

# Ons gezondheidsplan



## GEZONDE VOEDING

In de school worden regelmatig projectweken georganiseerd rond gezonde voeding. Gezond eten zou een attitude moeten zijn voor groot en klein. Dit kan alleen als er een goede samenwerking is tussen thuis en school. Willen jullie er daarom op toezien dat uw kind gezonde voeding mee naar school brengt. Bij gezonde voeding hoort :

➤ **Gezonde drank :**

Water is veruit het beste. Kinderen brengen drank van thuis mee en doen deze in een kruik of in herbruikbaar flesje met sportdop. De kinderen krijgen steeds de kans om hun flesje of waterkruiken bij te vullen op school.

De kruiken of waterflesjes kunnen ook telkens opnieuw gebruikt worden, dit is dus afvalbesparend. Drankbrikjes en -blikjes zijn verboden. Noteer op alle kruiken, waterflesjes en/of doosjes duidelijk de naam van je kind.

Frisdranken zijn verboden!

➤ **Fruit en groenten – tussendoortje**

Het is algemeen bekend dat kinderen te weinig fruit en groenten eten.

Daarom mag er in de voormiddag enkel een stukje fruit of groenten gegeten worden als tussendoortje. Geef het fruit of de groenten gebruiksklaar mee aan je kind(eren). In de namiddag mag een koekje ZONDER chocolade gegeten worden.

Snoep, chips, noten, lolly's en kauwgom zijn verboden op school.

➤ **Middageten**

Er is mogelijkheid om :

- zelf het lunchpakket mee te brengen in een brooddoos (om afval te beperken). Kinderen eten in hun klas .
- een warme maaltijd (soep + hoofdgerecht) te gebruiken op school. De kinderen eten in de refter. Hiervoor krijgt je kind maandelijks een blad mee naar huis waarop je kan aanduiden wanneer je kind hiervan zal gebruik maken. De allergenen staan steeds vermeld. Gelieve dit steeds goed in de gaten te houden. Deze verantwoordelijkheid ligt bij de ouders. Vergeet de school niet telefonisch voor 8.45 uur te verwittigen indien je kind ziek is en een warme maaltijd nam.

➤ **Traktaties**

Jarigen worden op hun verjaardag gevierd in de klas met een liedje, kroon, versierde stoel,...

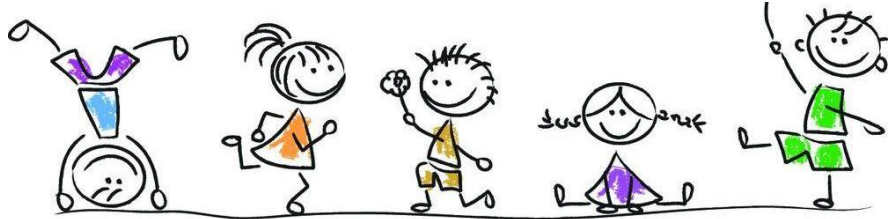
Als school willen we graag onze jarigen van de maand in de kijker zetten. Dit zal steeds de laatste vrijdag van de maand doorgaan. Tijdens dit gebeuren stappen alle jarigen over de rode loper naar voor. Daarna volgt er nog een zangstonde en worden alle kinderen van de school getrakteerd op iets lekkers.

Persoonlijke traktaties worden niet meer toegelaten!

- **April = gezondheidsmaand** : schoolproject

## BEWEGING

### Plezier in beweging!



#### Kleuters:

- ✓ 2 uur turnen gegeven door een regent lichamelijke opvoeding
- ✓ 10 zwembeurten kleuterzwemmen (3<sup>de</sup> kleuterklas)
- ✓ Tijdens het vrij spel (kleuters) aanbod van fietsen op de speelplaats
- ✓ In de wijkafdeling kunnen de kleuters fietsen tijdens de speeltijd

#### Lagere school:

- ✓ Elke klas 1 uur turnen en 1 uur sport gegeven door een regent lichamelijke opvoeding.
- ✓ 10 zwembeurten per schooljaar per klas: 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> leerjaar

#### Andere sportactiviteiten :

- ✓ Rolleballe (oudste kleuters)
- ✓ Kronkeldidoe 1<sup>ste</sup> graad (2 jaarlijks)
- ✓ Alles met de bal 2<sup>de</sup> graad (2 jaarlijks)
- ✓ American Games 3<sup>de</sup> graad (2 jaarlijks)
- ✓ Scholencross (2 jaarlijks)
- ✓ Op vrijdag : alles op wieltes
- ✓ Tijdens de middag : dansen op de speelplaats
- ✓ Sportprojecten bij grote sportevenementen vb. WK, EK, olympische spelen
- ✓ Sportdagen
- ✓ Sportklassen (om de 6 jaar)
- ✓ Ravotten in het bos, in de speeltuin en op het grasveld

## MENTAAL WELBEVINDEN EN SOCIALE WEERBAARHEID

### Projecten voor het hele schoolteam :

- ✓ Gouden weken
- ✓ Onze klas ons team
- ✓ Topspel



- ✓ Kringgesprekken
- ✓ Respectbeleid