



Basisschool Natuurlijk! staat voor:

Krachtig, stabiel, overtuigend.

Natuurlijk, vanzelfsprekend mooi! Natuurlijk, puur als kinderen! Vanuit de natuurlijke krachten.

Natuurlijk, werk je samen! Natuurlijk! jezelf en de wereld verkennen en ontmoeten.

*Van nature heb je talenten, **basisschool Natuurlijk! je talent ontwikkelen.***

Beleid gezonde voeding

Visie basisschool Natuurlijk!

Als school vinden we het belangrijk dat kinderen zich bewust zijn van gezonde voeding. In supermarkten zijn steeds meer lekkermijnen verkrijgbaar en ook voedingsmiddelen zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten. Als kinderen zich bewust zijn van gezonde voeding kunnen ze ook bewust keuzes maken voor gezonde voeding. Van dit bewustzijn hebben ze ook in hun latere leven profijt van.

Om je lichaam in goede staat te houden, heeft het onderhoud nodig. Niet alleen aan de buitenkant, maar juist ook aan de binnenkant. Vanuit de binnenkant kun je je lichaam namelijk voor het overgrote deel onderhouden, en dus optimaal te laten functioneren. Dit heeft effect op alle processen in het lichaam, van spijsvertering tot het gezichtsvermogen, en van het gehoor tot de kans op hart- en vaatziektes.

Bewegen

Het is duidelijk dat gezond eten, in combinatie met bewegen, de beste oplossing is voor een optimaal functionerend lichaam. We concentreren ons op gezonde voeding en maken kinderen ook bewust van voldoende bewegen. Dit doen we in de gymlessen. We zijn constant bezig om de kwaliteit van ons bewegingsonderwijs te verbeteren. In ons team hebben twee leerkrachten de taak van SSBL-er. (Speciaal, Sport, Bewegen)

We zorgen voor een optimaal aanbod in de bewegingslessen. Ook in naschoolse activiteiten is er een ruim sportaanbod. Kinderen kunnen in de naschoolse activiteiten mee doen aan voetbal, judo, handbal, volleybal, training voor Venloop, dansen, enz.

Leren doe je heel je leven, je raakt nooit uitgeleerd. Maar de meest intensieve periode van leren is tijdens het kindertijd en de pubertijd. Niet alleen het leren van alle stof die je op school aangeboden krijgt, maar ook alle levenslessen die je op moet nemen om later op eigen benen te kunnen staan. Het vermogen om te leren in die periode heeft een gigantisch effect op het verloop van de rest van het leven. Als je je niet kunt concentreren op school, zal je nooit advocaat, notaris of een andere hoge en goed betaalde functie kunnen bekleden.

Ook als je in die periode je levenslessen niet opneemt, kun je daar later grote problemen mee krijgen.

Het is dus zaak om hier aandacht aan te besteden.

Als kinderen gezond eten verhoogd dit hun concentratievermogen en vermogen om leerstof op te nemen.

We willen dat kinderen zich bewust zijn van gezond eten en gezonde voeding.

Beleid voor tussendoortje in de pauze

Omdat we de kinderen willen leren wat gezonde voeding is mogen ze geen snoep meenemen naar school.

De leerlingen mogen een boterham, groente of fruit meenemen als tussendoortje voor in de ochtendpauze.

Beleid water drinken op school:

De kinderen mogen op school altijd water drinken behalve tijdens een instructie. De kinderen mogen een eigen beker of drinkfles meenemen naar school. Op school staan ook bekers klaar zodat kinderen kunnen drinken.

Beleid trakteren op school bij een verjaardagsfeest

Vanuit onze visie op “gezond omgaan met je lijf” en kinderen bewust maken van gezonde voeding hebben we het trakteren bij een verjaardagsfeest van het kind afgeschaft.

Wat doen we **wel**?

We willen dat het kind zich bijzonder voelt op zijn of haar verjaardag. Het kind wordt op de verjaardag in het zonnetje gezet en krijgt een speciale dag.

In iedere groep geeft de leerkracht een eigen invulling aan het verjaardagsfeest en het is een mooi en bijzonder feest voor het kind.

Overblijven en buitenschoolse opvang

Op basisschool Natuurlijk! is het beleid gezonde voeding ook verbonden met het overblijven en de buitenschoolse opvang.

De opvang wordt verzorgd door een overblijfcoördinator en een team van vrijwilligers. Zij zien erop toe, dat het overblijven op een veilige, ontspannen en harmonieuze manier verloopt, zodat kinderen weer met frisse energie aan de middaglessen kunnen beginnen.

De kinderen nemen tijdens het overblijven zelf hun brood mee. Er is appelsap en ranja voor de kinderen.

Tijdens de buitenschoolse opvang is er een fruitmoment. Kinderen kunnen kiezen uit diverse soorten fruit.

Verweven in lesaanbod

De lessen Gezonde voeding zijn structureel opgenomen in ons lesaanbod. Na iedere vakantie krijgen de kinderen structureel voedingslessen aangeboden.

Wat doen we nog meer?

- Ieder jaar doen we een aantal activiteiten zodat kinderen ook echt aan de slag gaan met het bereiden van gerechten. Dit doen we in de Smaaklessen. Daarnaast doen de groepen 5 t/m 8 2x per jaar mee met “Ik eet het beter!”. Ook maken alle groepen jaarlijks gebruik van de kookstudio voor diversen kookworkshops.