouders op geattendeerd worden:

- ✓ SportXperience Leusden
Om kinderen meer en eerder in aanraking te laten komen met diverse sporten is een integrale en collectieve aanpak nodig waar onderwijsinstellingen, sportverenigingen, sportopleidingen én ouders/verzorgers samen de schouders onder zetten. SportXperience Leusden brengt deze partijen samen door diverse binnen- en buitenschoolse sport- en beweegactiviteiten te organiseren, te coördineren en te begeleiden in samenwerking met sportverenigingen en sportopleidingen.

SportXperience Leusden biedt basisscholen in de gemeente Leusden een gevarieerd sport- en beweegprogramma, inclusief begeleiding. Daarnaast stimuleert SportXperience Leusden kinderen om te sporten door buitenschoolse sportactiviteiten te organiseren.

SportXperience Leusden maakt gebruik van de inzet van studenten van gekwalificeerde sportopleidingen. Bovendien biedt het programma van de stichting de Leusdense sportverenigingen gelegenheid zichzelf aan kinderen te presenteren.

Met haar activiteiten levert SportXperience Leusden een belangrijke bijdrage aan de realisatie van het thema 'Van jongs af aan vaardig in bewegen' uit het Leusdense Sport- en Beweegakkoord.

- ✓ LeusdenFit week: Tijdens deze week op diverse plaatsen allerlei activiteiten die te maken hebben met gezonde voeding, bewegen en weerbaarheid.
- ✓ Kraanwaterweek: Kraanwater drinken is gezond: het is goed voor je hart, brein, stofwisseling en alertheid. Eén suikerhoudend drankje minder per dag leidt al tot gewichtsafname bij schoolkinderen.

- ✓ Koningsspelen: Actief bewegen is belangrijk, maar vooral ook heel leuk.
- ✓ Schoolvoetbaltoernooi: Een dag voor alle kinderen om met vriendjes en vriendinnetjes van school op de voetbalvelden door te brengen. Het samenzijn is een mooie mogelijkheid om de band met de kinderen uit de klas te versterken. Kinderen die geen lid zijn van de KNVB kunnen bovendien op een ongedwongen manier kennismaken met voetbal. Incidenteel schrijven we ook in op toernooien van andere sporten als tennis, handbal etc. Hiervoor hebben we op school een specifieke sportcommissie beschikbaar.
- ✓ Afas Swim experience:
Eens in de zes tot acht weken krijgen alle leerlingen van de groepen 5 t/m 8 een training in het zwembad. De kinderen leren op een leuke en uitdagende manier om te gaan met alle verschillende situaties die zich in of rondom het water kunnen voordoen.
- ✓ Klompenvierdaagse Achterveld:
Plaatselijk alternatief voor landelijke avondvierdaagse.

1.3 EU-Schoolfruit

EU-Schoolfruit stimuleert kinderen samen fruit en groente te eten in de klas. Twee keer per week ontvangen de leerlingen op school een stuk fruit of groente. Dit 20 weken lang.

Als het EU-schoolfruit van start gaat, horen ouders om welke twee dagen het in de week gaat en via de mail wordt informatie gegeven over welke fruit/groente er wordt gegeten in de klas die week. Hier zit ook een koppeling naar leuke en leerzame groente- en fruitfilmpjes.

1.4 Kraanwater/watertappunt

Gastlessen Vitens; De gastles wordt om de twee jaar gegeven aan groep 6 en 7. Een gastdocent leert kinderen op een aantrekkelijke en interactieve manier meer over kraanwater en vertelt waarom water drinken gezond is. De medewerker neemt een kraanwaterbox mee met leerzame waterproefjes en een quiz. Daarnaast hebben alle kinderen een eigen bidon, die tijdens de lessen voor iedereen beschikbaar is. Buiten de school hebben we een vast watertappunt gerealiseerd en bij speciale gelegenheden plaatsen we een speciale 'watertafel' (cans met water en fruit)

1.5 Moestuineren

We hebben ervoor gekozen om samen met de leerlingen vier moestuinen in te richten en door de leerlingen te laten onderhouden. Groenten en fruit uit de eigen moestuin helpen ons, onze doelstellingen te verwezenlijken. 'Smaaklessen' geeft advies en uitleg bij het moestuinieren als onderdeel van de extra activiteit Smaakmissie.

