

Fit en Fruitig

de dag door

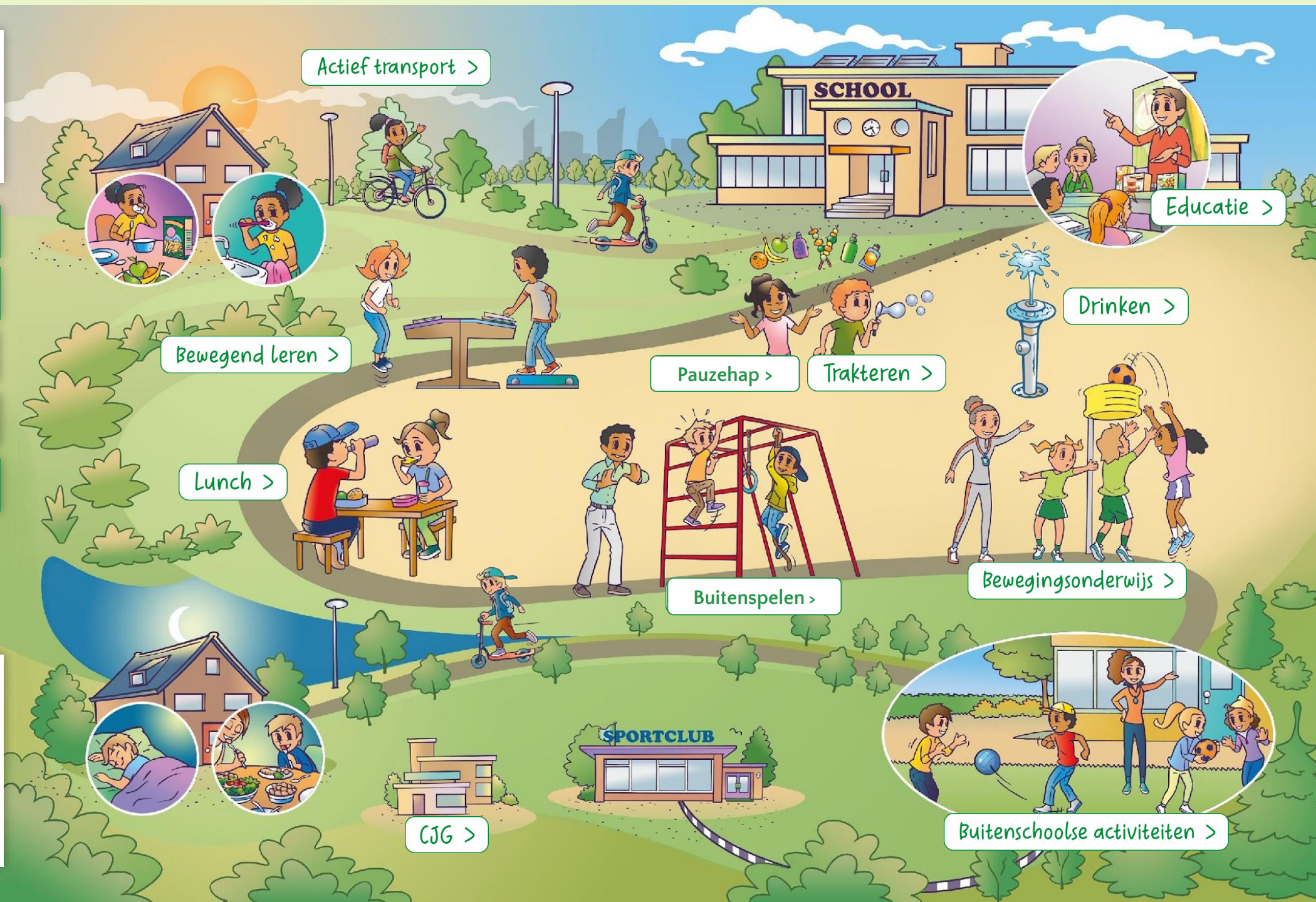
Waarom deze infographic?

