

# Gezondheidsbeleid

We werken elke dag opnieuw met kinderen, die we laten opgroeien tot verstandige, bewuste mensen. Daarom staat een gedragen gezondheidsbeleid hoog op ons programma. We willen onze kinderen bewust zorg laten dragen voor hun eigen fysieke gezondheid en veiligheid en die van anderen. Daarbij schenken we voornamelijk aandacht aan handhygiëne, veiligheid op straat, gezonde voeding, voldoende water drinken, elke dag groenten of fruit eten en voorkomen van afval.

We zetten gedurende het schooljaar 2020-2021 sterk in op sensibiliseren. Vanaf schooljaar 2021-2022 willen we een aantal maatregelen verplicht invoeren op school.

Daarnaast willen we kinderen ook bewust maken van het belang van duurzaamheid. We hebben de taak om te zorgen voor onze planeet en kunnen daar samen stappen in zetten. Daarom hebben we expliciete aandacht voor het sorteren van afval of nog beter, het voorkomen ervan!



🍏 We drinken enkel **water**, in een **herbruikbare drinkfles** (geen wegwerpflesjes). Water is immers van het allergrootste belang voor een gezonde levensstijl. We willen ook vruchtensappen en melkdrankjes bannen op school, want die bevatten héél veel suiker!



🍏 We zorgen voor een **gezonde brooddoos**. Chocoladekoeken, boterkoeken, donuts, snoep en chocolade horen niet thuis in de brooddoos! Probeer ook zoet beleg op boterhammen te beperken.

Heel wat ideeën voor een gezonde brooddoos vind je op

<https://www.lekkervanbijons.be/zo-stel-je-een-gezonde-brooddoos-samen-voor-je-kids>.



🍏 We stimuleren om elke voormiddag tijdens de speeltijd **groenten, fruit, rozijntjes of noten**

mee te geven aan jullie kind(eren) en zo van elke dag ‘Tutti-Frutti-dag’ te maken (en niet enkel op

woensdag). Op deze manier leren ze dat het belangrijk is om voldoende groenten en fruit te eten

en zoete tussendoortjes te beperken. In de namiddag kan een koek zonder chocolade.

Breng deze

koek mee in een **koekjesdoosje!**



🍏 Een klas traktaat hoort natuurlijk bij een verjaardag. We willen hier ook onze gezonde gewoonten doortrekken: **fruit, een stukje cake, een droge koek of een wafeltje** in de klas kan zeker, maar we vragen uitdrukkelijk om geen snoep, chips of frisdrank mee te brengen naar school.