



Beleidsplan Gezonde School

CBS de Lindenborgh



Inhoud

Algemene inleiding	2
1. Visie op Gezonde School.....	3
2. Thema voeding	4
Visie op gezonde voeding	4
Beleid	4
Schoolafspraken.....	4
Educatie.....	4
Signalering	4
3. Borging	5
4. Communicatie	5

Algemene inleiding

Gezonde School is een programma dat scholen helpt om te werken aan een gezonde leefstijl. Het werken met de Gezonde School-aanpak staat hierbij centraal. De Gezonde School-aanpak sluit aan bij wat school al doet aan gezondheidsbevordering en versterkt wat goed gaat. Met deze aanpak maakt school van losse activiteiten één geheel. De aanpak bestaat uit drie fasen: voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

De school kiest zelf een gezondheidsthema's die op school worden uitgewerkt en uitgevoerd.

De gezondheidsthema's zijn:

- voeding
- roken, alcohol- en drugspreventie
- bewegen en sport
- welbevinden
- relaties en seksualiteit
- fysieke veiligheid
- binnenmilieu
- mediawijsheid
- hygiëne

CBS de Lindenborgh werkt binnen het beleid aan de thema's voeding.

Werken aan de Gezonde School heeft meer effect als een thema aandacht krijgt op de vier pijlers van de Gezonde School, een zogenaamde integrale aanpak.

- **Educatie** – De school besteedt in lessen structureel aandacht aan het gekozen gezondheidsthema. Op deze manier zorgt school ervoor dat leerlingen hun kennis vergroten, vaardigheden ontwikkelen en een positieve houding krijgen tegenover een gezonde leefstijl.
- **Signaleren** – Leraren en andere medewerkers herkennen gezondheids- of leefstijlproblemen onder hun leerlingen in een vroegtijdig stadium. En ze weten hoe ze daar vervolgens op de juiste manier mee omgaan (zoals doorverwijzen naar passende hulpverlening).
- **Schoolomgeving** – School stimuleert gezond gedrag met aanpassingen in de fysieke omgeving (zoals inrichting van het schoolplein of samenwerking met supermarkten in de wijk) en aandacht voor de sociale omgeving (zoals ouders en leraren).
- **Beleid** – School legt maatregelen voor gezondheidsbevordering vast in het schoolbeleid. Zo blijft het onderwerp onder de aandacht.

1. Visie op Gezonde School

Op CBS De Lindenborgh vinden we het belangrijk dat kinderen én medewerkers zich gezond, prettig en veilig voelen. Gezondheid zien wij als meer dan alleen gezond eten en voldoende bewegen. Het gaat om het vermogen om goed voor jezelf te zorgen, keuzes te maken die bijdragen aan je welzijn en om te gaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen die het leven met zich meebrengt. Daarbij vinden we het belangrijk dat kinderen leren om steeds meer eigen regie te nemen en weten wanneer zij hulp of ondersteuning nodig hebben en deze ook durven vragen en aanvaarden.

Wij stimuleren daarom een actieve en gezonde leefstijl. We besteden aandacht aan gezonde voeding, voldoende beweging, ontspanning, welbevinden en een gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling. We willen kinderen kennis, vaardigheden en ervaringen meegeven waarmee zij gezonde keuzes kunnen maken, nu én in de toekomst. Als school geven we hierin het goede voorbeeld en zorgen we voor een omgeving waarin gezond gedrag vanzelfsprekend, zichtbaar en haalbaar is.

Onze slogan 'Samen groeien' vormt een belangrijk uitgangspunt binnen onze visie op gezondheid. Een gezonde leefstijl ontwikkelen doe je niet alleen. Daarom werken we samen met leerlingen, ouders en school. In deze driehoek delen we verantwoordelijkheid en versterken we elkaar in de opvoeding, het onderwijs en het stimuleren van een gezonde leefstijl. We vinden het belangrijk om ouders actief te betrekken, afspraken met elkaar te maken en elkaar te ondersteunen wanneer dat nodig is.

2. Thema voeding

Visie op gezonde voeding

Gezonde voeding levert een grote bijdrage aan een gezonde levensstijl. Onze school is een setting waar gezond eten gestimuleerd wordt. Daarnaast stimuleren we het drinken van water middels bidons die leerlingen en schoolpersoneel hebben gekregen en ons waterdrinkpunt. Er wordt gekozen voor een positieve aanpak. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen en niet over schoonheidsidealen. Op onze school leren de leerlingen over gezond eten en gezonde keuzes maken.

Beleid

Een voedingsbeleid biedt helderheid over wat je als school gezond en passend vindt binnen een gezonde opvoeding. Leerlingen verblijven een groot deel van de dag op school, met meerdere eet- en drinkmomenten. De school speelt daardoor een belangrijke rol in het eet- en drinkgedrag van de leerlingen. Onze school is een omgeving waar gezond eten een gewoonte is, omdat dit bijdraagt aan de gezonde ontwikkeling en leefstijl van de leerlingen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of veroordeeld hoeft te voelen. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen en niet over schoonheidsidealen. Op onze school leren de leerlingen over gezond eten en het kiezen van gezonde producten.

Schoolafspraken

- Kinderen nemen gezonde voeding mee naar school. Bij voorkeur fruit en bruinbrood.
- Kinderen nemen gezond drinken mee naar school, het drinken van water wordt gestimuleerd.
- Op school worden er geen blikjes energydrank in school.
- Onze leerlingen en het personeel kunnen bij het watertappunt hun drinkfles vullen met water.
- Wij houden ouders op de hoogte van het beleid omtrent eten en drinken op school via de website van onze school en via de informatiegids.
- Gezonde School-beleid staat op website.

Educatie

- Er wordt structureel elk schooljaar en in elk leerjaar aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen.
- Wij bieden lessen aan over voeding en leefstijl binnen het beleid burgerschap.
- In deze lessen komt het thema 'voeding en vertering' aan bod.
- Tijdens de looptijd van het EU Schoolfruit programma worden er in de klassen lesgegeven door middel van de lessenserie CHEF!

Signalering

- Het GGD onderhoudt het inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen door de consultatie.
- Bij zorgen over de gezondheid van leerlingen, wordt deze leerling besproken met de schoolmaatschappelijk werker. Waar nodig wordt er actie ondernomen in samenwerking met GGD Groningen.

3. Borging

Binnen de school is er een werkgroep “Gezonde School”. Hierin zitten de kwaliteitscoördinator en de directeur. Een keer per schooljaar komt het op de agenda van de teamvergadering. Daarnaast onderhouden zij het aanbod, de kennis en de expertise van het team.

Op dit moment zijn de contactpersonen van de Gezonde School:

- Marleen Mooibroek (Kwaliteitscoördinator en coördinator Gezonde School)
kc.lindenborgh@sgperspectief.nl
- Jan Boels (Directeur)
directie.lindenborgh@sgperspectief.nl

4. Communicatie

Op de site is een kopje met Gezonde School, hier wordt een korte samenvatting gegeven van dit beleidsstuk. Tevens is er een link waar dit beleidsstuk helemaal te lezen is.