1.6 Excursies

In de schoolloopbaan gaan de leerlingen minimaal twee maal op excursie naar een locatie waar ze meer leren over voeding (boerderijeducatie).

1.7 Gastlessen

Gastlessen over voeding (denk aan diëtiste of lifestylecoach) worden minimaal om de drie jaar aangeboden in de groepen 3 t/m 8. De leerlingen raken daardoor nog meer geïnteresseerd in gezonde voeding en leren voedselvaardigheden. Hierdoor zullen zij op latere leeftijd bewustere keuzes maken voor een gevarieerd, gezond en duurzaam eetpatroon.

1.8 Koken

Tweemaal per jaar samen met de leerlingen koken, bij voorkeur met producten die groeien in de eigen moestuin. In het lespakket van 'Smaaklessen' staat advies hoe een kookles te organiseren en uit te voeren. Het doel is om leerlingen van 4-12 jaar via smaakopvoeding te interesseren voor voeding en hen voedselvaardigheden aan te leren. Voor de jaarlijkse organisatie van de kooklessen werken we samen met DAVA (plaatselijke vrijwilligers organisatie).



Hoofdstuk 2: Fysieke en sociale omgeving

2.1 Fysieke omgeving

De St. Jozefschool richt de schoolomgeving zo in dat het gezond eten en drinken stimuleert. Zo is er in elk lokaal een vaste kraan en hebben alle leerlingen een bidon tot hun beschikking, die ze consequent bij hun werkplek mogen plaatsen en gebruiken.

Per twee groepen is er een moestuin beschikbaar, die ze met elkaar onderhouden.

Buiten is er een vast watertappunt voor iedereen beschikbaar, ook na schooltijden.

Op het schoolplein is o.a. een 'tribune' beschikbaar, waar zgn. 'buitenspeellessen' en presentaties plaatsvinden.

Voor alle specifieke zaken rondom de fysieke veiligheid van de leerlingen, verwijzen we naar onze website:

<https://www.jozefachterveld.nl/fysieke-veiligheid/>

Zie ook bijlage 2: wat geef ik mijn kind te drinken?

2.2 Sociale omgeving

Ouders en verzorgers bepalen voor het overgrote deel wat kinderen naar school meekrijgen om te eten en drinken. Zij worden betrokken bij het maken van duidelijke afspraken over de pauzehap, lunch, drinken en traktaties.

Leerkrachten spelen ook een grote rol, zij drinken eveneens water en eten in de pauzes fruit. 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.

2.3 Samenwerking met externen

De kinderdiëtiste die is verbonden aan diëtistenpraktijk Barneveld of de Heelkom wordt bij onze aanpak betrokken. Zij verzorgt regelmatig gastlessen aan de leerlingen over gezonde voeding en geeft voorlichting op informatieve ouderavonden.

Leusden Fit is een meerjarenprogramma dat als doel heeft om je meer bewust te laten zijn van een gezonde leefstijl. Leusden Fit gaat over een gezond gewicht, gezonde voeding, plezier beleven aan bewegen. Zie ook hoofdstuk 1 over de uitwerking van de activiteiten in samenwerking met Leusden Fit.

