



Vrije Basisschool De Leeroase

Email: directie@vbsdeleeroase.be

Stelen 17 – 2440 Geel

Tel.: 0486/13 03 35



Gezondheidsbeleid basisschool *de Leeroase*

Welkom bij ons gezondheidsbeleid

Op onze school willen we gezond eten voor iedereen makkelijk maken, want gezond eten is goed voor je. Hiervoor hebben we de leerlingen zelf nodig, maar ook hun ouders en de leraren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat gezond eten op onze school de normaalste zaak van de wereld wordt, ook voor kinderen en leraren met een allergie.

Met dit gezondheidsbeleid laten we zien hoe we dat doen.



1. Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de speeltijd met een gezond tussendoortje, bijvoorbeeld groente of fruit. We stimuleren ouders om een gezond tussendoortje mee te geven en koeken met chocola, snoep en chips thuis te laten.

Voorbeelden van gezonde tussendoortjes:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
- Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.



Tip: kies voor groente en fruit uit het seizoen.

2. Eten tijdens de middagpauze

Wij zien de middagpauze als een rustmoment. We nemen samen de tijd voor de lunch: middagouders en kinderen. Er is vooral aandacht voor het eten. Kinderen die wat meer aandacht vragen of speciale dieetwensen of eetgewoontes hebben, helpen we. En de lunch? Die is natuurlijk lekker en gezond!

Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruine boterham.
- Gezond beleg voor in de brooddoos is bijvoorbeeld:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, licht zuivelspread.

- 100% notenpasta
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!



3. Drinken

De kinderen op onze school drinken water. We vragen ouders om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat die vaak veel suiker bevatten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen drinkbus meenemen naar school voor water. Het vullen van de beker kan in het klaslokaal.

4. Traktaties

Kinderen die jarig zijn, zetten we natuurlijk graag in het zonnetje. Veel kinderen brengen een traktatie mee. Dat vinden we erg leuk! We stimuleren het uitdelen van gezonde traktaties bijvoorbeeld met groente of fruit, voor kinderen, maar ook voor leraren. Er zijn ontzettend veel leuke, originele ideeën voor gezonde traktaties te vinden. Het hoeft echt geen enorm kunstwerk te zijn.

Voorbeelden van gezonde en feestelijke traktaties:

- Gebruik gezonde ingrediënten, zoals groente, (gedroogd) fruit of noten. Maak er een leuke versiering van. Bijvoorbeeld met plakkoogjes, gekleurd papier of doe ze in een vrolijk zakje.
- Deel kleine porties van producten uit die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje.



5. Aantal eetmomenten

Op school hebben we vaste eetmomenten. Dat wil zeggen: we eten op vaste tijden en zo weinig mogelijk tussendoor. Dat doen we omdat het beter is voor het gebit van kinderen. Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 4 keer iets tussendoor te eten over de gehele dag (dus ook 's avonds). Hier houden we op onze school rekening mee. Eten op vaste momenten heeft ook een ander voordeel. Daardoor weten kinderen precies wat ze kunnen verwachten.

6. Het goede voorbeeld

Gezond eten doen we met z'n allen. Wij geloven in het geven van het goede voorbeeld. Als meesters en juffen fruit of groente nemen als tussendoortje, dan geven ze daarmee het goede voorbeeld. Ook ouders en kinderen zelf kunnen het goede voorbeeld geven.

7. Duurzaamheid

Op onze school zijn we bezig met duurzaamheid. We geven graag een leefbare aarde door aan onze kinderen. Daarom delen we deze tips met ouders:

- Kies voor groente en fruit uit het seizoen.
- Voorkom voedselverspilling door niet meer eten en drinken mee te geven dan je kind op kan.
- Probeer afval en plastic verpakkingen te minimaliseren. Gebruik een stevige brooddoos, koekendoos en drinkbeker.

8. Toezicht op beleid

We vinden het belangrijk dat ons gezondheidsbeleid zoveel mogelijk wordt nageleefd. Lukt dat een keer niet, dan is dat niet meteen erg. We zullen ons gezondheidsbeleid onder de aandacht brengen als dat nodig is, op een vriendelijke manier.

- Vinden we een keer snoep, koeken met chocolade, frisdrank in een brooddoos, dan doen we er een briefje in voor de ouders. Op dit briefje staat een vriendelijke herinnering om de volgende keer iets gezonds mee te geven. Gebeurt het vaker, dan gaat de meester of juf in gesprek met de ouders. Zo kunnen we samen naar oplossingen zoeken.
- We stimuleren ouders en kinderen zoveel mogelijk om gezond te trakteren. Als we een traktatie zien die niet bij het beleid van onze school past, (chips, snoep, ...) dan zullen we deze in de boekentassen van de kinderen stoppen om mee naar huis te nemen. De ouders kunnen dan zelf beslissen of ze de traktatie alsnog willen geven.

En we doen nog meer...

- Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde, duurzame voeding in onze lessen. Daarnaast doen we aanvullende activiteiten, zoals: moestuinieren, boerderijbezoek,...
- Als we ons zorgen maken over de eetgewoonten of het gewicht van een leerling, dan bespreken we dit in het zorgteam van onze school. Hier betrekken we uiteraard de ouders bij.
- We laten ouders weten bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben over de eetgewoonten en het gewicht van hun kind.