

Obs De Aanloop

Gezonde school

Werken aan Bewegingsonderwijs en
gezonde voeding.



Henriët Kamies

Inhoudsopgave beleidsdocument

Gezonde school:

- Bewegingsonderwijs en sport
- Voeding
- Meerjarenplanning

Gezonde School



**GEZONDE
SCHOOL**

Bewegings- Onderwijs en sport

November

2017

Beschrijving Bewegingsonderwijs en sport op
De Aanloop



Inhoudsopgave:

Inleiding

1. Algemeen
2. Bevoegde leerkrachten
3. Bewegingsonderwijs in groep 1 en 2
4. Toestellessen
5. Spellessen
6. Clinics
7. Bibo bobo map
8. Aanbod bewegingsonderwijs buiten de schooluren
9. Zwemmen
10. Overige activiteiten

Bijlage: Jaarplanning Combi coach

Inleiding

Bewegingsonderwijs is belangrijk op De Aanlop. In de onderbouw wordt dagelijks bewegingsonderwijs geboden. In de groep 3 t/m 8 krijgen de kinderen minimaal 2 uur per week bewegingsonderwijs, waarvan 1 uur bewegingsonderwijs door de combi-coach wordt gegeven. De combi-coach geeft 1 uur bewegingsonderwijs aan de groepen 3 t/m 6. Deze bewegingsonderwijslessen zijn 2-ledig. Er wordt onderscheid gemaakt in toestellessen en spellessen. Daarnaast vinden er jaarlijks diverse activiteiten plaats die de beweging van kinderen stimuleren en de motivatie van kinderen om te bewegen prikkelt. We trachten de kinderen een zo breed mogelijk aanbod te bieden op het gebied van bewegen, d.m.v. verschillende sportclinics en activiteiten op het gebied van bewegen.

1. Algemeen

Bewegen is niet alleen gezond voor een kind, de motorische ontwikkeling gaat samen met de cognitieve (verstandelijke)- en sociaal-emotionele ontwikkeling en het psychisch welbevinden van kinderen. Belemmeringen en/of achterstanden in de motorische ontwikkeling kunnen onder andere leiden tot onhandigheid, houdingsonzekerheid en /of bewegingsangst bij kinderen.

Motoriek kan worden verdeeld in fijne en grove motoriek. Tijdens gymnastiek en zwemmen wordt er vooral gewerkt aan de grove motoriek. Schrijven en handvaardigheid vallen onder fijne motoriek. Voor MRT worden kinderen op de fijne en de grove motoriek gescreend. In de MRT lessen wordt aan zowel de grove als de fijne motoriek gewerkt. De verschillende onderdelen zijn:

- gymnastiek
- zwemmen
- schrijven
- motorische remedial teaching (MRT)

Het bewegingsonderwijs moet kinderen en jeugdigen kansen en mogelijkheden bieden om zich persoonlijk te kunnen ontwikkelen door:

- 1) de bewegingsvaardigheden te verbeteren
- 2) betekenis te geven aan waarden als zelfstandigheid, verantwoordelijkheid, samenwerking en het omgaan met verschillen
- 3) betekenis te geven aan bewegen

Kerdoelen voor het bewegingsonderwijs:

- **De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.**
- **De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij**

Karakteristiek

Kinderen bewegen veel en graag. Dat zien we bijvoorbeeld op het schoolplein tijdens het buitenspelen van de kleuters. Het behouden van die actieve leefstijl is een belangrijke doelstelling van dit leergebied. Om dat doel te bereiken leren kinderen in het bewegingsonderwijs deelnemen aan een breed scala van bewegingsactiviteiten, zodat ze een ruim 'bewegingsrepertoire' opbouwen. Dat repertoire bevat motorische aspecten, maar ook sociale vaardigheden. Leerlingen ervaren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen in aansprekende bewegingssituaties. Het gaat daarbij om bewegingsvormen als balanceren, springen, klimmen, schommelen, duikelen, hardlopen en bewegen op muziek. En om spelvormen als tikspelen, doelspelen, spelactiviteiten waarbij het gaat om mikken, jongleren en stoeispelen. Vanuit dit aanbod zullen kinderen zich ook kunnen oriënteren op de buitenschoolse bewegings- en sportcultuur en de meer seizoengebonden bewegingsactiviteiten.

2. Bevoegde leerkrachten

Binnen het team van De Aanloop hebben we een 8-tal docenten. Hieronder staan de docenten met naam en het wel of niet hebben van een bevoegdheid met betrekking tot het geven van Bewegingsonderwijs.

