

Fit & Fruitig de dag door

Fit & Fruitig op de
Fortgensschool

Afspraken

Signaleren

Betrokkenheid leerlingen en
ouders

Schoolomgeving



GEZONDE SCHOOL
HOLLANDS MIDDEN

Zonbescherming >

Actief transport >



Ontbijt>



Bewegen >

Bewegen tijdens het leren >

lunch >

TSO>



CJG >



Pauzehap >

Feest vieren! >



Buitenspelen >

Bewegingsonderwijs >



Buitenschoolse activiteiten >



Educatie >

Drinken >



Fit & Fruitig op De Fortgensschool

De Fortgensschool is een gezonde school. Met deze infographic willen we ouders en kinderen informeren over de verschillende afspraken die we met elkaar gemaakt hebben om een gezonde school mogelijk te maken.

Wij vinden het belangrijk dat kinderen gezond eten en genoeg bewegen. Kinderen zijn dan minder vaak ziek, kunnen zich beter concentreren en zitten over het algemeen lekkerder in hun vel. De voeding die kinderen binnen krijgen moet hen de nodige energie leveren voor hun dagelijkse activiteiten maar moet er ook voor zorgen dat kinderen goed groeien en zich optimaal ontwikkelen.

Laten we er met elkaar voor zorgen dat onze kinderen een gezonde basis meekrijgen!



Ontbijt



We vinden het van groot belang dat de kinderen voordat ze naar school komen goed ontbijten. Gezonde gewoonten aanleren begint natuurlijk thuis in het gezin. Maar ook de school speelt een rol en neemt hierin verantwoordelijkheid. Wij willen de kinderen een gezonde schoolomgeving bieden. Immers, kinderen brengen veel tijd door op school. Een gezonde leefstijl zorgt er o.a. voor dat kinderen lekker in hun vel zitten en dat hun weerstand op peil blijft.

Een goed ontbijt zorgt voor energie de hele dag!

Actief transport



Het stimuleren van ouders, kinderen en leerkrachten om met de fiets of lopend naar school te komen, is een eerste stap om meer beweging in de dag te brengen.

Lopen en fietsen is niet alleen gezond, het is ook belangrijk voor de verkeerservaring. De school draagt hier ook aan bij: Twee keer per jaar doen we mee aan de actieweek School op Seef waarbij aandacht is voor verkeerslessen, veiligheid en bewegend op school komen.

Educatie



Wij vinden het belangrijk kinderen te leren over natuur, voeding en gezondheid. Binnen de lessen van IPC wordt er regelmatig aandacht besteed aan deze thema's. Voorbeelden van lessen die onder de aandacht komen zijn:

- Je bent wat je eet
- Gezondheid
- Zaadjes planten
- Het onderhouden van ons moestuintje achter de school
- Water on tap

Drinken



Kinderen drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers. We vragen ouders geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten. Wij zien het liefst water in de klas. In elke klas is dan ook een kraan aanwezig waar de kinderen elk moment van de dag kunnen drinken.

Geschikt voor dranken vinden wij bijvoorbeeld

- Kraanwater
- Fruit in water
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk
- Dranken zonder toegevoegde suikers



Feest vieren!



Jarig zijn vinden wij een feest! Dit vieren wij niet met taart, maar met aandacht. Vanaf aankomend schooljaar veranderen we het verjaardagsfeest. Kinderen gaan niet meer trakteren op de verjaardag in de klas. In plaats van het uitdelen van traktaties, wordt de jarige in het zonnetje gezet! Er wordt een feestelijk moment gemaakt voor de leerling in de klas en de leerling mag een cadeautje kiezen uit de grabbelton.

Na de zomervakantie zal het beleid op trakteren bij leerling verjaardagen zijn: wij vragen leerlingen om geen traktaties mee te nemen! Tot de zomervakantie blijven de kinderen nog trakteren bij de verjaardag. Dit moet een gezonde traktatie zijn.

