



CBS De Regenboog: een gezonde school

Beleid gezond eten

We vinden het belangrijk dat er op school gezond eten en drinken is tijdens de pauzes, de lunch, tijdens uitjes en bij het trakteren, dus zowel meegenomen als aangeboden eten en drinken. We leren de leerlingen over gezond gedrag en tijdens eetmomenten kunnen zij dit in praktijk brengen. De school gaat er vanuit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Een goed ontbijt en gezonde tussendoortjes zorgen voor energie en benodigde concentratie op school. We willen als school kaders aanbrenge en/maar vinden de invulling de verantwoordelijkheid van de ouders. We kiezen voor een positieve aanpak. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen. Daarnaast kijken we ook naar het milieu en proberen we te werken aan een duurzame omgeving.

Relatie met thuis

Zorgen voor gezonde voeding op school is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van ouders en het schoolteam. De school helpt ouders door voorlichting over gezonde voeding aan ouders en leerlingen, door het aanbrenge van kaders, door het delen van tips, door het creëren van een omgeving waarin gezond eten en drinken makkelijk wordt voor de kinderen. Kinderen mogen water drinken uit de kraan als zij daar om vragen. Als er aanleiding voor is verwijst de school de ouders door voor deskundig advies (zie signaleren).

Signaleren

Tijdens de contactmomenten bij 5 en 10 jarigen van de GGD Zeeland met het kind en de ouders wordt als onderdeel van het Periodiek Geneeskundig Onderzoek (PGO) ook screening plaats van de voeding van het kind. De school krijgt hiervan een terugkoppeling van de jeugdverpleegkundige. Als een leerkracht op een ander moment een ongezond eetpatroon of (toenemend) over- of ondergewicht signaleert wordt dit met de ouders besproken en/of voorbesproken met de jeugdverpleegkundige die gesprekken met ouders voert.

Regels en afspraken

- Tijdens onze verplichte gruitdagen op woensdag, donderdag en vrijdag eten kinderen alleen groente en/of fruit als tussendoortje (ochtendpauze) eventueel aangevuld met een gezonde boterham/een gezond tussendoortje.
 - a. Het fruit krijgen wij gratis door deelname aan de EU Schoolfruit-actie. De periode ervoor en erna voorzien wij de kinderen ook van gratis schoolfruit. We

organiseren hiervoor inzamelingsacties van kleding, cartridges en pennen. De opbrengst komt ten goede aan de bekostiging van het schoolfruit.

- Bij de overblijf eten kinderen zoveel mogelijk boterhammen, eventueel aangevuld met fruit, groente en bijvoorbeeld nootjes. Ze drinken water, thee, halfvolle melkdranken of dranken zonder suiker. Onder gezonde boterhammen verstaan we bruine (volkoren) boterhammen die belegd zijn met beleg zonder suiker, bijv. magere vleeswaren, magere kaas, appelstroop, pindakaas, vis en ei. Broodvervangers zoals neutrale rijstwafel, volkoren knäckebröd, roggebrood of een krentenbol zijn een gezond alternatief voor een boterham.
- Als een kind jarig is vieren we de verjaardag van het kind uitvoerig en mag het de klassen rond gaan met een kaart. Daarnaast mag het kind de medeleerlingen in de klas en de leerkrachten trakteren. We stimuleren gezonde traktaties die grotendeels uit groente- en/of fruit bestaan.
- We stimuleren dat kinderen ook op maandag, dinsdag en vrijdag als tussendoortje (ochtendpauze) groente, fruit of een boterham eten.
- We stimuleren alle dagen dat kinderen water, thee, halfvolle melkdranken of dranken zonder suiker meenemen om te drinken.