Schooljaar 2018-2019:

| | | |
|-------------------|--------------|--------------|
| Nilla Hulshof | groep 8 | niet bevoegd |
| Evelien Wubbels | groep 6 en 7 | wel bevoegd |
| Alja Drenth | groep 4 en 5 | wel bevoegd |
| Kheisja Jansen | groep 4 en 5 | wel bevoegd |
| Rika Paalman | groep 3 | wel bevoegd |
| Nicole van de Ree | groep 1 en 2 | wel bevoegd |

3. Bewegingsonderwijs in groep 1 en 2

Vooraf bij jonge kinderen is bewegen en spel erg belangrijk.

Vanuit de ontwikkelingspsychologie is bekend hoe belangrijk deze vorm van leren voor de ontwikkeling van kleuters is. In Spel en ontwikkeling (Janssen-Vos, 2006) wordt uitgebreid ingegaan op hoe spelen ontwikkeling op gang brengt en bijdraagt aan de cognitieve, de motorische, de sociale ontwikkeling en aan taalontwikkeling. Spelen reikt nog verder: het heeft ook betekenis voor de brede persoonlijkheidsontwikkeling. Het draagt bij aan een positief zelfbeeld. Kinderen ervaren tevredenheid met zichzelf en met hun bezigheid. Ze ondervinden innerlijke rust. Ze leren hun mogelijkheden kennen, maar ook hun beperkingen. Spelen bevordert zelfstandigheid, zoals het nemen van initiatieven, problemen oplossen, plannen, fantasie en creativiteit. Kleuters willen hun omringende wereld verkennen en via het spelen begint de verkenning van de omgeving. Kinderen manipuleren met de voorwerpen van volwassenen, nemen rollen aan, moeten elkaar vertellen wat er in spel gaat gebeuren, hoe je je gedraagt in een rol en hoe de rollen verdeeld worden. Ze raken vertrouwd met handelen volgens regels en normen in hun cultuur. Kleuters leren via het spel veel van elkaar, doordat ze gedrag van elkaar afkijken en imiteren. Ook dit is een belangrijke vorm van leren. Kinderen leren door spel, omdat zij steeds datgene selecteren waardoor ze verder kunnen komen en nieuwe ontwikkelingsstappen kunnen zetten. De gerichtheid op wat kleuters moeten kennen en kunnen vóór het gerichte leren begint, is groter dan de aandacht voor hun eigen activiteit. Uit de ontwikkelingspsychologie kunnen leerkrachten lessen leren over de noodzaak van spelen, maar ook over de belangrijke stimulerende rol van de leerkracht, want betrokken spelen is geen vanzelfsprekendheid. Jonge kinderen moeten vaak gestimuleerd worden omdat zij niet allemaal uit eigen kracht nieuwe initiatieven ondernemen. Of omdat zij op een bepaald spelniveau blijven hangen en verzanden in eenzijdig of stereotype spelpatronen. De leerkracht heeft een cruciale rol in de spelbegeleiding. Op De Aanloop observeren de leerkrachten (mede a.d.h.v. DORR) hoe de ontwikkeling van kleuters verloopt, ook op het gebied van de ontwikkeling van de grove en fijne motoriek. Leerkrachten stimuleren deze ontwikkeling in samenhang met de andere ontwikkelingsgebieden van kleuters.

Activiteiten m.b.t. Bewegingsonderwijs voor Kleuters op De Aanloop:

- Buitenspelen : op een ruim en groot plein met o.a. glijbaan, fietsen, zandbakmateriaal etc.
- Binnen activiteiten : In het speellokaal vinden diverse binnen activiteiten plaats.

Spelvormen tijdens de kleutergym:

- Vrij spel buiten
- Vrij spel binnen met b.v. groot gymmateriaal (denk hierbij aan kasten ,wandrek, banken, dikke mat, evenwichtsbalk, klimtoren.)
- Vrij spel binnen met klein materiaal (bakken lego, houten blokken, nopper, treinspoor etc.)
- Kleutergym met klein materiaal : hoepels, ballen, pittenzakken, stokken etc.)
- Kleutergym met groot materiaal : banken, wandrek, kast, klimtoren

- Spel-les : met o.a. zang en tikspelen
- Fantasie-les : samen met de kinderen een verhaal bedenken in het speellokaal en bewegend uitvoeren.