Traktaties zijn er volgend schooljaar nog steeds, maar gekoppeld aan activiteiten op school en verzorgd door school. Sinterklaas, Kerst, de verjaardag van de juffen en meesters, de laatste schooldag of een afscheidsfeestje van een leerkracht zijn voorbeelden van momenten dat er een traktatie is. De traktaties zullen bij voorkeur gezond zijn.

Pauzehap



De kinderen eten een tussendoortje tijdens het speekwartier. We streven er naar dat u uw kind voor dit moment van de dag een tussendoortje mee geeft dat past binnen de schijf van vijf, met voorkeur voor een stuk fruit of groente. Meer groente en fruit draagt bij aan een gezonde ontwikkeling. Het blijkt dat fruit eten op school er ook voor zorgt dat kinderen thuis vaker gezond kiezen. Voor de jongere kinderen wordt een makkelijk tussendoortje geadviseerd zoals een bakje fruit, banaan of appel. De leerkrachten hebben weinig tijd om de kinderen te helpen bij schillen, pellen enz.

We geven ouders onderstaande adviezen voor een tussendoortje:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Lunch'

Lunch



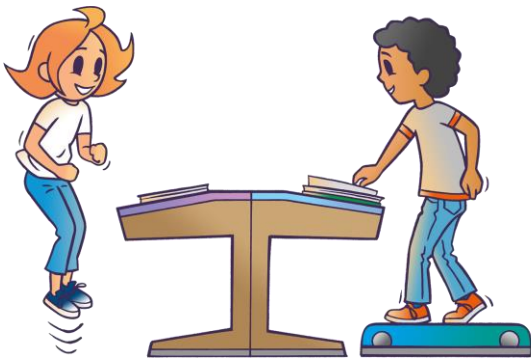
Tussen de middag zijn alle kinderen vrij of blijven over. Onder begeleiding van pedagogisch medewerkers van Norlandia worden de kinderen in de gelegenheid gesteld te lunchen. Zij brengen een lunchtrommeltje van thuis mee naar school. De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. Het is de bedoeling dat uw kind brood meebrengt en evt. iets van fruit of groente.

Het is de eigen verantwoordelijkheid van ouders wat er wordt meegegeven voor de lunch. Maar als de medewerkers van Norlandia iets opvalt rondom het meegenomen eten (of het ontbreken ervan) wordt er wel contact op genomen met de leerkracht van de groep. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

We geven ouders onderstaande adviezen voor de broodtrommel:

- Brood (liefst volkoren of bruin) dun besmeerd met zachte margarine of halvarine en belegd met zoet of hartig
- Aangevuld met een stuk fruit of een stuk groente (zoals komkommer, cherrytomaatjes, radijsjes, worteltjes, reepjes paprika etc.)
- Drinken: liefst water of melk (bij voorkeur halfvol of karnemelk)

Bewegen



Bewegen

Bewegen is niet alleen goed voor je conditie, maar ook voor je brein! Bij ons op school proberen we een dynamische schooldag te creëren, waarbij we tijdens de schooldag de leerlingen de positieve effecten van bewegen laten ervaren. Dit zowel fysiek, mentaal, sociaal, emotioneel als intellectueel. Breed bewegen en plezier voor iedere leerling zorgt dat leerlingen motorisch en sociaal ontwikkelen op eigen tempo en niveau. We zorgen voor een harmonische afwisseling tussen:

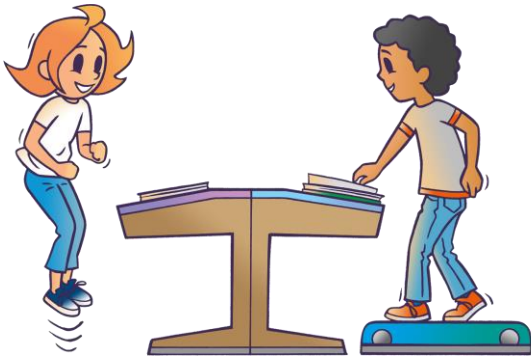
- Fysieke inspanning en ontspanning;
- Cognitieve inspanning en ontspanning;
- Sociale emotionele inspanning en ontspanning;
- Reuring en rust;
- Binnen en buiten zijn.