Samen met '[De Groene Belevenis](#)' leren wij kinderen over natuur en duurzaamheid. Er zijn tal van activiteiten en lessen die gaan over planten, dieren, onze omgeving en hoe we om moeten gaan met onze aarde. Ook is de St. Jozefschool bewust bezig hoe om te gaan met ons afval (zie flankerend beleid). De ingezette lesmaterialen van 'De Groene Belevenis' zijn onderverdeeld in:

- Leskisten: hiermee werkt de leerkracht over een natuur- of duurzaamheidsonderwerp.
- Techniekdozen: hiermee werkt de leerkracht een techniekonderwerp.
- Lessen en excursies: de les wordt door 'De Groene Belevenis' verzorgd op een locatie in Leusden (bijvoorbeeld de Struintuin, Den Treek, de Schammer of de Grebbelinie).
- Materiaalzendingen: een zending van levend materiaal dat op een vast moment wordt uitgeleverd (bijvoorbeeld kweekpakket champignons in de herfst of vlinders in het voorjaar).
- Extern aanbod: dit aanbod wordt niet door 'De Groene Belevenis' verzorgd, maar wel aangeboden zodat we hier gebruik van kunnen maken.
- Los materiaal: bijvoorbeeld opgezette dieren of veldwerkmateriaal.

SESA; In het (tegenoverliggend) gezondheidscentrum de Heelkom is een enthousiast team van zorgverleners werkzaam, waarmee we de samenwerking hoog in het vaandel hebben staan. De onderlinge lijnen zijn kort en minimaal twee maal per jaar is er een breed overleg.

Tandartsenpraktijk 'De Drie Linden' verzorgt jaarlijkse voorlichting over mondverzorging in de groepen 3 en 8.

Bij activiteiten georganiseerd door bijvoorbeeld Kerngroep Jeugdactiviteiten Achterveld, sportverenigingen Leusden/Achterveld werken wij regelmatig samen.

Op de St. Jozefschool is een coördinator bewegingsonderwijs aangesteld. Alle leerlingen krijgen per week twee bewegingslessen van 50 minuten. Eén les is een sport- en spelles en één les wordt gegeven vanuit de circuitvorm. Hiervoor gebruiken wij de methode '[bewegen, samen regelen](#)'



Hoofdstuk 3: Signaleren

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

3.1 Groepsbesprekingen

Bij de groepsbesprekingen staat 'gezondheid' structureel op de gespreksagenda. Binnen ons leerlingvolgsysteem ParnasSys worden notities hierover bijgehouden en de aanwezige sociale kaart helpt ons om de juiste interventies op te nemen in onze groepsplannen.

ZIEN! is een expertsysteem dat we hierbij gebruiken. De ZIEN!-leerkrachtvragenlijst en de (twee) aanvullende ZIEN!-vragenlijsten van de leerlingen helpen ons na te denken over een eventuele aanpak voor een groep of leerling.

3.2 Jeugdgezondheidszorg GGD

Ieder jaar neemt de doktersassistent van de GGD een onderzoek af bij de leerlingen van groep 2 en groep 7. Als er op basis van het onderzoek iets naar boven komt, dan volgt een contactmoment met het kind en de ouder bij de jeugdverpleegkundige of jeugdarts. Ook kan de school zelf altijd tussentijds contact opnemen met het team jeugdgezondheidszorg over alles wat met gezondheid en leefstijl te maken heeft betreffende een individuele leerling.

3.3 Teambesprekingen

De afspraken, adviezen en ervaringen vanuit dit beleidsplan, worden regelmatig (minimaal 2x per jaar) in teamvergaderingen van het lesgevend personeel op de agenda gezet om te bespreken. Hierbij wordt mede gekeken naar een terugkoppeling van oudergeleding MR en ouderraad.

3.4 Werkgroep 'Gezonde School'

Om het vastgestelde beleid en de daaruit voortvloeiende acties te borgen is er een werkgroep aanwezig, die i.s.m. directie/team de volgende taken heeft:

- Gevraagd en ongevraagd geven van advies
- Aanspreekpunt ouders bij vragen en/of klachten
- Signalering dagelijkse gang van zaken (twee maal per jaar structureel overleg werkgroep en directie)
- Redactie; aanleveren noodzakelijke kopij voor schoolgids en Nieuwsflitsen
- Ondersteuning bij organisatie externe activiteiten, zoals gastlessen, excursies etc.



