

Themanummer

De gezonde school: Gezonde voeding en bewegen

Op 1 februari hebben we een thema-avond gehouden over gezonde voeding en bewegen. Met een twintigtal ouders hebben we gediscussieerd over de rol van ouders en de school Als het gaat om gezonde voeding en bewegen van onze leerlingen. In deze nieuwsbrief de resultaten.

Hoe staat het met de gezondheid van onze leerlingen

Bijna een kwart van de leerlingen van onze leerlingen ontbijt niet elke dag. We zien dan ook regelmatig leerlingen al 's morgens vroeg met zakken chips rondlopen. Van de leerlingen haalt 31% de dagelijks hoeveelheid van 2 stuks fruit en eet 42% dagelijks groente. Bij 17% van de leerlingen van klas 2 is er sprake van overgewicht. Ook is er het volgende bekend over het bewegen in onze school. Gelukkig komt 79% van de leerlingen op de fiets of lopend naar school en is 71% van de leerlingen lid van een sportclub. Een (groot) gedeelte van onze leerlingen leeft dus al gezond en dat willen we zo houden. Bij een kleine groep is het belangrijk gezond leven te stimuleren.

Wat we willen bereiken

Ouders zijn en blijven primair verantwoordelijk voor de voeding en beweeg patroon van de kinderen. De SSgN wil gezond leven van leerlingen bevorderen, door goede voorlichting te geven en bewustwording te stimuleren. Verder willen we een schoolomgeving creëren die gezond leven bij leerlingen bevordert.

Wat we op school doen aan voeding en bewegen: in de lessen...

Sirée Schonenberg heeft op de thema-avond een overzicht wat we al doen aan gezondheids voorlichting. Bij biologielessen leren leerlingen de technische kant hoe het lichaam werkt, maar ook hoe slechte voeding en weinig bewegen het lichaam beperkt. Bij verzorging leren leerlingen wat gezond leven is. In de lessen lichamelijke opvoeding zorgen we dat elk kind in beweging komt. In de mentorlessen komt voeding en bewegen ook aanbod als er gesprekken worden gevoerd over hoe je je leven inricht en wilt inrichten.

In de projecten...

Via projectdagen stimuleren we het bewegen: de zomer- en wintersportdagen zijn o.a. bedoeld om leerlingen kennis te maken met andere sporten, evenals de projectdag go for action. Elke leerling in de onderbouw maakt een projectdag voeding mee. In november 2009 hebben alle leerlingen in de onderbouw onderzoek gedaan naar de schijf van vijf, de gezonde schoolkantine, over- en ondergewicht, vetten, suikers, gevolgen voor de gezondheid. De resultaten hebben ze aan elkaar gepresenteerd.

In het aanbod van de schoolkantine en de school

Erik Langedijk, die sinds kort het beheer voert van de schoolkantine heeft op de thema-avond ouders het dilemma voorgelegd: hoe zorgen we voor een aantrekkelijk maar verantwoord aanbod, waardoor leerlingen op school blijven en niet massaal naar de plaatselijke supermarkt trekken.

Hierin heeft de beheerder met de directie van SSgN afspraken gemaakt:

- een aanbod gezonde producten
- beperkt snackaanbod, geen snacks voor 12 uur en één snackdag.
- regelmatig aanbiedingen met gezonde producten
- een leerlingpanel dat meedenkt

Een advies van de ouders was om in het assortiment aan te geven wat gezond is en wat niet.

Recentelijk hebben we besloten om GEEN energy drinks of cafeïne drankjes meer te verkopen: deze leveren een dusdanige hoeveelheid suikers en cafeïne, dat leerlinge stuiterend de schooldag doorgaan. Als directie willen we ook de chips (ongezond en een hoop rommel in de school) en kauwgum in de ban doen binnen het schoolgebouw.

Waar kunnen leerlingen rustig eten in de school..

Op de SSgN zijn het atrium en de aula de plekken voor het eten van leerlingen. We zullen nooit voor alle leerlingen zitplaatsen kunnen bieden, maar we willen het aantal zitplaatsen uitbreiden en de entourage verbeteren. Dit wordt rond de zomer gerealiseerd. Komt u gerust een keer kijken.

Wat kun je doen als ouder?

Op de thema-avond ging Marieke ten Plate van de GGD in op de mogelijke rol van de ouders. Ze wees met name op het voorbeeldgedrag. De spiegel werd ons dus aardig voorgehouden. Probleem is dat je een aantal ouders niet bereikt, onder andere ouders wiens kinderen maaltijden overslaan. We gaan als school niet zover om vervangende maaltijden aan te bieden. De maaltijden zijn er voor binding in het gezin en we willen geen trend versterken waar we niet achter staan.

Hoe verder?

We blijven het voedings- en bewegingsgedrag van onze leerlingen volgen en stimuleren. We danken alle ouders voor hun inbreng op de thema-avond. De goede afstemming met de schoolkantine zullen we blijven benutten om gezondheid te stimuleren.

Komend schooljaar zullen we binnen gezondheid ons concentreren op andere thema's, zoals alcohol, roken, drugs en/of omgaan met puberteit.