



Basisschool

Al Ummah

Stichting voor onderwijs op islamitische
grondslag in Midden- en Oost-Nederland



Voorwoord

Voor u ligt het beleidsplan “Gezonde School”.

Basisschool Al Ummah hecht waarde aan een gezond leefpatroon. Een gezonde geest in een gezond lichaam. Vanuit de islamitische identiteit wordt veel nadruk gelegd op gezonde voeding. Voeding en een goede gezondheid Een goede lichamelijke gezondheid is zeer belangrijk, want een goede gezondheid bevordert een gezonde ziel. Het tegenovergestelde is ook waar: een gezonde ziel bevordert een gezond lichaam. Zowel het lichaam als de ziel staan namelijk met elkaar in verbinding en beiden verdienen onze aandacht. Voeding speelt een grote en belangrijke rol bij het behouden van een goede gezondheid en om deze reden heeft Allah ons voedselvoorschriften gegeven. Allah heeft hiermee bepaalde voedselsoorten verboden. Dit vanwege de slechte effecten die deze voedselsoorten op onze gezondheid kunnen hebben. Daartegenover heeft de islam natuurlijk alle goede en gezonde voedselsoorten toegestaan en sommige voedselsoorten heeft Hij zelfs geprezen. Allah zegt in de Edele Koran:

“O gelovigen, eet van de goede dingen waarmee Wij jullie hebben voorzien en wees dankbaar aan Allaah als jullie werkelijk alleen Hem aanbidden.” (Koran: 2:172)

Zoals we kunnen zien is er in de islam dus veel aandacht voor voeding en de manieren waarop we voeding dienen te nuttigen. Dit laat het belang zien van de juiste voeding voor een goede gezondheid van mensen.

Voedingsbeleid Al-Ummah levert een gezonde bijdrage aan het voedingspatroon van alle kinderen op school. Het is belangrijk dat ouders betrokken worden bij het maken van duidelijke afspraken over de pauzehap, drinken en traktaties. In dit voedingsbeleid leest u over de uitwerking van het thema voeding. Hierin is onder andere de structurele aanpak beschreven en de afspraken die er gemaakt zijn rondom voeding.

Doelen en ambities


We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.




Lesaanbod gezonde voeding

- Elk schooljaar wordt er binnen het lesaanbod structureel aandacht aan gezonde voeding in de lessen besteed. Zie gezondheidseducatie.
- We laten elk schooljaar de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7. Kinderen met overgewicht houden we in de gaten.
- We wijzen ouders met kinderen die onder-of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.
- We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in onze nieuwsbrief te plaatsen.
- Op onze school is er altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.




Gezondheidseducatie			
maand	Onderwerp	Goep	Lesdoel
september	Week van de pauzehap	groep 5,6,7 en 8	Leerlingen ervaren en leren hoe lekker het is om te kiezen voor gezonde tussendoortjes! De leerlingen leren daarbij heel veel verschillende pauzehappen uit de Schijf van Vijf kennen.
oktober	Natuurlijk zuivel Excursie naar een melkboerderij (in Haaksbergen)	groep 7	1. Leerlingen breiden hun kennis uit over zuivel. Onderwerpen die aan bod komen zijn: de weg van koe naar koelkast, voedingsstoffen in zuivel, maken van kaas, kaas in andere landen, zuivelrecepten, geschiedenis van melken, soorten yoghurt. 2. De leerlingen weten hoe een



			<p>melkveehouderij zo duurzaam mogelijk kan zijn.</p> <p>3 de leerlingen zijn zich bewust van voedselverspilling en krijgen informatie om dit te voorkomen.</p>
november	<p>Waterles</p> 	groep 6, 7 en 8	
november t/m april	<p><u>EU Schoolfruit:</u></p> <p>scholen ontvangen 20 weken lang elke week gratis groente en fruit voor alle leerlingen. Daarnaast is er lesmateriaal beschikbaar.</p> <p>In het huidige schooljaar maken we gebruik van een ondersteuningsprogramma van het Ministerie van OC&W in samenwerking met het rode Kruis waardoor we in de gelegenheid zijn iedere dag fruit aan te bieden en ongeveer eenmaal per twee weken een boodschappendoos met gezonde voeding voor thuis.</p>	In alle groepen	<p>Leerlingen ontdekken groente en fruit, proeven en onderzoeken.</p>

<p>Januari</p> 	<p>Kookworkshops bij het stedelijk Vakcollege voor kinderen van 4-12 jaar.</p> 	<p>In alle groepen</p> 	<p>Kinderen verbeteren hun kennis over gezond eten, kennis over gezond en veilig koken, houding ten opzichte van gezond en veilig koken, eigen effectiviteit ten opzichte van gezond eten en klaarmaken van gezond eten, en de vaardigheden om gezond en veilig te koken.</p> <p>Kinderen leren hoe zij hun angst kunnen overwinnen, determinanten neofobie (angst om nieuw eten te proeven), sociale invloed, intenties om gezonder te eten en het zelf letten op gezond eten.</p>
	<p><u>SuperShopper:</u> lesprogramma op school en in de supermarkt voor groep 7 en 8.</p>		<p>kinderen leren hoe ze gezonde en bewuste keuzes kunnen maken in de supermarkt. Kinderen verbeteren hun kennis over gezonde producten en leren bewust kiezen. Ze oefenen in de praktijk om gezonde en bewuste keuzes te maken.</p>
	<p><u>www.ikvanbinnen.nl</u> Ik van Binnen; Skelet & zo Organen & zo Zenuwen & zo</p>	<p>Groep 8</p>	<p>Leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen (kerndoel 34)</p>



