

Onze Gezonde school SBO Het Avontuur

Op SBO Het Avontuur hechten wij veel waarde aan een gezonde leefstijl. Gezondheid is een belangrijk thema voor opgroeiende kinderen en jongeren, het verdient de voortdurende aandacht, ook op school. Het aanleren en stimuleren van gezonde eetgewoonten, een actieve leefstijl en (fysieke) veiligheid zijn pijlers voor de toekomst van uw kind. Als school willen wij daar een positieve en actieve rol in spelen, we hebben een maatschappelijke onderwijsinhoudelijke opdracht en passen dit structureel en samenhangend in ons onderwijs in voor de leerlingen en het team.



Onze Gezond School is vooral een school met Gezond Verstand

Gezondheidseducatie op Het Avontuur

1. Voeding en eetgewoonten

Het beleid dat wij als school hanteren geeft u richtlijnen met betrekking tot:

- De pauzehap
- Het drinken
- De lunch
- De traktaties op school
- Bijzondere vieringen zoals het kerstdiner, het paasontbijt e.d.
- Lessen

De voedingsafspraken op school

(volgens de richtlijnen van het voedingscentrum www.voedingscentrum.nl)

Een gezonde pauzehap

Een pauzehap is bedoeld als een tussendoortje. U kunt hierbij letten op de algemene voedingsregels van de nieuwe Schijf van Vijf: gevarieerd, niet te veel, minder verzadigd vet, volop groente en fruit en veilig omgang met voedsel. Op de site van het voedingscentrum is deze schijf van vijf te vinden.

In de korte ochtendpauze hanteren wij een "Gruit" beleid. Dat betekent dat de leerlingen liefst tijdens deze pauze alleen groente of fruit eten, maar iets anders uit de schijf van Vijf mag altijd. Ook drinken de





leerlingen water, of iets anders uit de Schijf van Vijf passend voor een ochtendpauze. Elke leerling heeft in de klas een eigen beker waaruit zij water kunnen drinken.

Een gezonde lunch

Ook voor de lunch gelden de algemene voedingsregels van de Schijf van Vijf.

Een gezonde lunch bestaat uit volkoren/ bruin brood, besmeerd met halvarine en niet te veel of te vet beleg. Daarnaast groente en/of fruit als broodbeleg of erbij. U mag ook een beker of pakje halfvolle melk, karnemelk of een yoghurt drank zonder toegevoegde suikers aan uw kind meegeven.

Briefje ter herinnering

Is het niet gelukt om iets mee te nemen dat binnen de richtlijnen past? De leerling krijgt een standaard briefje mee naar huis waarin ouders herinnerd worden aan De Schijf van Vijf, het kind krijgt iets anders te eten van school of deelt met een vriendje. Na drie briefjes (van vakantie tot vakantie) vindt er een gesprek met ouders plaats.

Een gezonde traktatie

Trakteren is een feest op zich voor een kind. Bedenk dat een traktatie altijd een extraatje is en dus niet groot hoeft te zijn. Zo kan ook het aantal calorieën worden beperkt.

Het hoeft natuurlijk niet altijd iets eetbaars te zijn, een klein cadeautje kan ook (mooie pen/potlood, bellenblaas, stuiterbal of ballon).

Op de volgende sites kunt u leuke ideeën op doen voor een leuke en gezonde traktatie:

<http://www.gezondtrakteren.nl/>

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>

Afspraken traktatiebeleid:

- Maak de traktaties niet te groot.
- De traktatie wordt uitgedeeld en opgegeten tijdens de eerste pauze. Zo creëren we geen extra eetmoment.
- De traktaties voor leerkrachten vallen ook onder dit beleid.

Bijzondere vieringen:

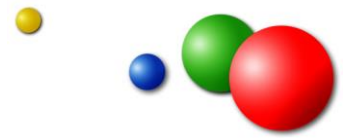
Feesten als Sint, Kerst en Pasen zijn uitzonderingsdagen, evenals PBS- beloningen.

Wat doen wij in de verschillende klassen?

Als school hebben wij een eigen leerlijn koken ontwikkeld om de leerlingen zo kennis te laten maken met verschillende producten, het bereiden van deze producten en de smaken van deze gerechten. Ook wordt er aandacht besteed aan gezond eetgedrag. Naast onze eigen leerlijn maken wij gebruik van de smaaklessen (www.smaaklessen.nl).

Mocht er een goede reden zijn voor uw kind om een periode van dit beleid af te wijken, neemt u dan contact op met één van de directieleden of de intern begeleider.

Tijdens de nieuwe schooljaarsreceptie in september wordt er stilgestaan bij de aspecten van de gezonde school en informeren we ouders over ons beleid.



2. Actieve leefstijl

We stimuleren een actieve leefstijl onder leerlingen. Minstens twee keer per week geven we kwalitatief goede lessen bewegingsonderwijs en extra aandacht voor inactieve leerlingen. Maar ook het aanbieden van naschoolse sport- en bewegingsactiviteiten in samenwerking met buitenschoolse beweeg- en sportaanbieders hoort bij bewegen en sporten in en rondom de school.

3 (Fysieke) veiligheid

Binnen onze school dragen we een heel sterk pedagogisch klimaat uit, dit doen we door middel van SWPBS. Onze kracht is dat we het afgesproken beleid door de hele school consequent hanteren. Dit systeem hebben we in alle documenten zorgvuldig omschreven.