4. Toestellessen

De toestellessen worden met name verzorgd door de Combi coach. Zij geeft 2 uur gymonderwijs op De Aanloop. Tijdens deze twee uren geeft ze les aan groep 3/4 en 5/6. De leerkracht van groep 7/8 verzorgt zelf de toestel-les. Het doel van deze bewegingsonderwijslessen:

- Laten kennismaken met zoveel mogelijk verschillende manier van bewegen. Zoveel mogelijk toestellen met de daarbij behorende (grond) motorische vaardigheden komen aan bod. Niet alleen toestellen, maar ook verschillende sporten ter bevordering van de balvaardigheid, oog hand coördinatie en conditie komen aan bod.
- Zo krijgt ieder kind de kans om met zoveel mogelijk materialen en sporten kennis te maken. Maar ook krijgt ieder kind de kans om ergens in uit te blinken.
 - Er wordt zoveel mogelijk in blokken van drie lessen gewerkt, waarin een bepaalde motorische vaardigheid of sport centraal staat. Bijvoorbeeld drie weken (op verschillende manieren) wordt er gewerkt op de trampoline of drie weken aandacht voor handbal (onderbouw: gooien en vangen).
- Alleen door middel van herhaling, kan er verbetering optreden in een bepaalde (grond motorische) vaardigheid of sport.

*De combi-coach geeft naast de toestellessen, ook spellessen. Richtlijn voor de combi-coach zijn de 12 leerlijnen. De combi-coach streeft ernaar om in een schooljaar deze leerlijnen 1 of 2 keer te behandelen en te herhalen.

5. Spellessen

In de spellessen wordt met name aandacht besteed aan het groepsproces: competitie, zelfstandigheid, verantwoordelijkheid en samenwerken. Deze factoren in combinatie met het ontwikkelen van de motorische vaardigheden op het gebied van verschillende balsporten en spellen komen tijdens deze lessen aan bod. De groepsleerkracht verzorgt deze spel-les. Er worden verschillende sporten en spellen aangeboden, te denken aan:

- | | |
|------------|---------------------|
| - Voetbal | Schots loop-spel |
| - Slagbal | Kast-bal |
| - Trefbal | Lummelen |
| - Tennis | Boer- en kwajongens |
| - Apenkooi | Etc. |

6. Clinics

De combi coach zoekt waar mogelijk zoveel mogelijk aansluiting bij lokale sportverenigingen en organisatoren van sportevenementen voor kinderen. Het doel hiervan is:

- Alle kinderen kennis laten maken met de sporten/evenementen die in de directe omgeving te doen zijn. Dit ter stimulans om ook naast de bewegingsonderwijs uren op school, structureel te sporten in verenigingsverband.

7. Bibo bobo map

De Aanloop heeft in haar bezit de Bibo Bobo map. Dit is een compleet uitgeruste map met Basislessen bewegingsonderwijs. De methode bevat complete lesbeschrijvingen geschreven voor groepsleerkrachten. De methode wordt al jarenlang op de basisscholen binnen OPO Borger Odoorn met plezier gebruikt. De leerinhouden komen uit de leerlijnen bewegingsonderwijs. De standaardlessen zijn beschreven voor groep 3/4, 5/6 en 7/8. Voor iedere twee jaar zijn kleine veranderingen beschreven, die toegepast kunnen worden om de bewegingsactiviteiten uitdagend en leerzaam te houden voor de kinderen. Tussen de standaardlessen van de verschillende leeftijdsgroepen is een duidelijke doorgaande ontwikkelingslijn. De activiteiten sluiten aan bij de belevingswereld van de kinderen. Leerkrachten gebruiken de map als naslagwerk. In de bovenbouw, groep 7 en 8, waar de combicoach niet de lessen verzorgd, wordt deze map standaard 1x per week gebruikt.

8. Aanbod bewegingsonderwijs buiten de schooluren.

Er is op het gebied van bewegen en gezonde leefstijl meer dan de uren bewegingsonderwijs op school. Zo worden leerlingen uit een bepaalde groep jaarlijkse gescreend voor motorische remedial teaching (MRT) en Fitkidzz.

Tijdens MRT gaat het erom of de motorische vaardigheden voldoende ontwikkeld zijn voor de leeftijd van het kind. Kinderen die op 6 of meer van de 14 testjes een onvoldoende score halen, worden uitgenodigd voor 14 weken MRT na schooltijd. Door middel van een extra gym-uur na schooltijd en huiswerkopdrachten proberen wij i.s.m. de kinderfysiotherapeut het niveau weer op peil te brengen.