Rol van de Leerkracht

Signaleren

Rol van de leerlingen

Rol van de ouders



Waarom deze infographic?



We streven er als school naar om een gezonde leefstijl bij leerlingen te bevorderen. Het is belangrijk dat de leerlingen zich bewust zijn dat gezond eten en bewegen belangrijk is. Via deze infographic kunt u zien hoe wij hier aan werken.



Actief transport



Als school stimuleren wij leerlingen (indien mogelijk) om met een actief transportmiddel naar school toe te komen. Onder een actief transport valt bijvoorbeeld lopen, fietsen, steppen en skaten.

Momenteel brengen al veel ouders hun kind lopend of fietsend naar school. Elk jaar moedigen wij dit door middel van een bericht in de nieuwsbrief aan.

Daarnaast doen wij ieder jaar mee aan de Nationale fietsweek, waar extra aandacht wordt gegeven aan actief transport naar school.

Educatie



Wij stimuleren onze leerlingen bewuste voedselkeuzes te maken door middel van onderwijs over voeding. Dit is belangrijk voor hun groei en ontwikkeling.

In de groepen 1 t/m 8 worden elk schooljaar minimaal twee smaaklessen aangeboden. Dit doen wij door middel van de erkende lesmethode Smaaklessen. De smaaklessen zijn gekoppeld aan bestaande thema's of lessen. In deze lessen leren de kinderen weetjes over gezonde voeding.

Ook besteden wij tijdens andere vakken aandacht aan voeding. Denk hierbij aan de lessen aardrijkskunde (voedselproductie en bewerking), levensbeschouwing (culturele aspecten van voedsel) en natuur (voeding en groei).

Daarnaast organiseren wij extra activiteiten rondom gezonde voeding, denk hierbij aan kook- en bakactiviteiten. Hierdoor leren de leerlingen hoe je een maaltijd van begin tot eind bereid.

Drinken



Water drinken vinden wij belangrijk. Wij stimuleren onze leerlingen om een beker/flesje/bidon mee te nemen naar school, zodat ze de hele dag water kunnen drinken.

In elk klaslokaal kunnen de leerlingen hun beker/flesje/bidon vullen. Ook is op elke locatie buiten een watertappunt aanwezig.

Tijdens vieringen of feestelijke activiteiten wordt, naast water, ook limonade aangeboden.

Op de pleinen van de Achtbaan hebben wij ook water drinkpunten. Daar kunnen de leerlingen, leerkrachten en ouders van april tot oktober tijdens de buiten pauzes water tappen

