



Montessorischool Weert

Beleidsplan Gezonde school Voeding en Bewegen

Versie 2022



Inhoud

1. <i>Visie</i>	3
2. <i>Voeding</i>	4
3. <i>Trakteren</i>	6
4. <i>Hygiëneregels</i>	7
5. <i>Bewegen</i>	8



1. Visie

Vanuit de visie van Montessori leren wij kinderen keuzes maken. Keuzes maken voor de taak die je gaat maken, keuzes maken over alleen of samenwerken en keuzes maken over de wijze waarop je reageert op een ander. Heel de dag door sta je voor keuzes en iedere keuze heeft andere gevolgen. Als kinderen zich hier van jongs af aan bewust van zijn, zullen ze in hun volwassen leven beter in staat zijn om in de complexe wereld waarin wij leven doordachte keuzes te maken. Hier willen wij in ondersteunen.

Bij voeding en bewegen gaat het ook om keuzes maken. Door kinderen te leren over voeding, kennis te laten maken met allerlei gezonde tussendoortjes en een variëteit aan beweegactiviteiten aan te bieden, proberen we bij te dragen aan het maken van gezonde keuzes nu en in de toekomst.

Toezicht op beleid

Het beleid wordt jaarlijks aan het begin van het schooljaar gecommuniceerd met de ouders/verzorgers. De volgende teksten zijn ook opgenomen in de schoolgids.

Gezonde school

Dagelijks wordt er fruit of groenten gegeten. Wij verzoeken u om uw kind alleen fruit (dus géén koekjes, repen e.d.) mee te geven. Speciaal voor de onderbouw: het verzoek dit fruit mee te geven in een duidelijk herkenbaar fruitbakje. Denk aan de naam op het fruit en/of bakje!

Verjaardagen

Bij verjaardagen wordt er op school niet getrakteerd. Het kind wordt op een andere manier in het zonnetje gezet. De verjaardag wordt in de klas gevierd met de leerkracht en alle kinderen samen. De 'Jarige Job' wordt na het feestje in de groep gefeliciteerd door de schoolleiding en mag een klein cadeautje uitzoeken.

Het onderwerp bewegen zal daar in het schooljaar 2019-2020 aan toe worden gevoegd.

Goede voorbeeld leerkracht

Als leerkracht hebben we een voorbeeldfunctie. Het zou bijvoorbeeld gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen gestimuleerd worden om een stuk fruit eten. Tijdens schooltijd geven we het goede voorbeeld. Het beleid Gezonde school geldt dus niet alleen voor kinderen.



2. Voeding

Ontbijt

De school gaat er vanuit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Een goed ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien heeft een kind wanneer het ontbijt, in de loop van de ochtend minder trek in iets tussendoor. Het belang van een gezond ontbijt brengen we regelmatig bij de ouders en kinderen onder de aandacht. Wanneer ouders niet de mogelijkheid hebben om een ontbijt voor hun kind te realiseren kunnen we contact opnemen met stichting Nationaal Jeugdontbijt.

Lunch

Tijdens het overblijven, kunnen de kinderen eten, drinken, spelen en uitrusten. Kinderen eten in het bijzijn van de leerkracht in de klas. Door voldoende te lunchen zijn kinderen 's middags weer in staat om zich goed te concentreren. De inhoud van de broodtrommel bepaalt ook de prestaties tijdens de middagactiviteiten. De school stimuleert daarin onderstaande gezonde keuzes:

- Een gezonde lunchtrommel bevat bijvoorbeeld: volkoren of bruin brood besmeert met zachte halvarine of margarine uit een kuipje. Eventueel als variatie volkoren knäckebröd, roggebrood of een 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, licht zuivelspread en notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.

In het trommeltje kan natuurlijk ook lekker groente of fruit toegevoegd worden zoals komkommer, paprika, banaan, appel, aardbei en tomaat. Uiteraard zit er géén snoep, koeken of chips bij.

- Houdbaarheid etenswaren: wanneer het warm is op school worden bederfelijke vleeswaren afgeraden (ook in de winter wanneer de verwarming aan staat.) Een goed sluitende broodtrommel houdt het brood langer lekker en voorkomt uitdrogen.