Groepsspecifieke programma's	
In elk leerjaar wordt tijdens de lessen aandacht besteed aan gezonde voeding.	
Groep 1-2	Koekeloere (schooltv NPO), alles-in-1 (zie groep 3-4-5)
Groep 3-4-5	groep 1 t/m 4: Alles-in-1 thema 'Jij en ik'; wat groeit en bloeit, eten en drinken, het groeien van en zorgen voor planten
Groep 6- 7-8	groep 5 t/m 8: Alles-in-1 thema 'Voeding', maar ook de thema's 'Planten', 'Mensen' en 'Milieu en kringloop' besteden aandacht aan voeding.
Groepsoverstijgende schoolprogramma's	
De school doet verder ook mee aan campagnes als het Nationaal Schoolontbijt en EU Schoolfruit en komen Smaaklessen en lessen Ik eet het beter aan bod.	
	Smaaklessen worden ingezet als verdieping en verbreding van de lessen die al gegeven worden vanuit de methodes Alles-in-1 en Wereld in Getallen
	Ik eet het beter; de klassenlunch (3 t/m 8), moestuintjes (5), smaaklessen (6), testlab (7). De bovenbouw verbouwt zelf groenten en verwerkt deze tijdens de doe-opdrachten bij alles-in-1 tot gezonde gerechten.

Leerkrachten

- Leerkrachten houden bij het vieren van verjaardagen, feesten of andere bijzondere activiteiten (kamp, diploma's en certificering, excursies) rekening met het voedingsbeleid.
- Leerkrachten zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie en promoten een gezonde levensstijl.
- Leerkrachten communiceren met en aan kinderen en ouders over het voedingsbeleid (bv tijdens de infoavond).
- Leerkrachten communiceren met ouders bijv. via een briefje in de broodtrommel bij structurele ongezonde lunch of spreken ouders hierop aan.

Speciale gelegenheden

Bij speciale gelegenheden mogen uitzonderingen gemaakt worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bv. schoolreisjes, thema's, en feestdagen. Vanuit school wordt ook bij speciale gelegenheden gezocht naar een goede balans tussen gezond en 'feest'.

Duurzaamheid

We vinden het belangrijk om te werken aan een duurzame omgeving. We willen toewerken naar een gebouw waar leerlingen makkelijk kraanwater kunnen drinken, zonlicht en frisse lucht krijgen en er bijvoorbeeld tijdens eetmomenten aandacht is voor milieu- of mensvriendelijke producten. We stimuleren een omgeving waar lopen en fietsen de standaard is.

Communicatie van beleid

1. Tijdens het intakegesprek met nieuwe ouders door directeur
2. Tijdens de informatieavond aan het begin van het schooljaar
3. Via de schoolgids (ochtendpauze, verjaardagen en lunch)
4. Via website (www.cbsderegenboognieuwdorp.nl)

ad 3:

VERJAARDAG VIEREN De verjaardag is voor veel kinderen één van de belangrijkste dagen in het jaar. Uiteraard willen we hier op school ook aandacht aan schenken. Op de dag van de verjaardag mogen de kinderen trakteren (om 10.00u. bent u welkom op school). Uiteraard mogen de kinderen ook bij de andere leerkrachten langsgaan om zo door hen gefeliciteerd te kunnen worden. Het delen van een verantwoorde, gezonde traktatie valt bij iedereen goed in de smaak. In overleg met de MR/KBG is besloten dat de school gezonde traktaties stimuleert door goede voorbeelden te delen ter inspiratie van ouders. De eindverantwoordelijkheid voor de inhoud van de traktatie blijft bij de ouders liggen.

OCHTENDPAUZE We krijgen voor 3 dagen (wo,do,vrij) schoolfruit. De woensdag en donderdag zijn de 'verplichte' schoolfruitdagen, maar weet dat er op vrijdag ook voldoende fruit voor de kinderen beschikbaar is! Aanvullende etenswaren e.d. zijn dus niet noodzakelijk. Voor drinken tijdens de ochtendpauze zorgt u zelf. We adviseren water, thee, halfvolle melkdranken of dranken zonder suiker.

