



De gezonde school

Schoolbeleid eten, drinken en bewegen
op De Regenboog

De gezonde school

De Regenboog besteedt veel aandacht aan een gezonde leefstijl. We gaan er vanuit dat kinderen die goed in hun vel zitten, ook beter presteren. We vinden het dan ook van groot belang dat de kinderen voordat ze naar school komen, goed ontbijten.

10 uurtje

In de korte ochtendpauze vragen we u om vooral fruit mee te geven. Een cracker of groente is een goed alternatief. Ook wordt er in deze pauze over het algemeen water gedronken. Het spreekt vanzelf dat er in overleg (bijvoorbeeld als uw kind een bepaald dieet heeft) vanaf geweken kan worden.

Lunch

Tijdens de lunchpauze adviseren wij u om uw kind een gezonde lunch mee te geven. Een gezonde lunch bestaat o.a. uit bij voorkeur volkoren brood of anders bruinbrood, besmeert met halvarine en vooral niet te vet beleg. Het drinken tijdens de lunch zou zoveel mogelijk uit water of halfvolle zuiveldranken moeten bestaan.

Voorbeelden voor de pauzehap of lunch
Alle soorten fruit zoals appel, mandarijn, kiwi, ananas, aardbeien
Rauwkost zoals worteltjes, komkommer, paprika
Brood zoals volkorenbrood, bruinbrood
Mueslibolletje
Soepstengels
Water
Melk
Karnemelk

Traktaties:

Het is altijd fijn als uw kind weer een jaartje ouder wordt en er een feestje gevierd kan worden. Daar hoort natuurlijk een traktatie bij. Als school willen we dat feestje graag meevieren, maar we vragen u een gezonde traktatie mee te geven.

Voorbeelden
Fruit/groente (v.b. snoeptomaatjes, komkommer, mandarijntjes)
Zoute krakelingen
Krentenbolletje
Zoute stokjes
Soepstengels
Klein koekje
Handje gedroogd fruit (rozijnen)
Waterijsje
Klein cadeautje

Op www.voedingscentrum.nl en www.gezondtrakteren.nl kunt u tips vinden voor gezonde traktaties.

NB: Wij hebben een leerling die ernstig allergisch zijn voor pinda's en noten. Daarom hebben wij een noten- en pindakaasvrije school.

Wat doen wij in de verschillende klassen?

In onze projectencyclus hebben we ieder jaar aandacht voor gezonde voeding en ons lichaam. Hierbij besteden we ook aandacht aan de schijf van vijf, voedselproductie, eten bereiden en de culturele aspecten van voeding.

Elk schooljaar doen we mee met de klassenlunch voor groep 8.

Ook doen we mee aan de week van de pauzehap. Zie www.ikeethetbeter.nl van het voedingscentrum.

Elke week vinden er lessen plaats op sociaal emotioneel gebied uit de methode "Goedvoormekaar". Kinderen leren daarbij hoe ze met anderen om kunnen gaan, hoe ze goed voor zichzelf kunnen opkomen en ook leren ze zelf conflicten op te lossen. In groep 7 en 8 wordt een aantal leerlingen opgeleid tot mediator.

Bewegen op de Regenboog

Wij willen dat de kinderen veel bewegen op school. We hebben een groot schoolplein dat ingedeeld is in zones: voetballen – klimmen en klauteren – spelen met de spelmaterialen – de moestuinen – het groene schoolplein.

We hebben iedere week het spel van de week. We hebben een speelgoedkist met buitenspelmateriaal.

We hebben 2 sport- en spelmedewerkers die in de pauze met de kinderen buitenspelen.

Alle kinderen krijgen twee keer per week gymles van een vakdocent lichamelijke opvoeding.

We doen mee aan buitenschoolse sportactiviteiten zoals voetbal, korfbal, volleybal en de schoolwandeltocht.

Bij al het bovenstaande hebben we maar één ding voor ogen : "Hoe beter een leerling in zijn/ haar vel zit des te beter ze kunnen presteren. Geluk, veiligheid en een gezond lijf zijn voorwaarden om op school optimaal te presteren.

Basisschool De Regenboog gaat voor gezond!