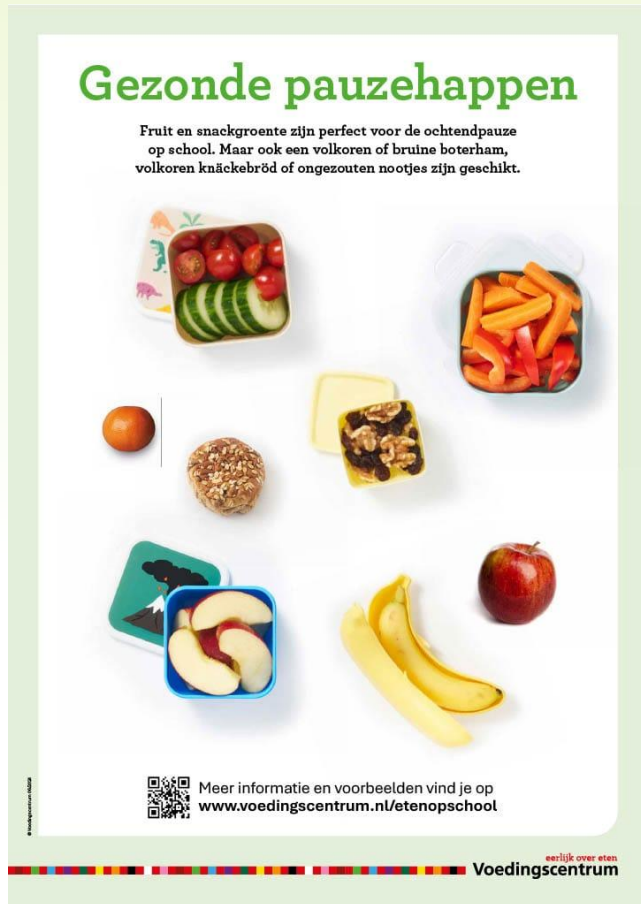
Trakteren



Op school stimuleren wij de ouders en kinderen om de traktaties zo gezond mogelijk te houden voor leerlingen en leerkrachten. Hieronder hebben we voor ouders een link naar een brochure met ideeën van gezonde traktaties. Te denken valt aan; een fruitspies, popcorn of een versierde eierkoek. We staan open voor chips, zelfgemaakte cakejes of een waterijsje bij mooi weer. We willen zakjes snoep zoveel mogelijk vermijden. Lolly's, kauwgum en zuurtjes zijn op school niet toegestaan.

[Inspiratieboekje](#)

Pauzehap



We verzoeken ouders om de kinderen een klein en gezond tussendoortje mee te geven. Dit tussendoortje wordt in de eerste pauze rond 10.15 uur genuttigd. Hierbij kunt u denken aan vers schoongemaakt fruit, knapperige groente of een rijstewafel.

Wat doet onze leerkracht?

- *Leerkracht geeft het goede voorbeeld*
- *Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken*
- *Leerkracht zorgt voor een rustige eetomgeving zoals voorlezen, kletspraatje, muziekje*

Lunch

Gezonde broodtrommels

Volkoren- en bruinbrood zijn gezonde keuzes. Besmeer brood met margarine of halvarine uit een kuipje en kies beleg uit de Schijf van Vijf. Lekker met kraanwater of halfvolle melk.

- Zelfgemaakte hummus met paprika
- 100% pindakaas met banaan
- Zachte geitenkaas met ongezouten walnoten en sla
- Hardgekookt ei met avocado
- Ongezouten noten, dadel en gedroogde abrikoos
- Light zuivelspread met kruiden, reepjes paprika en komkommer
- 30+ kaas
- Worteltjes
- 30+ smeerkaas met komkommer
- Snoeptomaatjes en druiven

Meer informatie en voorbeelden vind je op www.voedingscentrum.nl/etenopschool

 Voedingscentrum eenlijk over eten

Op de Achtbaan nemen leerlingen dagelijks een gezonde lunch mee. We hebben bij voorkeur geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen. Tijdens de pauze nemen we voldoende tijd om rustig te kunnen eten. Voor of na de lunch speelt elke groep 30 minuten buiten. Zo is er naast de aandacht voor voeding ook aandacht voor bewegen.

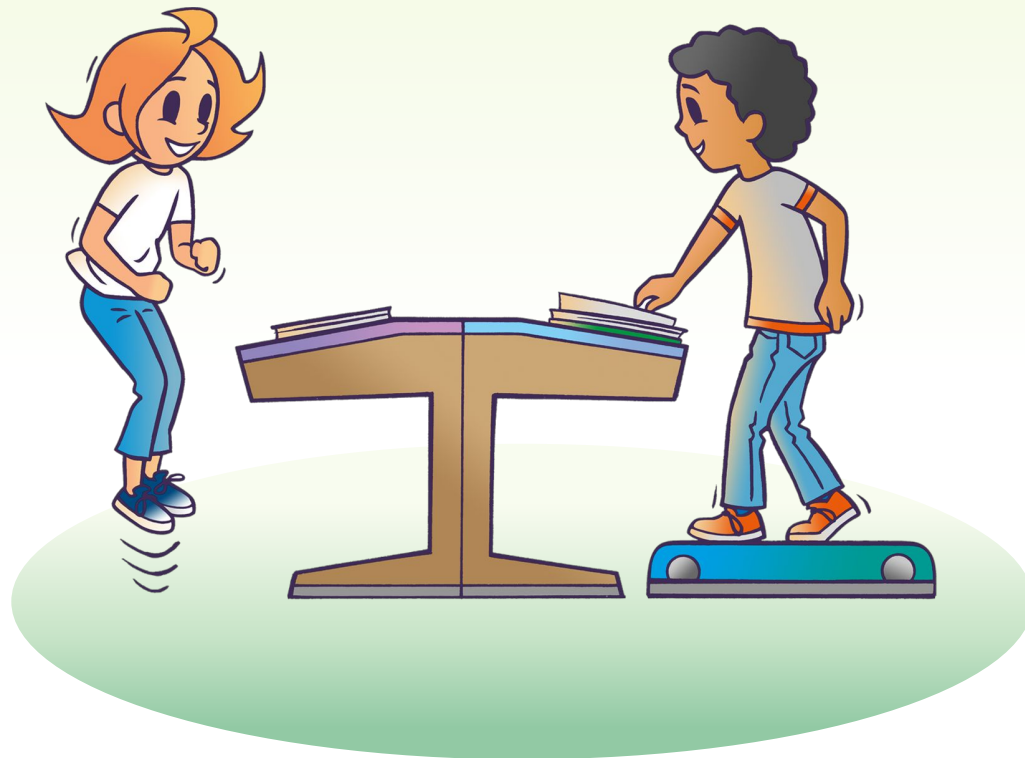
Wat doet onze leerkracht?