Hoofstuk 4: Beleid

Door richtlijnen op school te maken over pauzehap, lunch, tussendoortjes en traktaties, leveren we een bijdrage aan een gezonde leefstijl. We vertellen de kinderen over deze richtlijnen en vragen de medewerking van ouders hierbij.

We besteden aandacht aan gezond eet- en drinkgedrag. Dit doen we op verschillende manieren. Wij hanteren hiervoor vaste momenten. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust. Zo wordt er tijdens de overblijf of een aantal keer per jaar tijdens een continuooster, samen geluncht in de klas. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. Kinderen krijgen van thuis hun lunchpakket mee, ouders bepalen daarom wat het kind eet. In principe dringen wij op school geen eten op.

Op de St. Jozefschool zien de eetmomenten er als volgt uit:

4.1 Ochtendpauze

Op de St. Jozefschool wordt er in de ochtendpauze bij voorkeur water gedronken en fruit/groente gegeten. Het drinken van water is de hele dag toegestaan. Het bevorderen van het drinken van water vinden we een belangrijk instrument in de strijd tegen overgewicht en vóór een gezonde leefstijl. Water is de beste en gezondste dorstlesser. In elke klas is een kraan aanwezig, waar de leerlingen de bidons kunnen vullen.

Er zijn extra tappunten in de school voor 'koud water met fruitdelen' bij extreem warm weer (buitentemperatuur 25° C of hoger)



Alle lesdagen zijn fruitdagen. Kinderen nemen alleen fruit en/of groente mee voor tijdens de kleine pauze. Denk hierbij aan appel, peer, banaan, mandarijn, kiwi, een schaalje aardbeien, druiven, snacktomaten, een stuk komkommer, wortel of paprika.

Variatie is leuk, lekker en goed voor de smaakontwikkeling van het kind.

Tip

Seizoensgroente en -fruit; kijk op <https://groentefruit.milieucentraal.nl/>

Wanneer een leerling aan fruit/ groente niet voldoende heeft, dan mag dit aangevuld worden met een gezond alternatief, zoals:

- Brood (bruin/volkoren)
- Volkoren knäckebröd
- Rijstwafel/maiswafel

Tips:

www.lesjedorst.nl

www.voedingscentrum.nl

4.2 Lunch

Wij vragen ouders om een gezond lunchpakket aan het kind mee te geven. Een voedzame lunch geeft een kind genoeg energie en pit om de hele middag te spelen en te leren. Als richtlijn hanteert het Voedingscentrum een hoeveelheid van 2 tot 4 sneetjes brood per dag (kinderen van 4-8 jaar) en 4 tot 6 sneetjes brood per dag (voor kinderen van 9-13 jaar). De aanbevolen broodsoort is volkorenbrood, omdat dit brood belangrijke voedingsstoffen als vezels bevatten.

Dit kan worden besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje. Geschikt beleg bevat niet te veel verzadigd vet en zout, zoals: 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread. Ook notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker is prima beleg.

Wij vragen ouders matig te zijn met zoet beleg. Als dit gebruikt wordt, adviseren wij jam, honing, appelstroop, vruchten- en chocolade hagelslag of chocoladevlokken. Het Voedingscentrum adviseert om geen chocopasta, hazelnootpasta of kokosbrood op brood te doen.

Kinderen nemen voor de lunch water, melk of een ander melkproduct zonder toegevoegde suikers mee van thuis. Drinken kan per groep in de koelkast bewaard worden. Wij vragen ouders geen yoghurt drank mee te geven omdat dit erg veel suiker bevat.

Alle kinderen hebben een bidon van school. Wij adviseren om deze bidon thuis of op school te vullen met water.