	Bloed & zo		Leerlingen leren over de bouw van planten, dieren en mensen en over de vorm en functie van de verschillende onderdelen (kerndoel 41)
	spreekbeurten groep 8 gezonde voeding	in alle groepen	
December 	Waterles waterschap Vechtstromen	Groep 8	Door een waterles maken de leerlingen op een enthousiaste, actieve manier kennis met de taken van het waterschap. Ook leren de leerlingen bewuster met water en natuur om te gaan.
Januari 	Rondleiding waterschap Vechtstromen	Groep 8	Tijdens het tweede deel van de waterles bezoeken de leerlingen een waterzuivering. Daar worden zij door twee getrainde vrijwilligers rondgeleid over het terrein en zien zij in de praktijk wat ze tijdens de waterles hebben geleerd.
Maart	Excursie Corpus Doorkijkje in het functioneren van de mens.	Groep 7 en 8	Leerlingen leren hoe het lichaam in elkaar zit, hoe het werkt en wat je moet doen om het gezond te houden.
Maart/april	<u>Smaaklessen</u> : lesprogramma over eten en smaak voor groep 1 t/m 8.	In alle groepen 	Kinderen krijgen kennis over eten en ervaring met gezond en duurzaam kiezen. Aanvullend zijn er Smaakmissies, waarin leerlingen uitgedaagd worden om een missie op te lossen.
	<u>Lekker Fit!</u> : lessen en activiteiten over eten en bewegen van de Hartstichting en		

	Arko Sports Media.		
	<u>Ik eet het beter:</u> educatief platform over gezond eten en bewegen van Albert Heijn.		De leerlingen leren over de herkomst van hun eten, ervaren wat een gezonde leefstijl doet voor hun lijf en ze genieten met elkaar van de heerlijkste producten.
	<u>Smaakmissies:</u> dit bestaat uit lessen in de klas, een excursie, een huiswerkopdracht in de winkel en een kookopdracht.		
Dit zijn CGL-erkende lespakketten geschikt voor de basisschool			

“Geen mens vult een erger vat dan zijn maag. Een paar happen zouden voor de zonen van Adam voldoende zijn om zijn rug recht te houden, maar als hij meer moet eten, laat hem dan een derde met zijn voedsel vullen, een derde met zijn drinken en een derde leeg laten om gemakkelijk adem te kunnen halen.”

Eten in de ochtendpauze

De ochtendpauze op school is hét moment om even iets te eten en te drinken. Dat is belangrijk om het vol te kunnen houden tot de lunch. Maar een pauzehap is niet bedoeld als een hele maaltijd. We vragen de ouders om geen koek, snoep of chips te geven.

Geschikte pauzehappen vinden wij bijvoorbeeld:

- roggebrood of mueslibol, Volkoren of bruine boterham.
- Fruit, zoals een mandarijn, banaan, appel, peer, kiwi, meloen, enz.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten, en is er zo min mogelijk afleiding. De docenten houden een oogje in het zeil, zodat ook moeilijke eters en kinderen met aparte dieetwensen of eetgewoontes genoeg eten.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikte lunch vinden wij bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje. Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.

Geschikte drankjes zijn bijvoorbeeld:

- halfvolle of magere (school)melk
- yoghurt drank zonder suiker
- Denk verder ook eens aan water, dat komt op school gewoon uit de kraan!



- Tips:
 - Geef één biscuit of koek mee, in plaats van een pakje waar er meerdere in zitten.
 - Een boterham is ook prima geschikt als tussendoortje
 - Leer uw kind water drinken: het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit.
 - Eenpersoonsverpakkingen melk of yoghurt drank zijn handig als u geen beker mee wilt geven.

Toezicht op beleid

- Bij niet toegestaan eten of drinken gaat er een standaardbriefje mee naar huis met uitleg voor de ouders.
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht of de directie in gesprek met de ouders.
- Bij nieuwe leerlingen de ouders een toelichting geven bij de afspraken (mondeling en schriftelijk).
- Voedingsbeleid standaard op de agenda van teamvergadering.
- Herhaling van afspraken in de nieuwsbrief met goede voorbeelden.
- Onderwerp gezonde voeding (gezonde school) opnemen in de weekplanning.

Hij is Degene Die water uit de hemel doet neerdalen en Wij laten daarmee allerlei soorten gewassen voortkomen, waaruit Wij groenten laten voortkomen en waaruit Wij dikgepakt graan laten voortkomen en uit de dadelpalmen, uit de kolf ervan, laaghangende dadelrossen; en tuinen met druivenstruiken en olijfbomen en granaatappelbomen, gelijksoortig en niet gelijksoortig. Bezieet hun vruchten wanneer zij vrucht dragen en (bezieet) hun rijping.