- *Leerkracht geeft het goede voorbeeld*
- *Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken*
- *Leerkracht zorgt voor een rustige eetomgeving zoals voorlezen, kletspraatje, muziekje, vraag van vandaag of educatief filmpje*



*bron: Voedingscentrum

Bewegend leren



Bewegen is belangrijk voor een goede gezondheid. Op onze school zitten we niet alleen tijdens de lessen, maar doen we ook aan bewegend leren.

Bewegend leren is leren door fysieke activiteit toe te voegen aan de leertaak, zoals springen op de plaats tijdens de rekenles. Dit zorgt ervoor dat onze leerlingen meer bewegen en zich daardoor beter kunnen concentreren. Dit zorgt voor betere leerprestaties en plezier.

Er wordt in de klas zeker twee keer in de week volop gewerkt aan bewegend leren. Bijvoorbeeld tijdens rekenen en spelling krijgen de leerlingen opdrachten waarbij zij ook moeten bewegen (dat kan ook buiten zijn).

Ook maken we regelmatig gebruik van [energizers](#) tussen de lessen door om leerlingen in beweging te brengen zodat ze daarna met nieuwe energie aan een volgende les kunnen beginnen.

Buitenspelen

Op onze school stimuleren wij leerlingen om actief buiten te spelen in de pauzes. Dit is omdat bewegen goed is voor de fysieke en mentale gezondheid van de kinderen. Dit zie je terug op de volgende manieren:



- Er is een uitdagend schoolplein waar divers spel mogelijk is. Elk schoolplein kenmerkt zich door een klim& klauterzone, een sport&spelzone en een onderzoek&ontdekzone (groen).
- De gymleerkracht draagt spelideeën aan die tijdens het buitenspelen gebruikt kunnen worden.
- Tijdens de tussenschoolse opvang worden de kinderen gestimuleerd om tot actief spel te komen. De medewerkers begeleiden, zorgen voor ideeën en spelen actief mee.
- Ons schoolplein is ook na schooltijd toegankelijk voor onze leerlingen en kinderen uit de buurt.

Bewegingsonderwijs



Op de Achtbaan worden alle gymlessen gegeven door een vakdocent bewegingsonderwijs. Aan de hand van de methode geven we planmatig en gestructureerd bewegingsonderwijs. Dit doen we minimaal twee keer per week 45 minuten. Tijdens deze lessen signaleert en registreert de vakdocent twee keer per jaar voor de groepen 1 t/m 5 opvallendheden rondom bewegingsarmoede en door middel van de MQ scan.

Naast de lessen bewegingsonderwijs bieden we onze kinderen meer sporten aan. De groepen 1 t/m 4 krijgen naast de gymlessen ook judolessen aangeboden. De kinderen van de groepen 5 t/m 8 gaan tevens 5-6 keer per jaar zwemmen.