- Kinderen drinken bij voorkeur water, melk of karnemelk. Energiedrank en frisdrank en vruchtensappen zijn niet toegestaan. Vruchtensappen worden afgeraden omdat deze net zoveel suiker en energie bevatten als frisdranken.

Pauzehap

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

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:



- Fruit, zoals appels, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood, mueslibol, of crackers.
- Een gezond eigen baksel, zoals een bananenbrood, notenbrood of groentemuffin.

Daarnaast stimuleren wij kinderen om water te drinken. Energiedranken en prikdrankjes zijn niet toegestaan.

Handhaven beleid

Wij blijven via nieuwsbrieven en ouderportaal regelmatig het belang van een gezonde pauzehap en lunch benadrukken. Op dit moment maken we de keuze om dit niet strikt te controleren. We vinden het lastig om kinderen aan te spreken op voeding die ouders meegeven naar school. Ouders hebben niet allemaal dezelfde visie over gezonde voeding. Gezonde voeding is ook niet voor ieder kind hetzelfde. Sommige kinderen hebben overgewicht terwijl anderen juist extra voedingsstoffen binnen moeten krijgen vanwege ondergewicht.

We hebben inmiddels een werkgroep met ouders mbt Gezonde school. Met hen zullen we de komende periode bespreken welke stappen we, met een breed draagvlak van ouders, kunnen zetten op weg naar een voor iedereen gezonde pauzehap en lunch!



3. Trakteren

Traktaties kind

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. De opvattingen rondom gezonde traktaties verschillen. Daarom hebben wij er vanaf het schooljaar 2017-2018 ervoor gekozen dat kinderen niet trakteren bij een verjaardag. Vanzelfsprekend wordt er wel een feestje gevierd in de groep. De jarige mag een kleinigheidje uitzoeken bij de directie.

Traktaties leerkracht

Als een leerkracht zijn/haar verjaardag viert, wordt er ook niet getrakteerd in de klas. De verjaardag van de leerkracht wordt gevierd in de klas of tijdens een juffendag zonder traktatie.

Speciale gelegenheden

Wij zijn als school van mening dat er bij speciale gelegenheden uitzonderingen gemaakt mogen worden t.a.v. het eten en drinken. Onder speciale gelegenheden verstaan we bijvoorbeeld: schoolreisjes en themadagen. Wij adviseren hierbij om verantwoorde keuzes te maken en om zoveel mogelijk te kiezen voor gezonde traktaties.



4. Hygiëneregels

Wanneer er gegeten wordt of eten wordt klaargemaakt, is het belangrijk om ook aandacht te besteden aan hygiëne en veiligheid. Voor het schoolbeleid zijn er een aantal regels belangrijk.

1. De kinderen en leerkrachten wassen na elk toiletbezoek hun handen met vloeibare zeep. Ze drogen hun handen af met papieren handdoekjes. Via een wellevendheidslesje wordt aan de groep aandacht besteed aan het handen wassen.
2. De kinderen hebben een eigen glas op hun tafel om gedurende de dag naar behoefte water te drinken. De glazen worden met regelmatige frequentie schoon gemaakt. Om medische redenen kan het zijn dat een kind een eigen bidon op school in gebruik heeft. Deze wordt dagelijks mee naar huis genomen om schoon te maken.
3. Vaatdoeken en eventuele stoffen handdoeken worden dagelijks vervangen.
4. Na de lunch poetsen de kinderen hun eigen tafel.



5. Bewegen

Bewegingsonderwijs midden- en bovenbouw

Vanaf het schooljaar 2018-2019 zijn we een samenwerking aangegaan met Punt Welzijn in Weert. Via deze organisatie huren wij vakdocenten bewegingsonderwijs (combinatiefunctionarissen) in. Zij verzorgen wekelijks de gymlessen voor de leerlingen in de midden- en bovenbouw.

