

Visie



Wij vinden het op De Oostpoort belangrijk dat leerkrachten, leerlingen en ouders zich bewust zijn van een gezonde leefstijl, we denken dan aan gezonde voeding en drank en natuurlijk aan bewegen.

Wij willen het niet verbieden dat de kinderen snoep e.d. eten, maar vinden het belangrijk dit met mate te doen.

Wij denken dat goede voeding en regelmatig bewegen goed is voor de ontwikkeling en het leervermogen van kinderen.

*Wij willen graag dat de kinderen zowel in de pauzes, tijdens de lunch, uitjes, festiviteiten en bij het trakteren, gezonde voeding krijgen aangeboden.

Tijdens de intake van nieuwe leerlingen bespreken de leerkrachten van de onderbouw dit al met de nieuwe ouders, zodat zij op de hoogte zijn van onze visie op Gezonde Voeding.

* Daarom hebben wij een regel ingesteld dat er geen snoep-chocolade e.d. tijdens de kleine en grote pauzes gegeten wordt.

* Wij stimuleren wij ouders om hun jarige kind een gezonde traktatie te laten uitdelen.

* Doen wij mee met het groente- en fruitproject dat vanuit de Europese Unie aangeboden wordt.

* Daarnaast hebben wij 1 x per twee jaar een schoolbreed project omtrent gezonde voeding en bewegen. In deze "Gezonde Week (en)" staan voeding en bewegen centraal.

*Daarom hebben de leerlingen van groep 3 t/m 8 twee maal per week les van een vakleerkracht gym in onze eigen gymzaal. Hebben onze kleuters twee maal per week een klim- en klauter les in onze eigen speelzaal. Daarnaast worden door de leerkrachten spellessen gegeven aan hun eigen groep.

*Wij proberen om iedere pauze buiten te spelen en wij maken hiervoor gebruik van onze eigen speelplaats, het Carto en het Hartjesveld.

*Tussen de lessen door laten de leerkrachten de kinderen bewegen in de groep. Zij maken dan gebruik van daarvoor speciaal ontwikkelde "Bewegen in de klas" lessen.

Op deze manier krijgen de leerlingen op de Oostpoort structureel te maken met een gezonde leefstijl.



Ontbijt

Een goed ontbijt levert energie en stimuleert de spijsvertering. Dit helpt de kinderen om zich op school beter te kunnen concentreren.



10 Uurtje

De kinderen eten tijdens de pauzes gezonde tussendoortjes. Te denken aan fruit, boterhammetje, groentes.

De kinderen eten tijdens deze pauzehap geen snoep of chips en drinken geen frisdrank met prik. Waterdrinken wordt actief gestimuleerd op school en de kinderen mogen dus altijd een glas water drinken.



Lunch

Tijdens het overblijven kunnen de kinderen eten, drinken, uitrusten en buitenspelen. We stimuleren ouders om ook voor de overblijf gezonde dingen in de lunch box te stoppen. Koek, snoep en chips horen daar natuurlijk niet bij.



Traktaties

Kinderen die jarig zijn mogen klassen rond van hun eigen bouw, naar de conciërge en naar de directiekamer.

We stimuleren ouders om gezonde traktaties mee te geven aan de kinderen.

De volgende websites kunnen ouders daarvoor gebruiken;

<http://www.gezondtrakteren.nl>

<http://www.partykids.nl>

<http://gezonde-traktatie.nl>

<http://www.schoolgruiten.nl>

<http://www.traktatie-maken.nl>

Tijdens speciale gelegenheden mag er een uitzondering gemaakt worden t.a.v. eten en drinken. Te denken valt aan schoolreisjes en feestdagen.



Watervoorziening

De school beschikt over voldoende watervoorzieningen. In elke klas is er een kraan, waartoe de leerlingen vrij toegang hebben.

Water is de beste dorstlesser.

In de meeste (*vruchtensap*)pakjes drinken zitten 3 tot 5 klontjes suiker. Daarom prefereren wij op De Oostpoort gezonde dranken. Wat zijn gezonde dranken?

- * Kraanwater
- * Lauwe thee zonder suiker
- * Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt
- * Yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Voorbeeldgedrag;

Wij zijn ons ervan bewust dat leerkrachten het goede voorbeeld moeten geven en dat proberen wij zoveel mogelijk. Daarnaast stimuleren wij onze leerlingen om gezonde keuzes te (leren) maken.

