



GEZONDE SCHOOL

Plan Gezonde school



“O gelovigen, eet van de goede dingen waarmee Wij jullie hebben voorzien en wees dankbaar aan Allah als jullie werkelijk alleen Hem aanbidden.” (Koran: 2:172)

Inleiding

Een goede lichamelijke gezondheid is zeer belangrijk, want een goede gezondheid bevordert een gezonde ziel. Het tegenovergestelde is ook waar: een gezonde ziel bevordert een gezond lichaam.

Een gezonde en gebalanceerde voeding is zeer belangrijk in de ontwikkeling van kinderen. Echter het aantal kinderen met overgewicht stijgt de laatste jaren verontrustend. Dit onder andere door verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging. Overgewicht op jonge leeftijd kan gevolgen hebben voor nu en later.

Aangezien wij het continuurooster hanteren, eten de kinderen tijdens de lunch op school. Hierdoor is de school een geschikte omgeving om aan preventie en bewustwording te doen. Om hier handen en voeten aan te geven hebben wij voor zowel de fruitpauze, lunch en de traktaties een aantal richtlijnen opgesteld. Wij zien erop toe dat kinderen ook daadwerkelijk gezond eten.

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie of dieet.

Naast deze richtlijnen zullen de leerlingen ook les krijgen over een gezonde leefstijl. Op deze manier geven wij de kinderen de basis mee om later verstandige keuzes te maken met betrekking tot voeding en gezondheid.

Doel

Ons doel is het behouden en verder versterken van het Gezonde School-certificaat. Dit doen we door een helder beleid te hanteren, gebruik te maken van beschikbare ondersteuningsmiddelen en structureel lessen over gezonde voeding aan te bieden.

De coördinatie en uitvoering van dit beleid wordt binnen de school bewaakt, zodat gezonde voeding een vast onderdeel blijft van onze schoolcultuur.

Planning

2024 maart	Hercertificering Gezonde School
Doorlopend	Gebruik methode Chef! Op www.voedseleductie.nl
Doorlopend	Gezonde school beleid
Juni 2025	Workshops (geregeld door Vildan)

Waar moet een 'Gezonde school' aan voldoen?

Om het predicaat 'Gezonde school' te krijgen moet de school aan enkele voorwaarden voldoen;

Criteria om het themacertificaat te behalen

Educatie:

- Uw school maakt in het lesprogramma gebruik van erkende Gezonde School-activiteiten rondom voeding.
- Uw school besteedt in de lessen structureel aandacht aan voeding.
- De onderwijsactiviteiten op het gebied van voeding zijn vastgelegd.

Signaleren:

- Uw school heeft inzicht in hoe het met leerlingen gaat rond voedingsgewoonten en gewicht.
- Signalen rondom voedingsgewoonten en gewicht worden besproken in bestaand zorgteam van school.
- Uw school informeert leerlingen en ouders bij wie ze terecht kunnen voor vragen/hulp rond voeding en pakt signalen op.

Schoolomgeving:

- De schoolkantine voldoet aan minimaal niveau zilver volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines van het Voedingscentrum.
- Uw school heeft een hygiënische watervoorziening waar leerlingen en personeel water kunnen tappen (buiten het toilet).

Beleid:

- Voeding maakt onderdeel uit van het schoolbeleid.
- Uw school heeft gedragsregels over hoe zij wil bijdragen aan gezondheid en gezond gedrag rondom thema voeding.
- Uw school informeert leerlingen, ouders en medewerkers jaarlijks over het beleid.
- Uw school heeft de coördinatie van het thema voeding belegd.
- Het beleid wordt geëvalueerd.

Uitgaande van bovenstaande criteria moeten er enkele onderdelen opgepakt worden;

- Educatie
- Beleid

Onderstaande regels worden toegepast door de gehele school;

Eten in de ochtend:

- Alleen fruit, groente of ongezoeten noten bijvoorbeeld: amandelen, walnoten, hazelnoten, cashewnoten, pistachenoten.
- Alleen melk, water of karnemelk.

Eten tussen de middag:

- Hoofdmaaltijd: Boterhammen met gezond beleg.
- Afwisseling: Alle soorten brood zoals: croissant, chocoladecroissant, kaas croissant, msemmen, baghrir, harcha, khobz, batbout, börek, poğaç, pide, simit, lavaş, yufka, gözleme, tortilla-wrap, Turkse pizza (lahmacun).
- Aanvulling: kaasproducten (plakken kaas, hüttenkäse, feta, Turkse witte kaas, La Vache Qui Rit), ongezoeten noten (amandelen, walnoten, hazelnoten, cashewnoten), naturel crackers (volkoren crackers, speltcrackers), naturel rijstwafels, olijven, kikkererwten (bijv. geroosterd zoals leblebi), soepstengels, gedroogd fruit (zonder toegevoegde suikers, zoals dadels, vijgen, abrikozen, rozijnen), gekookt ei, volkoren knäckebröd, couscous- of bulgursalade (kisir).
- Drinken: Alleen melk, water, karnemelk.

Traktaties:

Er worden vaak traktaties uitgedeeld op school, dit mag ook best. Maar bij ons op school vragen we ouders om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken.

Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Voorbeelden zijn:

- Groente en fruit in een leuk jasje zoals komkommer- of wortelstaafjes in een leuk zakje, fruitspiesjes, een mandarijntje met een getekend gezichtje, een banaan met een vrolijke sticker.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, crackers, volkoren rijstwafel, volkoren knäckebröd, ongezoeten notenmix, dadel gevuld met notenpasta, gedroogde appelringen.