Hierdoor wordt de aandacht, betrokkenheid, concentratie en taakgerichtheid verbeterd.

Bewegen tussen het leren

Beweging tussen leren wordt op de Fortgensschool dagelijks ingezet tijdens de leswisselingen. Zittend leren wordt afgewisseld met een dynamische activiteit, zoals een extra buitenspeelmoment, extra bewegingsonderwijs, drama of dans, yoga of energizers.

Bewegen tijdens het leren



Bij bewegend leren wordt bewegen met inhoudelijke lesactiviteiten gecombineerd. Het automatiseren van bepaalde schoolvaardigheden (zoals rekentafels), vraagt veel en regelmatige herhaling. Door beweging toe te voegen, zijn kinderen meer betrokken bij de les en wordt meer beweging aan de dag toegevoegd.

Bewegend leren heeft vele vormen. Zo doen we bijvoorbeeld aan staan of wandelen tijdens leertaken, stuiten we ballen bij het oefenen van de tafels, of leggen we actief percentages op een lijn van 1 tot 100.

Buitenspelen



Buitenspelen: dat doen we elke dag!

Op onze school stimuleren wij leerlingen om actief buiten te spelen in de pauzes. We hebben een groen, uitdagend schoolplein dat de fantasie prikkelt en beweging stimuleert. Naast de school is een fijne, groene tuin waar kinderen kunnen spelen.

Daarnaast bieden wij spelmateriaal aan dat ook uitdaagt tot bewegen. Speeltuinen, parken en sportvelden in de omgeving van de school bieden kansen om meer en afwisselende beweeg- en leerruimte voor kinderen te creëren. We werken met een roulatiesysteem m.b.t. de buitenspeelruimtes en maken gebruik van het park.



Bewegingsonderwijs



Bewegingsonderwijs

Dat krijgen onze leerlingen 1,5 uur per week! Kleuters krijgen eenmaal per week les van een vakleerkracht gym en eenmaal per week dansles van een de vakdocent dans. Verder wordt er 60 minuten per week MRT gegeven door een gediplomeerd MRT-docent. Zowel voor de fijne als grove motoriek. De leerlingen van groep 3 t/m 8 krijgen twee keer per week 45 minuten gymles van een vakleerkracht.

De vakleerkrachten gym werken volgens het vakwerkplan. Dit draagt bij aan planmatig en gestructureerd bewegingsonderwijs op onze school. Zo komen ook alle grondvormen van bewegen aan bod. Het doel daarbij is dat de leerlingen zich op hun eigen tempo ontwikkelen, zowel fysiek als ook mentaal en sociaal.

Ook besteden we in onze gymlessen aandacht aan buitenspelen door leerlingen spellen aan te leren die in de pauze en thuis gespeeld kunnen worden. De lessen bewegingsonderwijs vinden plaats in de speelzaal, gymzaal de Voorsprong en in de gymzaal aan de Multatulilaan.

Sportevenementen

Elk jaar doen wij mee aan de koningsspelen. Op deze dag staat het sporten door de hele school centraal. De kinderen van de midden- en bovenbouw doen elk jaar mee aan de Voorschotense sportdagen. Verschillende teamsporten worden hier beoefend.

Tussen-schoolse Opvang



Voor de tussen schoolse opvang (TSO) werken wij samen met Norlandia. Het uitgangspunt van Norlandia is dat de kinderen zo veel mogelijk buitenspelen. Ook bij mindere weersomstandigheden zoals miezerregen en kou gaan de kinderen zo veel mogelijk naar buiten in de pauzes. De pedagogisch medewerker speelt mee met de kinderen of observeert als het spel dit toestaat.