Bij Fitkidzz wordt er gescreend aan de hand van de Eurofittest en wordt het BMI gemeten. Kinderen met een lage score op de fittesten of een te hoog BMI, worden uitgenodigd voor 14 weken fitkidzz. Ook deze lessen zijn na schooltijd, tijdens deze lessen staan voeding en bewegen centraal. In 14 weken willen we een prikkel geven om de leefstijl te verbeteren, maar in de praktijk is het te kort om echt iets te veranderen. Ouders vervullen hierin ook een zeer belangrijke rol. Daarom is er ook Cool 2B Fit. Een programma van anderhalf jaar, waar kinderen en ouders geleerd wordt een leefstijl verandering teweeg te brengen, teneinde een gezonde leefstijl te creëren in het gezin / de thuissituatie.

Daarnaast krijgen de kinderen 3x per jaar een flyer met daarop het na schoolse sportaanbod in de omgeving. Kinderen kunnen gratis deelnemen aan deze activiteiten. De activiteiten vinden meestal plaats op de woensdagmiddag.

Het programma Cool 2B fit wordt ook in onze gemeente Borger Odoorn gegeven.

In Exloo wordt is in januari 2016 gestart met het programma Cool 2B Fit. Cool 2B Fit werkt aan een gezonde leefstijl bij de kinderen en ouders, met aandacht voor voldoende bewegen en gezonder eten. In een groep van acht tot tien deelnemers zullen de kinderen sporten onder begeleiding van een sportinstructeur, maar er zullen ook regelmatig ouder- en kind-bijeenkomsten worden georganiseerd o.l.v. een professional zoals kinderfysiotherapeut, diëtist en psycholoog.

Met Cool 2B Fit werkt het hele gezin op een sportieve en positieve manier aan een gezonde leefstijl! Veel bewegen, deskundige begeleiding, maar bovenal de groep stimuleert elkaar tot net dat stapje extra.

Wanneer ouders hun kind willen opgeven voor Cool 2B Fit 2016 kan dit via www.cool2bfit.nl/aanmelden

Tot slot wordt er eens in de twee jaar de Sport jij ook? enquête afgenomen onder de leerlingen van groep 3 t/m 8. Hierin wordt gevraagd of de leerlingen in het bezit zijn van het zwemdiploma en/of lid zijn van een sportvereniging. Kinderen die dit geen zwemdiploma bezitten, zwemles hebben of lid zijn van een sportvereniging worden persoonlijk benaderd. Wellicht dat we kunnen helpen door middel van het jeugdsportfonds of sport oriëntatie om dit toch mogelijk te maken.

9. Zwemmen

Zwemlessen worden 3 x per jaar gegeven in het zwembad “De Zwaoi” te Valthermond. Vanaf groep 3 gaan alle kinderen met een zwemdiploma A naar het zwembad. De zwemlessen staan in het teken van de zwemvaardigheid en het plezier in zwemmen. Zwemvaardigheid wordt niet verkregen door enkel het behalen van een diploma, maar bestaat uit het onderhouden en blijven zwemmen. We beogen met de zwemlessen het zwemmen te onderhouden en te stimuleren. Ook trachten we ouders te betrekken bij het zwemonderwijs. Graag willen we onze ouders bewust maken van het feit dat zwemmen een belangrijke vaardigheid is en dat deze vaardigheid wordt verkregen en behouden door het te blijven doen.

De Oudercommissie van onze school zorgt voor de bekostiging en de organisatie van de zwemlessen. Het team wordt geïnformeerd door de OC.

10.Overige activiteiten

De combicoach verzorgt naast de gymlessen en de contacten met verenigingen ook een aantal overige sportactiviteiten. Waaronder:

- In groep 3/4 het Schots loopspel
- In groep 5/6 een Trefbaltoernooi
- In groep 7/8 Schoolvoetbalwedstrijden
- Een Sportdag voor alle kinderen
- Zwemwedstrijden voor kinderen vanaf groep 6
- Schaatsen 1x per jaar op natuurijs of in overleg met de ijsvereniging 1x schaatsen op kunstijs met gr 5 t/m 8.

Combi coach onderwijs & sport (kern Odoorn):

Daniel Kroder

Projectleider Sportdorp

d.kroder@borger-odoorn.nl

06-25444702

Voeding

Februari

2017

Beschrijving Voedingsbeleid op
De Aanloop



Voedingsbeleid



Introductie

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, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Drinken

Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder teveel toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken en sportdranken mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Op school kunnen kinderen onbeperkt kraanwater drinken uit het watertappunt in de centrale hal.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater.
- Thee zonder suiker.
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
- Fruitdrank met weinig suiker.

