

## Beleid gezonde voeding en bewegen 2024-2025

### Kernwaarden basisschool Natuurlijk!



*Ik zorg* voor mijzelf  
en de ander



Ik haal *het maximale*  
uit mezelf en de ander



Ik sluit *niemand* buiten



Ik *mag er zijn* en  
ik wil de ander *begrijpen*



*Samen* kunnen we alles!

We dragen uit dat alles begint met goed voor jezelf te zorgen. Als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook voor een ander zorgen. In het geval van gezonde voeding begint het heel basaal met goed voor jezelf zorgen door gezond te eten en te drinken.

We vinden het belangrijk dat kinderen zich bewust zijn van gezonde voeding en keuzes leren maken voor gezonde voeding. Met deze gezonde grondhouding, het bewust zijn van wat gezond eten en drinken is en welke invloed dit heeft, willen we ze stimuleren om een gezonde levensstijl te ontwikkelen en te behouden.

### 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. Steeds meer wordt bewegend leren bewust ingezet in het normale aanbod. Daarnaast organiseren we structureel gymlessen. We zijn constant bezig om de kwaliteit van ons bewegingsonderwijs te verbeteren. Naast het inzetten van een vakdocent gym reflecteren we ook op het aanbod met hulp van sportconsulenten van de gemeente Venlo.

We zorgen voor een optimaal aanbod in de bewegingslessen. Ook in naschoolse activiteiten is er een ruim sportaanbod. Kinderen kunnen tijdens de naschoolse activiteiten meedoen aan voetbal, judo, handbal, volleybal, training voor Venloop, dansen, enz. o.a. via [padxpress](#).

### Voeding

Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school. Hierbij hebben we de hulp van ouders en verzorgers nodig. We vragen ouders om thuis ook gezonde voeding te stimuleren.

Als school stimuleren we gezonde voeding door met de leerlingen hier geregeld over in gesprek te gaan. Wat ik meebreng naar school, is dat gezond?



### Afspraken voor tussendoortje in de pauze

Omdat we de kinderen willen leren wat gezonde voeding is, mogen ze **geen snoep** meenemen naar school. Wij willen het eten van een gezonde pauzehap stimuleren.

De leerlingen mogen een boterham, groente of fruit meenemen als tussendoortje voor in de ochtendpauze. Op de woensdag maken we een uitzondering. Dan mogen ze een gezonde koek of crackers meebrengen.

#### Afspraken 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. Tijdens de lunch mogen de kinderen naast water ook thee of halfvolle melk drinken. Het meebrengen van frisdrank mag niet! Pakjes drinken en vruchtensappen bevatten over het algemeen erg veel suiker. Dit adviseren wij niet om mee te geven.

Op zoek naar inspiratie? [Bekijk dan eens deze link.](#)



#### Afspraken 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.

#### Signaleren

Wanneer wij een ongezond eetgedrag signaleren bij kinderen, gaan wij in gesprek met ouders. We delen het signaal en proberen mee te denken over hoe kinderen gezonder kunnen eten. Middels het signaleringsvermogen van de leerkrachten en de oudercontactmomenten, kunnen signalen gedeeld en besproken worden. Daarnaast worden alle kinderen gescreend door de GGD. Zo nodig worden kinderen doorverwezen. Dit kan ook via teamleider gaan.

#### Meer informatie

- [Gezonde voeding en voedingsstoffen](#)
- [GGD- gezonde school](#)
- [Sporten en bewegen voor kinderen](#)

<i>Week 46: 11-15 november</i>	<i>Nationaal schoolontbijt</i>	<i>lessen over gezond ontbijt, ontbijt in alle groepen.</i>
<i>Week 4 '25: 22 januari</i>	<i>Voorleesontbijt</i>	<i>lessen over gezond ontbijt, ontbijt in alle groepen, gecombineerd met leesplezier. In de verschillende groepen nodigen we ouders/grootouders/andere vrijwilligers uit om voor te komen lezen.</i>
<i>Nog aanvragen....</i>	<i>EU school-fruit</i>	<i>In deze weken bieden we kinderen 3 dagen per week gevarieerd fruit en/of groenten aan. Ouders kunnen zich aanmelden voor de nieuwsbrief. Hiermee worden ze wekelijks op de hoogte gebracht van welke groente/fruit</i>
<i>17 april 2025</i>	<i>Koningsontbijt</i>	<i>lessen over gezond ontbijt en sporten, ontbijt in alle groepen.</i>
<i>Minimaal 1x per groep dit schooljaar</i>	<i>Smaaklessen</i>	<i>Met hulp van ouders/vrijwilligers kan er een workshop in de keuken worden verzorgd. Wat is gezonde voeding</i>