Buitenschoolse Opvang



Op maandag, dinsdag en donderdag spelen de kinderen van de BSO van Norlandia op ons plein en in onze speelzaal.

We stimuleren onze kinderen ook buiten schooltijd te bewegen. Het programma [Sjors Sportief](#) wordt gedeeld zodat kinderen zich door het jaar heen kunnen inschrijven voor leuke sportieve kennismakingsactiviteiten in de buurt.

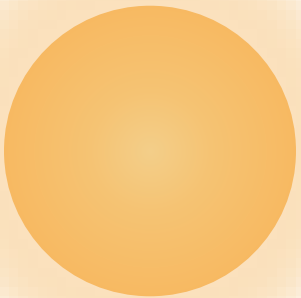
Zonbescherming

Met goede zonbescherming kunnen we lekker naar buiten. Met name in de maanden **april-september** is insmeren belangrijk.

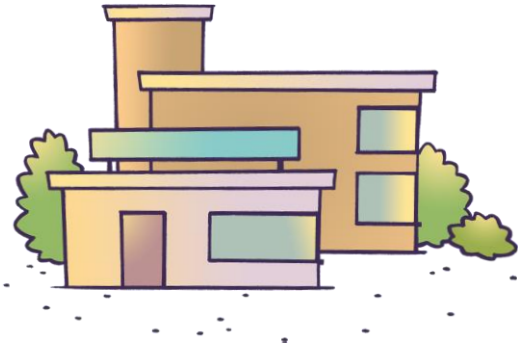
Goede zonbescherming begint bij 's ochtends thuis insmeren met factor 50+. Op school hebben wij in de zomermaanden ook aandacht voor insmeren en leggen we uit waarom het belangrijk is. Ook leren we de kinderen goed te drinken als het warm is. Voordat de kinderen tijdens de lunchpauze naar buiten gaan bieden we in de klassen een extra smeermoment aan.

De leerkracht begeleidt het insmeren in de kleutergroep, de kinderen smeren zichzelf in. Bij de kleuters gaan dit insmeren stapsgewijs, in de hogere groepen is er minder begeleiding bij het insmeren. Vanaf groep drie gaan we er van uit dat de kinderen vaardig zijn in zichzelf insmeren.

Geeft u uw kind ook een klein flesje zonnebrand mee in de tas? De leerkrachten smeren zelf geen kinderen in en er is vanuit school geen zonnebrandcrème beschikbaar voor de leerlingen.



Centrum voor Jeugd en Gezin



Centrum voor Jeugd en Gezin

Als school staan wij in contact met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Zij adviseren en ondersteunen ons in vragen die wij hebben over Voeding en Bewegen.

De professionals van het Centrum voor Jeugd en Gezin kennen het netwerk in de wijk/gemeente en hebben daarmee een goed beeld van beschikbare expertise, interventies en onderzoeksmogelijkheden die beschikbaar zijn.

Contactpersonen

Wij hebben een contactpersoon vanuit het Centrum voor Jeugd en Gezin met wie wij, of onze ouders, contact op kunnen nemen in het geval van vragen rondom individuele zorg. Deze professional is vaak een medewerker van de jeugdgezondheidszorg. Via Voorschoten voor Elkaar is er ook een maatschappelijk werker aan de school verbonden.

Wil je contact met het CJG, de jeugdverpleegkundige of schoolmaatschappelijk werk? Neem dan contact op met school.

Signaleren

Hoe houden we de ontwikkeling van kinderen in de gaten?

Screening van JGZ

In de basisschoolperiode worden kinderen tweemaal gezien door de JGZ. In groep 2 en in groep 7 worden kinderen gemeten en gewogen. Oren en ogen worden getest.

MQ-scan en MRT

Alle kleuters worden tweemaal per jaar gescreend door de vakdocent bewegingsonderwijs.

De MQ Scan meet de motorische ontwikkeling van een kind. De MQ Scan bestaat uit een compacte beweegbaan, volgens specifieke instructies opgebouwd met standaard materialen uit een gymzaal.