Tips:

✓ www.lesjedorst.nl

✓ www.voedingscentrum.nl/etenopschool

4.3 Trakteren

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie, maar kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties.

Wij stimuleren het uitdelen van een gezonde traktatie, daarom adviseren we bij het bedenken van traktaties de volgende punten mee te nemen:

‘Eén is genoeg en klein is oké!’

- o Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is
- o Kies bij voorkeur een gezonde traktatie, tips: www.gezondtrakteren.nl of www.voedingscentrum.nl/trakteren
- o Denk eens aan niet eetbare traktaties
- o De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet in traktaties wordt zoveel mogelijk beperkt
- o De leerkrachten ontvangen graag dezelfde traktatie als de leerlingen

In de Nieuwsflits geven we regelmatig voorbeelden van gezonde traktaties. We hopen op de medewerking en het enthousiasme van alle ouders om op deze manier bij te dragen aan de gezondheid van onze leerlingen.

Ouders kunnen daarnaast voor meer ideeën het boek *‘Feest! 46 traktaties voor school of thuis’* van het Voedingscentrum, vol met leuke en gezonde traktatie-ideeën, op school lenen.

4.4 Andere eetmomenten

Tijdens gelegenheden zoals het verjaardag leerkracht, schoolreisje, kamp, carnaval, feestdagen en enkele excursies krijgen kinderen vanuit school eten en drinken aangeboden. Het team van de St. Jozefschool is van mening dat er bij deze gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden met het eten en drinken. Hiervoor hanteren wij een aantal uitgangspunten. Omdat het voor een speciale gelegenheid is, is de traktatie extra speciaal. Het is belangrijk om het niet gewoon te laten worden. Kinderen nemen zelf alleen mee, wat van tevoren door school wordt aangegeven.

Uitgangspunten van school:

- o De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet in voeding wordt zoveel mogelijk beperkt
- o Bij speciale gelegenheden biedt de school incidenteel een snoepje aan
- o Belonen voor een prestatie bij voorkeur in een andere vorm dan snoep
- o Kinderen worden gestimuleerd om water te drinken. De hoeveelheid suiker in drinken wordt beperkt
- o De hoeveelheid afval wordt beperkt

4.5 Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken, wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een geloofsovertuiging. Ouders zijn er verantwoordelijk voor dat de school geïnformeerd wordt over voedselallergie, - intolerantie en dieet van hun kind. Samen met ouders bepalen we welke maatregelen noodzakelijk en/of wenselijk zijn.

4.6 Het goede voorbeeld

Kinderen kijken naar wat hun ouders en leerkrachten eten. Het zou vreemd zijn als leraren in de pauze een koek nemen als pauzehap, terwijl de kinderen een stuk fruit/groente eten. Daarom gelden alle hierboven beschreven afspraken/adviezen niet alleen voor de leerlingen, maar ook voor de leerkrachten/stagiaires/enz. in de groep (m.u.v. koffie/thee). Dit ook met betrekking tot de traktaties.

4.7 Handhaving van het beleid

Dit beleidsplan is breed besproken en vastgesteld, waarna het is opgenomen in ons kwaliteitshandboek. We zetten met name in op bewustwording en stimulering van gezonde voeding. Bovenstaande afspraken en adviezen zullen regelmatig (minimaal 2x per jaar) in teamvergaderingen van het lesgevend personeel worden besproken en geëvalueerd.

Het is een terugkerend thema in de jaarlijkse schoolgids, diverse Nieuwsflitsen en de website; www.jozefachterveld.nl/voeding

Op de jaarlijkse algemene ouderavond worden de activiteiten rondom 'De gezonde School' met de ouders besproken.

Voor alle betrokken partijen realiseert de school zich dat sommige afspraken en adviezen de tijd nodig hebben om te wennen. Met ouders/kinderen waar problemen worden gesignaleerd, gaat de leerkracht persoonlijk in gesprek.