LUNCH De samenstelling en de hoeveelheid van de lunch is binnen de kaders de verantwoordelijkheid van de ouders. Dit betekent dat wij niet controleren wat in ieders brooddoos zit. Wel hebben we duidelijke kaders m.b.t. de invulling van de lunch:

We eten in een rustige sfeer waarbij het voor alle kinderen mogelijk is een passende hoeveelheid te kunnen eten.

De basis van de lunch bestaat uit (bruine) boterhammen die zoveel mogelijk belegd zijn met beleg zonder suiker, bijv. magere vleeswaren, magere kaas, appelstroop, pindakaas, vis en ei. Broodvervangers zoals neutrale rijstwafel, volkoren knäckebröd, roggebrood of een krentenbol zijn een gezond alternatief voor een boterham.

Als extra kan groente of fruit worden toegevoegd of een ander verantwoord extraatje

Snoep bij de lunch wordt niet toegestaan

We adviseren zoveel mogelijk water, thee, halfvolle melkdranken of dranken zonder suiker.

ad 4:De Regenboog is een gezonde school. Dit houdt in dat we gezond gedrag belangrijk vinden. We besteden aandacht aan de thema's: voeding, sporten en bewegen, welbevinden en sociale veiligheid. In het kader van gezonde voeding hebben we onder andere de gruitdagen. Deze dagen vinden we erg belangrijk en daarom promoten we deze dagen door

in de periode tussen herfstvakantie en voorjaarsvakantie op dinsdag en donderdag gratis schoolfruit te verstrekken tijdens de kleine pauze. Deze actie valt onder het gesubsidieerde traject EU-schoolfruit. De overige weken krijgen de kinderen ook gratis schoolfruit! Dit betalen we door structurele inzamelingsacties van kleding, cartridges en pennen.

Voor het tussendoortje tijdens de ochtendpauze bieden we kaders aan die in het onderstaande schema zijn opgenomen. Ook voor de lunch hebben wij kaders. Wij vragen u de verantwoordelijkheid te nemen om bij de invulling van de lunch deze kaders te hanteren:

We eten in een rustige sfeer waarbij het voor alle kinderen mogelijk is een passende hoeveelheid te kunnen eten.

De basis van de lunch bestaat uit (bruine) boterhammen die zoveel mogelijk belegd zijn met beleg zonder suiker, bijv. magere vleeswaren, magere kaas, appelstroop, pindakaas, vis en ei. Broodvervangers zoals neutrale rijstwafel, volkoren knäckebröd, roggebrood of een krentenbol zijn een gezond alternatief voor een boterham.

Als extra kan groente of fruit worden toegevoegd of een ander verantwoord extraatje
Snoep bij de lunch wordt niet toegestaan

We adviseren zoveel mogelijk water, thee, halfvolle melkdranken of dranken zonder suiker.

Ja; dit zien we graag	Soms; voor zo nu en dan	Nee; liever niet
Fruit	gedroogd fruit (rozijntjes, pruimen, dadels, etc.)	Snoep
Groente, bv. snoeptomaatjes, komkommer, worteltjes	Sultana	Grote (hoeveelheden) koek (stroopwafel, roze koek, zakje smoeltjes etc.)
Bruine boterham (met ongezoet beleg)	Evergreen	Candybars (mars etc.)
Volkoren cracker	Plak ontbijtkoek	Chips
Ei	Krentenbol	Chocolade(koeken)
Rijstwafel/speltwafel	Eierkoek	
Knijpfruit (zonder toegevoegde suikers)	Knijpfruit met toegevoegde suikers	
	Kaas	
DRINKEN		
water	Yoghurtdrink (gezoet)	Frisdrank
thee	chocolademelk	Light dranken
melk	vruchtensap	Energydrinks
yoghurtdrink	siroop (goed verdund)	

siroop (ongezoet, goed verdund)		
------------------------------------	--	--