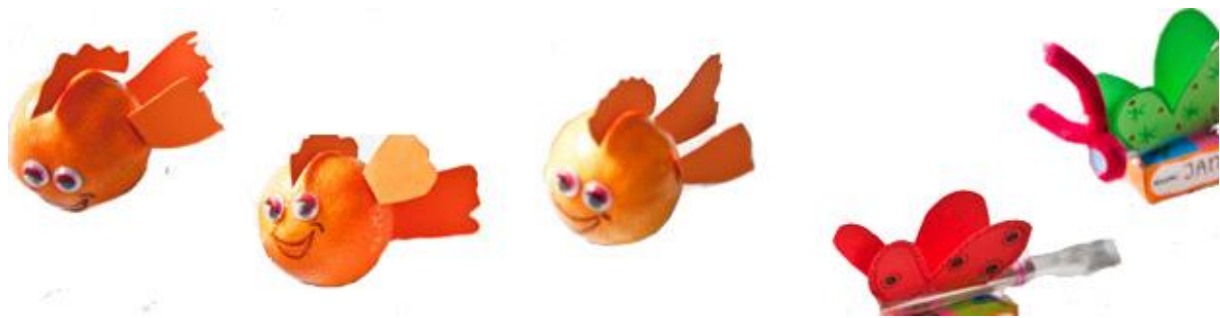


Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. De mogelijkheid om een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars is er.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



Aantal eetmomenten

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. We laten kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineren traktaties met de ochtendpauze hap.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen je daarom om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.
- 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 briefje voor traktaties.

Overige pijlers

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket van Ik eet het beter; het educatieve platform over gezond eten en bewegen van Albert Heijn. Jaarlijks schrijven we met het schoolaccount in op de programma's van Ik eet het beter en voeren we de volgende programma's in de groepen uit, over een periode van 2 jaar:
 - Groep 5-6 Week van de Pauzehap (jaarlijks)
 - Groep 5-6 Moestuintjes (het ene jaar)
 - Groep 6 Over de Tong (het volgende jaar)
 - Groep 7-8 Week van de Pauzehap (jaarlijks)
 - Groep 7-8 Klasse Lunch (het ene jaar)
 - Groep 7-8 Expeditie Lekker in je vel (het andere jaar)
- Nationaal Schoolontbijt voor alle leerlingen.
- 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, die binnen onze organisatie gerealiseerd worden door de combi coaches van OPO Borger Odoorn..
- 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.
- De tandarts brengt jaarlijks 1x per twee jaar een bezoek aan groep 5/6. Kinderen worden geïnformeerd over hoe om te gaan met je gebit.

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

Bijlagen:

- Briefje voor de pauzehap
- Briefje voor de overblijf
- Briefje met betrekking tot traktaties

Meerjarenplanning Gezonde school:

| Gezonde school: Vignetten en planning | Schooljaar '17-'18 | Schooljaar '18-'19 | Schooljaar '19-'20 | Schooljaar '20-'21 | Schooljaar '21-'22 |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Sport en bewegen | X | | | X | |
| Voeding | | X | | | |
| Milieu en natuur | | | | | |
| Fysieke Veiligheid | | | | | X |
| Welbevinden | | | X | | |
| Roken en Alcohol | | | | X | |

Bijlage I

Briefje voor de pauze hap.



Briefje voor de broodtrommel

Wanneer ouders geen gezonde pauzehap meegeven

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid opgesteld. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. De pauzehap die uw kind meehad viel niet binnen ons voedingsbeleid. Daarom hier een herinnering.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal



Wil je het hele beleid nog eens nalezen? Hij staat op www.obs-deaanloop.nl.

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

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

Henriët Kamies

Bijlage II

Briefje voor de broodtrommel

Wanneer ouders geen gezonde lunch meegeven

Beste ouder/verzorger,

Als school willen we gezond eten en drinken makkelijk maken voor ieder kind. Daarom hebben wij een voedingsbeleid opgesteld. Wij vragen alle ouders zich daar aan te houden. We begrijpen dat het even duurt voordat iedereen weet wat de afspraken zijn. De lunch die uw kind meehad viel niet binnen ons voedingsbeleid. Daarom hier een herinnering.

Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen u als ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.



Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



Op de website van de Lunchclub : <https://delunchclub-opo.nl> staat alles rondom de lunchclub beschreven. Op school kunt u ook een brochure krijgen van de Lunchclub.

Wilt u het hele beleid nog eens nalezen? Hij staat op www.obs-deaanloop.nl.

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

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

Bijlage III

Briefje voor de broodtrommel



Wanneer ouders geen gezonde traktatie meegeven

Beste ouder/verzorger,

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

Omdat er elk jaar vele verjaardagen gevierd worden 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

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. De mogelijkheid om een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars is er.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



Wilt u het hele beleid nog eens nalezen? Hij staat op www.obs-deaanloop.nl.

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

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