Onze school organiseert jaarlijks een sportdag voor alle groepen, we besteden aandacht aan koningsdag en incidenteel houden we sponsorlopen voor het goede doel. Ouders zijn hierbij van harte welkom om kinderen te begeleiden.

Buitenschoolse activiteit



Wij motiveren onze kinderen om na schooltijd te sporten of gebruik te maken van het sportaanbod van buitenschoolse aanbieders.

In de gemeente Teylingen ondersteunen de sportverenigingen de scholen door toernooien te organiseren. Wij stimuleren onze kinderen om actief deel te nemen aan bijvoorbeeld de Bosloop, het handbaltoernooi en het voetbaltoernooi.

De Combibrug ondersteunt scholen door middel van een projectmatig buitenschools sportaanbod.

Centrum voor Jeugd en Gezin



Als school staan wij in contact met het Centrum voor Jeugd en Gezin. Zij adviseren en ondersteunen ons in de vragen die wij hebben omtrent Voeding en Bewegen. Wij hebben een contactpersoon vanuit het Centrum voor Jeugd en Gezin met wie wij, of de ouders, contact op kunnen nemen in het geval van vragen rondom de individuele zorg. De gegevens van de contactpersoon zijn op te vragen bij de intern begeleider.

Rol van de leerkracht

Als leerkracht heb je een voorbeeldfunctie. Daarom letten we zelf op wat we eten en drinken in de klas. Daarom drinken wij zelf ook alleen maar koffie, thee of water op school. Tijdens de pauzes en smaaklessen motiveren wij de kinderen tot het maken van gezonde keuzes ten aanzien van eten en bewegen. In elke klas hangen ook gezonde hap posters om leerlingen extra te motiveren in de gezonde leefstijl.



Signaleren



Leerkrachten signaleren tijdens hun werk eventuele opvallendheden ten aanzien van bewegen en voeding. Indien nodig neemt de leraar het initiatief om de voedingsgewoonten met ouders te bespreken.

Daarnaast worden er tijdens de gymlessen in de groepen 1 t/m 5 twee keer per jaar een MQ scan afgenomen. Voor kinderen die een motorische achterstand hebben zijn er verschillende opties om hierin extra ondersteuning te krijgen.

In de groepen 2 en 7 doet de Jeugdgezondheidszorg een gezondheidsonderzoek.

Rol van leerlingen



Op school is een leerlingenraad bestaande uit kinderen van de groepen 6, 7 en 8. De kinderen denken mee over het beleid op school. Zo ook over de inrichting van het schoolplein, buitenspeelmateriaal, beweegspellen voor buiten en binnen, etc. De ideeën komen vanuit de ideeënbus waar alle leerlingen ideeën in kunnen doen.

De buiten speelbak wordt ook 3 maal per jaar aangevuld met aangevraagde spullen voor het buitenspelen. Daardoor worden leerlingen extra gemotiveerd om actief te zijn in de pauze.

Tijdens kooklessen betrekken we kinderen bij de voorbereidingen door zelf voor de groentes zoals: wortels, paprika's, ingredienten etc. te zorgen.

Rol van ouders

Onze school vindt het belangrijk om duidelijk met ouders te communiceren over de visie, regels en richtlijnen van onze school. Daarbij is het ook van belang dat ouders weten wat er van hen verwacht wordt en wat zij van de organisatie kunnen verwachten. Wij communiceren met ouders via de schoolgids en Parro. Ook nieuwe ouders kunnen zich inlezen en hierover in gesprek gaan bij de kennismaking.

Ouderbetrokkenheid draagt positief bij aan de leerprestaties van leerlingen. Leerlingen raken er gemotiveerder door en het vergroot hun welbevinden, zelfbeeld en zelfwaardering. Hoe meer ouderbetrokkenheid er is, hoe meer draagvlak er is voor werken aan een gezonde leefstijl. Helpen kan op verschillende manieren zoals helpen met sportdagen, excursies, knutsel parcours en schoolreisjes.

