

Betreft: reminder Jump-In afspraken op Universum

Onze school vindt het belangrijk dat onze leerlingen gezond eten en drinken. Kinderen die gezond eten en drinken kunnen zich beter concentreren en beter leren op school. Daarom zijn we in 2017-2018 gestart met het Jump-In programma. We worden tijdens dit programma 3 jaar lang begeleid door Jump-In om de doelen van Jump-in invoeren. Als we aan alle doelen voldoen krijgen we na 3 jaar het Jump-In certificaat gezonde school!

Daarom drinken we **water (of melk)** in de pauzes. Met water geef je kinderen het beste drinken wat er is. Het houdt je gezond en fit. Door gezoete drankjes krijgen kinderen veel suiker binnen.

Nog een schoolafpraak is **fruit** eten in de kleine pauze. Fruit en groente is goed voor je gezondheid. Per dag hebben kinderen 2 stuks fruit nodig. Ook dit jaar doen we waarschijnlijk weer mee aan het EU-schoolfruitprogramma. Hierover krijgen jullie een aparte brief.

Wij zijn heel erg blij dat alle leerlingen elke dag fruit en brood meekrijgen naar school! Ook drinken de leerlingen water in de klas of krijgen ze een pakje (of beker) melk mee naar school. Met deze doelen van Jump-In gaat het dus al heel erg goed!

Een volgend doel is het eten van een **gezonde lunch**. Daarom eten we **bruin brood** tijdens de 2e pauze. Volkorenbrood en bruinbrood zijn de gezondste keuzes. Daarin zitten namelijk veel vezels. In volkorenbrood zitten de meeste vezels en dat is heel gezond. Een gezonde lunch geeft energie om de rest van de middag goed te concentreren of lekker te spelen.

Wij willen u vragen om **uw kind elke dag bruin (liefst volkoren) brood** mee te geven naar school, of een andere gezonde lunch, zoals volkoren crackers, zilvervliesrijstwafels, salade, volkoren wraps (geen volkoren croissantjes).

Wanneer de kinderen koekjes of iets dergelijks mee hebben, dan krijgen ze deze weer mee terug naar huis.

Ook willen wij dat de kinderen een **gezonde traktatie** of kleine ongezonde traktatie mee naar school nemen als ze jarig zijn. Op internet staan heel veel voorbeelden van leuke gezonde traktaties.

Je kunt er ook voor kiezen om iets ongezonds uit te delen, echter dit alleen in een kleine portie. Bijvoorbeeld een papieren bekertje met chips of popcorn (geen zakjes chips dus) of 1 snoepje of 1 chocolaatje. Let op dat het maar 1 ding mag zijn en dus niet een combinatie van deze dingen. Het aller liefste zien we iedereen op school komen met een gezonde traktatie :)

Namens team Universum



Wat zijn de Jump-in doelen?

1. Gezondheid staat structureel op de agenda

De school heeft de visie en afspraken rond gezonde leefstijl in het beleid opgenomen. Het school team is gemotiveerd en heeft de vaardigheden om gezonde leefstijl structureel naar te zetten in de school.

2. Samen met ouders gezond gedrag bevorderen

De school betreft ouders bij de visie en afspraken rond gezonde leefstijl en organiseert (voorlichtings)activiteiten voor ouders over gezonde voeding en bewegen.

3. Beleid en educatie rond gezonde voeding

Er zijn duidelijke afspraken over eten en drinken op school. Kinderen drinken water, thee of melk en eten tijdens het 10 uurtje groente of fruit. De lunch is gezond en de traktaties zijn verantwoord. Daarnaast is in elke groep jaarlijks aandacht voor voedseleducatie aan de hand van een doorlopende leerlijn.

4. Voldoende en kwalitatief goed vakonderwijs

De kinderen van groep drie tot en met acht krijgen minimaal twee keer in de week 45 minuten gymles van een vakleerkracht. Kleuters hebben dagelijks 45 minuten een beweegmoment, waarvan twee keer per week een gymles van een vakleerkracht.

5. Actief buitenspelen onder schooltijd

De school stimuleert kinderen actief te spelen in hun pauze. Het buitenspelen is zo georganiseerd dat er voldoende tijd, ruimte en begeleiding aanwezig is. Er is voldoende stimulans om elk kind, op eigen niveau te laten spelen.

6. Sporten en bewegen voor elk kind, op elk niveau

School brengt sportparticipatie van leerlingen in kaart. Kinderen die niet sporten worden gestimuleerd mee te doen met het (naschools) aanbod uit de buurt of op school.

7. Aandacht voor motorische ontwikkeling

De school brengt de motorische vaardigheden in een vroeg stadium in kaart. Voor de kinderen die het nodig hebben is extra aandacht tijdens de reguliere lessen of d.m.v. huiswerkopdrachten. De school verwijst, indien nodig, door naar specifiek aanbod.

8. Goede zorgstructuur voor kinderen met ongezond gewicht

Naast reguliere meetmomenten op 5 en 10 jarige leeftijd is er een extra meting door schoolverpleegkundige in groep 4. Indien nodig en gewenst geeft de schoolverpleegkundige passende zorg aan ouders. Docenten op school weten wat zij moeten doen wanneer zij zich zorgen maken over een kind.

