

KWALITEITSKAART GEZOND ETEN EN DRINKEN



Kaart 9.2.2

Ouders

Verantwoordelijke

Ouders, team, allergiecoördinator

Geëvalueerd

Maart 2020

Doel

We besteden in de pauzes, in het kader van welbevinden en gezond gedrag, meer aandacht aan persoonlijk contact, aandacht en speelruimte voor zowel leerling als leerkracht.

Aanleiding

Ideaal gezien zou de pauze op school een rustmoment op de dag moeten zijn, waarbij kinderen en leerkrachten de tijd nemen om gezamenlijk te genieten van een lekkere maaltijd en waarbij ze eten krijgen dat bijdraagt aan hun gezondheid en aan het plezier in eten. De pauze op school kan bij uitstek het moment zijn om kinderen kennis te laten maken met verschillende soorten groenten en fruit, eten van andere culturen, etc. Bovendien blijkt uit pilots die zijn gehouden op verschillende scholen dat extra aandacht voor voeding leidt tot rustigere kinderen in de klas en meer aandacht voor de lesstof. Verder kan meer aandacht voor eten op school ook een positieve bijdrage leveren aan het eetpatroon, zeker als er ook thuis en binnen de lessen meer aandacht wordt geschonken aan eten.

Op school is er soms onvoldoende sprake van echte pauze, maar van pseudopauze: het lijkt op vrij zijn, maar is toch niet hetzelfde, omdat het gevuld is met een verplichte, klassikale activiteit zoals school-tv of een kringgesprek. Je kunt het leerkrachten echter moeilijk kwalijk nemen, ze hebben zelf al amper de tijd om naar het toilet te gaan of hun boterham te eten. Al die verplichte lessuren moeten uiteindelijk van de inspectie wel gegeven worden.

Toch kijken we hier op dit moment als school met andere ogen naar, mede door de juiste feedback en nieuwe inzichten vanuit onze omgeving. We kunnen het niemand kwalijk nemen, maar we vinden wel dat het tijd wordt om het om te buigen. Stap voor stap, met haalbare mogelijkheden.

Waarom:

We zijn er binnen wereldburgerschap van overtuigd dat het in het kader van welbevinden en gezond gedrag noodzakelijk is om meer aandacht te besteden aan persoonlijk contact, aandacht en speelruimte voor zowel leerling als leerkracht.

Wat:

We besteden aandacht aan persoonlijk contact, tijd en ruimte voor eten en spelen. Dit betekent dat alle kinderen voor het spelen in de kleine pauze hun fruit in de klas opeten.

Hoe:

De leerkracht bepaalt zelf wanneer de pauze tijd om te eten plaatsvindt, voor of na het buitenspelen. Iedere leerkracht geeft alle kinderen minimaal 10 minuten tijd om met aandacht te eten waarbij echt pauze tijd is. In de lagere groepen zal er wellicht nog 5 minuten meer tijd nodig zijn, waardoor ze de overige 5 minuten kunnen besteden aan pseudopauze tijd door voor te lezen, school-tv of een kringgesprek.

Wat vragen wij aan u als ouder?

In het verleden zagen we een grote verscheidenheid aan tussendoortjes. In de winkels worden veel 'schoolkoeken' verkocht, kinderen blijken wat dat betreft ook erg gevoelig te zijn voor wat andere kinderen uit de klas meebrengen. Deze koeken zijn vaak duur,

bovendien zit er veel suiker in waardoor kinderen na een korte piek een energierugval krijgen als ze na de pauze weer terug in de klas komen. Hetzelfde geldt voor de pakjes drinken die ze meebrengen (nog afgezien van de berg afval die deze opleveren). Wij vragen u alsjeblieft geen ander eten/drinken dan "gezond eten/drinken" mee te geven. Graag de naam vermelden op het tussendoortje.

Wat geeft u mee naar school

In de ochtendpauze

De kleine pauze is een pauze voor de groente-, fruit- of broodhap. Omdat we allemaal in de klas eten, zal er ook door de leerkracht meer aandacht zijn voor de juiste fruit- of groentehap. Wij vragen iedereen dringend om altijd een groente-, fruit- of broodhap mee te geven naar school en wellicht overbodig, maar geen koek of snoep.

U kunt ook een drinkfles met water of 'gezond drinken' meegeven. Drink bekertjes en fruitbakjes zijn duurzaam en beter voor het milieu dan pakjes en zakjes.

In de lunchpauze

Op maandag tot en met vrijdag is er een vijf-gelijke-dagen-rooster en eten alle kinderen op school in hun klas. Dat betekent dat alle leerlingen op school de gelegenheid krijgen om te lunchen in een prettige sfeer en daarna te spelen onder veilige omstandigheden. Om dit te realiseren is een kwaliteitskaart opgesteld. Deze kaart is voor alle partijen (leerlingen, schoolteam en ouders) en bevat duidelijke regels, routines en afspraken, zodat iedereen weet wat er van hem of haar en van elkaar verwacht wordt.

Uitgangspunten:

- Wij vragen u een gezond lunchpakketje mee te geven; een lunch, dat bestaat uit brood, of een gezonde vervanging. U kunt ook een drinkfles met water of 'gezond drinken' meegeven. Snoep, schoolkoek (Sultana, Liga, etc.), chips, koolzuurhoudende dranken e.d. worden in de broodtrommel niet geaccepteerd.
- We werken in de klassen en op het plein met duidelijke school- en groepsafspraken, om het welbevinden en de veiligheid van alle kinderen te kunnen waarborgen.
- Er is tijdens het lunchen een sfeer waarbij kinderen zich op hun gemak voelen.
- Er is aandacht voor persoonlijk contact, tijd en ruimte voor eten en spelen.

Producteigenaar

School