Een cadeautje zoals: Stuitballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes, bellenblaas, sleutelhangers, magneten, knipfiguurtjes, klaparmbanden, mini-puzzelboekjes, vingervopjes, kleine puzzeltjes, glow-in-the-dark sterren, vrolijke gummen, speelkaarten, bouwbare speelgoedfiguurtjes (zoals LEGO of Playmobil mini's).

Ramadan

Ook tijdens de heilige maand Ramadan besteden wij aandacht aan gezond en bewust eten. Om deze reden hebben we de volgende regels die gelden tijdens deze periode;

groep 1 t/m 3:

- De leerlingen proberen om geen water te drinken tot aan de kleine pauze.
- Tijdens de kleine en grote pauze wordt er in de groep gegeten en gedronken.

Groep 4/5:

- De leerlingen proberen om geen water te drinken tot aan de kleine pauze.
- Tijdens de kleine pauze wordt er alleen maar iets gedronken in de groep.
- In de grote pauze wordt er in de groep gegeten en gedronken.

Groep 6 t/m 8:

- De leerlingen proberen geen water te drinken tot aan de grote pauze.
- In de kleine pauze wordt er dus ook niet in de groep gegeten en gedronken.
- In de grote pauze krijgen de leerlingen die niet vasten (op die dag) de mogelijkheid om te eten en te drinken.
- De opvang van de vastende en de niet vastende kinderen wordt door de parallel leerkrachten onderling geregeld. Bijvoorbeeld; niet vastende kinderen blijven in klas a met de leerkracht en de vastende kinderen gaan alvast naar buiten met de leerkracht van b.

Zijn er redenen (eventueel medische) waardoor het kind zich niet kan houden aan het bovenstaande, wordt aan ouders gevraagd om dit te bespreken met de leerkracht.

Tijdens de feestviering zijn traktaties en snacks wel toegestaan.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken naar wat hun leerkrachten eten. Daarom vragen we leraren om gezonde keuzes te maken en traktaties klein te houden. Ons voedingsbeleid geldt voor iedereen.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders (zie bijlage 1).
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.

- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school opgegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis. De ouder ontvangt een brief (zie bijlage 2)

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen.
- We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.
- We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

- Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenopschool
- Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl



Islamitische Basisschool **Noen**



**GEZONDE
SCHOOL**

Salaam aleikoem beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid. Wij vragen alle ouders zich daaraan te houden.

De pauzehap die uw kind meehad viel niet binnen ons voedingsbeleid. Daarom hier een herinnering:

Eten in de ochtend:

- Alleen fruit, groente of ongezoeten noten (amandelen, walnoten, hazelnoten, cashewnoten, pistachenoten).
- Alleen melk, water of karnemelk.

Eten tussen de middag:

- Hoofdmaaltijd: Boterhammen met gezond beleg.
- Afwisseling: Alle soorten brood zoals croissant, chocoladecroissant, kaas croissant, msemmen, baghrir, harcha, khobz, batbout, börek, poğaça, pide, simit, lavaş, yufka, gözleme, tortilla-wrap, Turkse pizza (lahmacun).
- Aanvulling: kaasproducten (plakken kaas, hüttenkäse, feta, Turkse witte kaas, La Vache Qui Rit), ongezoeten noten (amandelen, walnoten, hazelnoten, cashewnoten), naturel crackers (volkoren crackers, speltcrackers), naturel rijstwafels, olijven, kikkererwten (geroosterd zoals leblebi), soepstengels, gedroogd fruit (zonder toegevoegde suikers, zoals dadels, vijgen, abrikozen, rozijnen), gekookt ei, volkoren knäckebröd, couscous- of bulgursalade (kisir).
Drinken: Alleen melk, water, karnemelk.

We vragen je medewerking om van ons voedingsbeleid een succes te maken!

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.



Islamitische Basisschool **Noen**



**GEZONDE
SCHOOL**

Assalaam aleikoem beste ouder/verzorger,

Gefeliciteerd met de feestelijke gelegenheid van uw kind. We hebben er een feestelijk moment van gemaakt in de klas.

Omdat er elk jaar vele malen wordt getrakteerd vragen we ouders om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Een alternatief is om in plaats van iets eetbaars een klein cadeautje mee te geven. Dit is onderdeel van ons voedingsbeleid.

Helaas viel de traktatie van uw kind niet binnen het beleid. We hebben de traktaties daarom mee naar huis gegeven, zodat de ouders zelf kunnen beslissen of ze het geschikt vinden voor hun kind.

Voor de volgende keer, hier een herinnering van het beleid:

Traktaties:

Er worden vaak traktaties uitgedeeld op school, dit mag ook best. Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken.

Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Voorbeelden zijn:

- Groente en fruit in een leuk jasje zoals: komkommer- of wortelstaafjes in een leuk zakje, fruitspiesjes, een mandarijntje met een getekend gezichtje, een banaan met een vrolijke sticker.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, crackers, volkoren rijstwafel, volkoren knäckebröd, ongezouten notenmix, dadel gevuld met notenpasta, gedroogde appelringen.
- Een cadeautje zoals: Stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes, bellenblaas, sleutelhangers, magneten, knijpfiguurtjes, klaparmbanden, mini-puzzelboekjes, vingerpopjes, kleine puzzeltjes, glow-in-the-dark sterren, vrolijke gummen, speelkaarten, bouwbare speelgoedfiguurtjes (zoals LEGO of Playmobil mini's).

We vragen je medewerking om van ons voedingsbeleid een succes te maken!

Hartelijk dank namens onze leerlingen, ouders en het hele schoolteam.