



## Gezonde School

KC Vinkenbos heeft in 2016 het landelijk vignet Gezonde School behaald. Inmiddels hebben we drie themacertificaten namelijk:

-  Voeding
-  Bewegen en Sport
-  Relatie en Seksualiteit



### Eten in de ochtendpauze

Tijdens de ochtendpauze eten de kinderen fruit/groente, dit wordt (waar nodig) meegegeven in een plastic trommeltje dat ook weer mee naar huis gaat zodat het afval op school beperkt blijft. Het meegegeven fruit/groente wordt opgegeten in de klas zodat de buitenspeeltijd ook echt gebruikt kan worden om te spelen/bewegen.

### Eten tijdens de lunchpauze

We werken op school met het continuooster waardoor de kinderen tussen de middag ook op school eten. Om te voldoen aan het predicaat Gezonde School dient ook de lunch gezond te zijn. Uiteraard is er ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

### Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder teveel toegevoegde suikers. Het drinken wordt meegegeven in een afsluitbare beker of plastic flesje wat ook iedere dag weer mee naar huis gaat. Zo beperken we het afval.

### Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

### Sport en bewegen

Als KC Vinkenbos vinden we het belangrijk dat kinderen naast gezond eten ook voldoende bewegen. Elke week staat er voor alle groepen 90 minuten gym op het rooster, deze tijd is verdeeld over 2 momenten. Daarnaast hebben we ook elk jaar een sportdag op de kalender staan. Deze sportdag staat volledig in het teken van sport, spel en fair play.

### Relaties en seksualiteit

Als KC Vinkenbos willen we kinderen een positieve kijk op seksualiteit geven, weerbaar maken en waarden en normen bijbrengen, zodat zij nu en later verantwoorde keuzes maken rondom relatie en seksualiteit. Op deze manier wordt er met relationele en seksuele vorming de basis voor een gezonde seksuele ontwikkeling van de leerlingen gelegd, zodat ze:

-  Respect hebben voor zichzelf en anderen.
-  Zich bewust zijn van eigen en andermans gevoelens, wensen opvattingen en mogelijkheden.
-  Steeds betere beslissingen kunnen nemen op het gebied van relaties en seksualiteit (seksuele weerbaarheid).
-  Zich bewust zijn van de seksuele diversiteit en daar respectvol mee omgaan.