Slot

Flankerend beleid gezondheid

Naast het stimuleren van gezonde voeding, werken we op de St. Jozefschool structureel aan meerdere zaken om de gezondheid te bevorderen. Voor de volledigheid benoemen wij de belangrijkste activiteiten:

Lariks

Lariks is voor ons de belangrijkste samenwerkingspartner bij het zoeken en het vinden van passende oplossingen en mogelijkheden op het gebied van zorg, jeugd en welzijn. Zie voor meer informatie: <https://sociaalplein-leusden.nl>

Op school is één maal per week een preventief en laagdrempelig spreekuur voor ouders en leerkrachten. Ouders kunnen dan zonder een afspraak te maken binnenlopen.

Methode Leefstijl

Sociaal-emotionele vaardigheden en normen en waarden spelen in het leven een belangrijke rol. Met ons Leefstijl-programma worden de leerlingen hiervan bewust gemaakt. Met elkaar doen we activiteiten en opdrachten die het besef van 'goed omgaan met elkaar' versterken. Het bevorderen van positieve (groeps)relaties speelt in Leefstijl lessen een grote rol.

Pestbeleid/pestcoördinator

Een opgeleide anti-pestcoördinator draagt zorg voor:

- Aanwezigheid aanspreekpunt voor ouders en leerlingen/belangenbehartiging in het kader van het antipestbeleid
- Een actieve bijdrage aan het sociale en veilige schoolklimaat
- Gesprekspartner en adviseur op het gebied van sociale veiligheid
- Coördinatie van het anti-pestbeleid van school, volgens het aanwezige beleidsplan

Relaties en seksualiteit

Aandacht voor weerbaarheid, relaties en seksuele vorming is van belang. Kinderen op de basisschool staan open voor normen en waarden. Seksualiteit is, zeker in de onderbouw, dan nog geen onderwerp waar schaamte omheen hangt en waar kinderen vragen over hebben.

Wij hebben het aanbod van 'Kriebels in je buik' definitief in ons beleid geïmplementeerd, zodat we ook op dit gebied een structureel aanbod hebben. In het kader van professionalisering hebben wij extra scholing gevolgd. December 2021 ontvingen wij het bijbehorende vignet.

Omgang met social media

De module 'Samen Mediawijs' wordt in de groepen 5 t/m 8 ingezet om tegemoet te komen aan de behoefte kinderen wegwijs te maken met sociale media.

Afvalvrij

Met de gemeente Leusden hebben wij een intentieverklaring ondertekend. Om de leerlingen bewust te leren omgaan met het milieu, hebben we een eigen afvalbeleid wat betreft het inzamelen van:

- Voedingsresten, groente en fruit
- Plastic
- Papier
- Kleding
- Batterijen

Daarnaast maken we gebruik van zonne-energie voor het opwekken van elektriciteit. Dit maken we voor de kinderen inzichtelijk m.b.v. een specifieke display.



Met alle zaken benoemd in dit beleidsplan, tonen wij aan dat we structureel werken aan de gezondheidsbevordering van onze leerlingen.

Niet omdat het moet, maar omdat we het belangrijk vinden!

Bijlage 1

Wat geef ik mijn kind te eten?

Hoe zit het met koeken waarop staat 'zonder toegevoegde suiker' of met 'natuurlijke suikers'? Vaak zit in deze koeken gedroogd fruit, zoals bosbessen, rozijnen of appel. Het lijkt gezond, maar per saldo levert zo'n reep toch veel suiker, wat je lichaam uiteindelijk gewoon moet verwerken.

De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert om niet meer dan 10 procent van de dagelijkse calorie-inname uit toegevoegde suikers te halen. Nog beter is 5 procent. Dit is ongeveer 17 gram suiker (4 suikerklontjes). Met de tussendoorkoeken ga je gemakkelijk over dat dagelijkse quotum.

Bekijk het overzicht hieronder (Bron: Eetmeter, Voedingscentrum).