De MQ-scan geeft informatie over de motorische ontwikkeling en relevante inzichten om de gymles beter aan te laten

sluiten op de behoeften. Daarnaast wordt de MRT-test (oa de 4 s-en) eenmaal per jaar afgenomen in groep 2. Voor leerlingen die op specifieke onderdelen uitvallen bieden we 60 minuten per week motorische remedial teaching (MRT) aan.

Fysiotherapie

Door onze vroegtijdige signalering kunnen we tijdig bijsturen en interveniëren wanneer de situatie hier om vraagt. Soms is dat d.m.v. de inzet van MRT en soms is andere begeleiding gewenst. We werken samen met Kinderfysiotherapie Voorschoten en bieden de mogelijkheid tot behandeling op school, onder schooltijd. Het gaat dan om kortdurende ergotherapeutische behandeling t.a.v. de ontwikkeling van de fijne motoriek. Aanmelding hiervoor verloopt altijd via ouders en de vergoeding verloopt via de zorgverzekering.

Betrokkenheid leerlingen en ouders

Leerlingen

Wij vinden het belangrijk om onze leerlingen te betrekken bij diverse projecten en thema's. Kinderen denken bijvoorbeeld mee over voeding en bewegen: Onze leerlingenraad Het buitenspeelmateriaal wordt bijvoorbeeld samen met de leerlingenraad gekozen.

Ouders

Wij hebben een OR en een MR die meedenkt met ons onderwijs. Zij ondersteunen ons ook op de thema's voeding en bewegen, bijvoorbeeld door mee te kijken naar het traktatiebeleid. Op inschrijving en op thema nodigen wij ouders uit om mee te denken over diverse onderwerpen, of om ons te helpen met het organiseren van uitjes, feest- en sportdagen.

Gebruik eventueel ook deze 'Tips voor thuis':

[Online smaakwereld](#)
[Trommel zonder rommel](#)

Afspraken

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Bij ons op school geven leerkrachten het goede voorbeeld.

Speciale gelegenheden

Bij speciale gelegenheden zoals Kerst / Sinterklaas en andere feestdagen zorgen we dat we samen met de activiteitencommissie, goed nadenken over het eten en drinken. Het kan voorkomen dat we tijdens speciale gelegenheden bij uitzondering dus niet alleen gezonde dingen trakteren. We zullen bijvoorbeeld wel pepernoten blijven strooien met Sinterklaas (waarbij we dan rekening houden met de portiegrootte), en houden ons vast aan de leuke traditie van ons Kerstdiner waarbij de kinderen met elkaar het diner verzorgen.

Toezicht op beleid

We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over onze gezonde schoomgeving in de nieuwsbrief te plaatsen. Wanneer kinderen ongezond eten of drinken meenemen die niet passend zijn binnen het beleid worden ouders hierbij ingelicht. We zorgen ervoor dat deze kinderen hiervoor niet worden gestraft.

We agenderen het voedingsbeleid regelmatig als agendapunt in vergaderingen van het team. Jaarlijks wordt dit beleid evalueert.

Colofon en disclaimer

RDOGHM.nl - Copyright © 2022 GGD Hollands Midden
Auteur: GGD Hollands-Midden
Ontwikkeling: GGD Hollands-Midden
Ontwerp: Lexenzo
Publicatienummer: 20012

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De inhoud van onze infographic is met uiterste zorgvuldigheid tot stand gebracht. GGD Hollands Midden kan echter niet aansprakelijk worden gesteld voor de juistheid, volledigheid en actualiteit van teksten van/in de infographic. GGD Hollands Midden kan in het bijzonder niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade of consequenties ontstaan door direct of indirect gebruik van de inhoud van de infographic.

Voor het gebruik van de juiste functies van dit interactieve beleid, adviseren wij het PDF bestand te openen in Adobe Acrobat Reader of Google Chrome.