De gymzaal waar de midden- en bovenbouw gaat gymmen, ligt niet bij de school. De leerlingen worden met de bus naar de gymzaal vervoerd (vergoed door de gemeente Weert). Om reistijd te besparen (ten koste van onderwijstijd), kiezen we voor wekelijks een dubbele gymles zodat de kinderen toch voldoende uren sporten in de week!

De vakdocenten maken gebruik van de methode van Van Gelder en de Spellessen. Soms wordt van de jaarplanning afgeweken omdat er regelmatig clinics georganiseerd worden in samenwerking met sportverenigingen in Weert.

Beweegonderwijs in de onderbouw

De kinderen van de onderbouw gymmen minimaal 2x per week in de speelzaal op school. Zij krijgen de gymles van de eigen leerkracht.

Er is één spelles per week en één les met toestellen. Daar naast zijn er in de onderbouw veel beweegmomenten tijdens spelmomenten buiten.

We hebben een nieuwe methode voor het stimuleren van fijne motoriek en rekenen. In beide methoden zijn beweeglessen opgenomen om bewegend leren in de onderbouw te stimuleren.

Beweegmomenten buiten de gymles

Bewegen tijdens leeractiviteiten is zeer effectief gebleken. Middels onze Montessori werkwijze stimuleren we het bewegen tijdens de lessen. De lokalen zijn ruim van opzet en zodanig ingericht dat er voldoende mogelijkheden zijn om bewegend en handelend te leren in de groep.

Tijdens de jaarlijkse Buitenlesdag gaan we naar buiten om bewegend te leren. We proberen ook op andere momenten steeds meer naar buiten te gaan voor een activiteit.

Buitenspeelcoaches

In het schooljaar 2018-2019 zijn we gestart met buitenspeelcoaches. De grote pauze is voor sommige kinderen best een lastig speelmoment. Er zijn veel kinderen op het plein. Daardoor is het minder overzichtelijk en kunnen er sneller conflicten ontstaan.

Door de inzet van buitenspeelcoaches hopen we het spel op het plein positief te beïnvloeden. "Plezier op het plein" dat is het motto van de buitenspeelcoaches.

Wat is kenmerkend voor een buitenspeelcoach:

- Zichtbaar zijn voor andere kinderen middels hesjes
- Kinderen uit de bovenbouw
- Kinderen die buitenspeelcoach willen zijn worden geïnstrueerd en gecertificeerd. Tijdens overlegmomenten kunnen zij sparren en vertellen waar ze tegenaan lopen.

Wat zijn taken van de buitenpeelcoach:



- Preventief handelen --> als je ziet dat er iemand alleen zit of niet weet wat het moet doen, kijken wat dit kind wil doen.
- Middels de speelpleinkaarten een spel initiëren.
- Hulp bieden bij ongelukjes of ruzietjes, overblijfouders inzien waar nodig.

Beweegprojecten buiten school

Punt welzijn organiseert laagdrempelig Sport na school. Kinderen kunnen voor een kleine vergoeding wekelijks sporten en op die manier kennismaken met allerlei sporten. Daarnaast organiseren zij allerlei sportactiviteiten zoals het straatvoetbal toernooi en de Urban Sporttour.

Subsidie bewegingsonderwijs

Vanaf 2023 zijn scholen uit het basisonderwijs verplicht om minstens 2 uur bewegingsonderwijs per week te verzorgen. Op dit moment bieden we structureel 1,5 uur bewegingsonderwijs per week. Dat betekent dat er een uitbreiding plaats moet gaan vinden. Vanuit de gemeente wordt geen extra gymmoment incl busvervoer gerealiseerd. Daarom willen we zelf een extra beweegmoment in gaan bouwen. Dat willen we doen vanuit principes van bewegend leren omdat we daarin een hele mooie win-win zien.

Om dit vorm te geven hebben we de subsidieregeling *Impuls en Innovatie Bewegingsonderwijs* aangevraagd en ontvangen. Samen met onze Partner Punt Welzijn gaan we het team begeleiden in vormgeven van bewegend leren. In het schooljaar 2022-2023 wordt hier verder vorm aan gegeven.