Koek	Kilocalorieën per pakje	Koolhydraten (meest suikers)
Evergreen Crunchy	150	23 gram (bijna 6 suikerklontjes)
Evergreen bosvruchten	163	29 gram
Hero B'tween Graanreep	111	19 gram
Liga Milkbreak	178	25 gram
Mueslireep	108	13 gram
Snelle Jelle	170	38 gram
Sultana Yofruit	144	26 gram
Sultana Crunchers	144	25 gram



Bijlage 2

Wat geef ik mijn kind te drinken?

In de categorie dranken heb je veel keus, maar de basis is simpel: water is de beste dorstlessers. Sap, diksap, limonade en frisdrank, kun je beter niet vaker dan 1 keer per week geven. Melk of yoghurt heeft je kind elke dag nodig.

Hoeveel drinken heeft een kind nodig?

Kind van 4 tot 8	Kind van 9 tot 13
1 tot 1,5 liter	1 tot 1,5 liter
Waarvan 300 milliliter melk(producten)	Waarvan 450 milliliter melk(producten)



Zoete drankjes zonder suiker

In sommige pakjes drinken zit geen suiker, maar ze smaken wel zoet. Op de verpakking staan dan termen als 'light', '0% suiker' of 'zero'. Om het zoet te maken, gebruiken fabrikanten zoetstoffen. Die bevatten dan wel geen calorieën, maar toch is het beter om je kind gewoon water te geven. Het zuur in light-dranken kan namelijk het tandglazuur aantasten. Dat noemen we tanderosie. Ook raken kinderen gewend aan een zoete smaak, vanwege de zoetstoffen die erin zitten.

Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken?

In zoete dranken zoals aanmaaklimonade, diksap, sap en frisdrank zit veel suiker en dus veel calorieën. Op de plaatjes is zichtbaar hoeveel suikerklontjes er in de verschillende drankjes zit.

Suiker in vruchtendranken



Suiker in frisdranken



Suiker in zuiveldranken



Suiker in vruchtendranken met zuivel



Tips voor water drinken



Etiketten checken

Op het etiket van dranken kun je zien hoeveel calorieën er per 100 milliliter inzitten. Bedenk dat in een bekertje ongeveer 150 milliliter past en in een longdrinkglas 250 milliliter. En laat je niet afleiden door allerlei kreten op pakken drinken. Denk aan 'zonder toegevoegd suiker', 'natuurlijk', 'puur sap' of 'met extra vitamine C'. Blijf kritisch, want deze termen zeggen niets over het aantal calorieën, dat in een drank zit. Extra vitamines via drinken, heeft het kind niet nodig als hij gezond eet.

Elke dag magere of halfvolle melk

Melk is vooral belangrijk door calcium en de vitamines B2 en B12. Kies het liefste de halfvolle of magere varianten. Karnemelk is ook een goede keuze.

Geef je kind niet meer melk dan hij nodig heeft, anders heeft je kind misschien minder trek in eten. In plaats van melk kun je ook halfvolle, of magere yoghurt of magere kwark geven, bijvoorbeeld als toetje.

Mag je kind geen zuivel gebruiken, dan zijn sojadranken met toegevoegd calcium en vitamine B12 een alternatief.

Bijlage 3

Voorbeeld inspirerende broodtrommeltjes

BB-King: boterham banana. Rol met de deegroller een volkoren boterham plat, besmeer de boterham met halvarine of margarine en leg er een hele banaan in. Rol het geheel op en doe hem in de lunchtrommel. Ook lekker met notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker of zout.

Egg & carrot: dubbele volkoren boterham met halvarine of margarine en een omelet van 1 ei ertussen met geraspte worteltjes.



Tonijnfestijn met een 'aardbeientaartje' dubbele volkoren boterham met halvarine of margarine, plakken komkommer en stukjes tonijn uit blik (naturel, op water) en een sneetje volkoren notenbrood met halvarine of margarine en plakjes aardbei.

