



De Violier, op weg naar "DE GEZONDE SCHOOL "

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Het afgelopen half jaar hebben we als school geprofiteerd van het Europese fruit- en groenteprogramma. We hebben geconstateerd dat dit goed aansloeg en kregen veel positieve reacties, mede daarom hebben we een aanvraag ingediend om te komen tot en begeleid te worden in een aanpak gezonde school en dan gericht op de voeding. Dit sluit zo weer mooi aan bij ons eerder behaalde gezonde schoolvignet "sport en bewegen".

Na het beëindigen van het fruitprogramma hebben we gemeend er goed aan te doen om de inmiddels ingeslepen gewoonte om gezonder te eten door te zetten en uit te breiden met aandacht voor tussendoortjes en wellicht op termijn het drinken. Vanuit een positieve intentie wilden we zo een voorschot nemen op het te ontwikkelen schoolbeleid dat we, begeleid door de GGD, in de komende maanden verder vorm willen geven. Dit alles in overleg met mr, or en team.

We constateren dat we iets te voortvarend van start zijn gegaan en begrijpen dat er de nodige onduidelijkheid is ontstaan over wat wel en niet mag.
Ons welgemeende excuus daarvoor!

Daarom is het voorstel om middels dit schrijven enkele zaken te verduidelijken en tevens wat richtlijnen te geven in wat, gebaseerd op de aanbevelingen van de GGD, gezond is voor uw kind,. De komende maanden kunnen we dan gebruiken om met alle input en m.b.v. de GGD te komen tot een haalbaar gezond(e) schoolbeleid. Dit met de wetenschap dat het aanleren van gezonde eet- en beweeggewoonte voor kinderen de beste garantie is voor een lang en gezond leven. Daar willen we als school onze verantwoordelijkheid in nemen en een positieve en actievere rol in gaan spelen.

We maken overigens duidelijk een onderscheid tussen de 'pauzehap' en de overblijf.



Een gezonde 'pauzehap'

Een pauzehap is natuurlijk niet bedoeld als een hele maaltijd.

Volgens de aanbevelingen van de GGD komen voor een geschikte pauzehap zeker in aanmerking;

- Brood
- Ongezouten noten.
- Fruit, zoals een mandarijn, banaan, appel e.d.
- Groentehapjes, zoals komkommer, cherrytomaatjes, radijsjes e.d.

Het is erg mooi om te constateren dat het de kinderen in nagenoeg alle groepen inmiddels lukt om zich te beperken tot hier boven genoemde vier keuzes!

Als kinderen trouwens onverhoopt vergeten zijn iets van deze vier mee te nemen dan wordt dat in de groep geregeld.

Overblijf:

Voor de overblijf kunnen we ons voorstellen dat meer variatie prettig is. Naast de bovengenoemde vier komen

- rijst-, meergranen- of popcornwafel,
- ontbijtkoek (naturel),
- een mini-krentenbol en
- een eierkoek ook in aanmerking.

Aanbeveling van de GGD is om in ieder geval brood mee te geven.



Het positieve neveneffect is de gezonde discussie die is ontstaan en die ons allen alleen maar helpt en uitdaagt om het voor onze kinderen beter te maken.....!

Loop trouwens gerust binnen als u nog aanbevelingen hebt.

Met vriendelijke groet,
Frank van Arkel

