

## Nieuwsbrief oktober 2015

### Gezonde basisschool van de toekomst in de startblokken



Het afgelopen jaar hebben wij u regelmatig bijgepraat over de Gezonde Basisschool van de Toekomst. In het begin was de informatie nog vrij vaag. We hebben u toen vooral meegenomen in de hele gedachtewereld achter het project. Concrete informatie konden we vaak nog niet geven. Gedurende de

afgelopen maanden is er veel meer duidelijk geworden. Na de herfstvakantie is het dan eindelijk zover: we gaan starten! Deze nieuwsbrief is vooral ook bedoeld om u de laatste informatie te geven die nodig is om de start zo soepel mogelijk te laten verlopen. Als er na het lezen van de nieuwsbrief nog vragen over zijn, aarzel dan niet om contact op te nemen met de coördinator van de school van onze school. Veel leesplezier!

### Wanneer starten we nu echt?

Op 2 november start de Gezonde Basisschool van de Toekomst op de twee beweegscholen, OBS Harlekijn en BS Langeberg. Op deze twee scholen wordt er met ingang van die dag tijdens de tussenschoolse opvang gewerkt rondom sportieve en culturele activiteiten. Op de andere twee scholen, waar we ook met een lunch gaan werken, zit dit iets anders. Basisschool de schatgraver is en van die scholen.

In de herfstvakantie betrekken we ons nieuwe gebouw aan de Past. Schattenstraat. Omdat het hele gebouw nog ingericht moet worden, hebben de kinderen op onze school tot en met dinsdag 3 november vrij. Op woensdag 4 november starten we dan echt als Gezonde Basisschool van de Toekomst.



### Lunchen op school; hoe gaat dat in z'n werk?

De misschien wel grootste verandering voor onze school is dat de kinderen na de herfstvakantie een lunch op school gaan krijgen. We weten dat de lunch bij veel ouders nog vragen oproept. In dit artikel proberen we zo veel mogelijk van die vragen te beantwoorden.

### Hoe komt de lunch op onze school?

De lunch wordt verzorgd door SODEXO. Dit bedrijf heeft zowel in Nederland als in de rest van de wereld veel ervaring met het leveren van maaltijden op scholen. Sodexo koopt de ingrediënten voor de lunch in en in de keuken van de Zorgacademie Parkstad worden die ingrediënten verder klaargemaakt om naar de scholen gebracht te kunnen worden. Voor iedere groep wordt de lunch 's ochtends in gekoelde boxen afgeleverd op school. Producten die langer houdbaar zijn staan op school in een koeling.

### Wat gaan de kinderen eten?

Op onze school gaan de kinderen samen aan tafel in hun eigen groepslokaal. Ze krijgen geen kant en klaar lunchpakket, maar kunnen kiezen uit verschillende producten. De Lunch wordt begeleid door medewerkers van Kinderopvang Kerkrade, vrijwilligers en leerkrachten. Sodexo heeft samen met het voedingscentrum Nederland een lunchcyclus samengesteld die een aantal weken duurt. Gedurende deze weken kunnen de kinderen kiezen uit meerdere soorten brood, kaas, vlees, zuivelproducten, groenten en fruit. Voor ieder wat wils dus.

Medewerkers van Sodexo zijn de eerste weken op de scholen om te kijken wat wel en niet werkt. Op basis van deze ervaringen kan de cyclus aangepast worden. Dit geldt zowel voor de inhoud (wat er op tafel staat) als ook voor de hoeveelheid. We willen zo min mogelijk weggooien. Toch zal dit in het begin niet altijd mogelijk zijn. We moeten immers ervaren hoe groot de hoeveelheden zijn die we nodig hebben. In de kleine pauze krijgen de kinderen een tussendoortje. Daarnaast stimuleren we het drinken van water en proberen we suikerhoudende dranken zoveel mogelijk te vermijden.

### Is de voedselveiligheid rondom de lunch goed geregeld?

We willen dat kinderen genieten van hun lunch en dat ze zich doordat ze gezond eten, goed ontwikkelen. Als ouder moet u erop kunnen vertrouwen dat de voedselveiligheid rondom de lunch goed geregeld is. We willen immers niet dat kinderen ziek worden van



de lunch of het tussendoortje. Op iedere school zijn zowel binnen het team als binnen de groep vrijwilligers mensen opgeleid in de hygiëne regels. Zij hebben een HACCP training gevolgd bij SODEXO. In deze training hebben ze geleerd wat wel en wat niet mag bij het omgaan met voeding op school. Ook medewerkers van de kinderopvang hebben deze training gevolgd.

Een van de belangrijkste regels op het gebied van voedselveiligheid is dat producten die eenmaal een tijd op tafel gestaan hebben, niet meer bewaard mogen worden.

Zeker in het begin kan dit betekenen dat we dingen weggooien, terwijl u die thuis best nog zou gebruiken. Naarmate we beter weten hoeveel er dagelijks geleverd moet worden, zal er ook minder over blijven.

### Hoe weet ik als ouder dat mijn kind ook echt iets eet tijdens de lunch?

De kinderen gaan samen aan tafel. Zien eten, doet eten. Uit onderzoek weten we dat kinderen in gezelschap meer eten dan wanneer ze thuis aan de keukentafel zitten. Toch kan het voorkomen dat een kind te weinig of net te veel eet. De leerkrachten, pedagogisch medewerkers en vrijwilligers hebben vooral de taak om kinderen te

stimuleren om te eten. Zij zullen snel zien of een kind te veel of te weinig eet. Als dit het geval is zal in ieder geval contact met u als ouder opgenomen worden. Zo kunt ook u met uw kind in gesprek gaan over de achterliggende redenen.

Daarnaast zullen we op een van de komende ouderavonden aan ouders vragen om een inschatting te maken van wat een kind nu gemiddeld eet. Dit wordt vastgelegd in een klapper, waarin eventueel nagekeken kan worden of het eetpatroon van het kind nog overeenkomt met het beeld dat u als ouder thuis hebt.

### Hoe wordt er omgegaan met voedingsallergieën?

De school heeft al eerdere geïnventariseerd welke leerlingen op de een of andere manier allergisch zijn voor bepaalde producten. De ouders van deze kinderen ouders hebben een link ontvangen, waarmee ze rechtstreeks in contact kunnen komen met de diëtiste die bij ons project betrokken is. Zij zal, indien nodig, de lunchcyclus hierop aanpassen door deze producten structureel weg te laten. Daarnaast zal er ook gezorgd worden voor keuzealternatieven waarin de producten waarvoor een kind allergisch is niet verwerkt zijn.



### “Coole” beweegmomenten tijdens de middagpauze

De tussenschoolse opvang (het overblijven) gaat op onze school behoorlijk veranderen. Naast de ruimte voor vrij spel, wordt er op de maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag een gevarieerd programma aangeboden waarbij bewegen en culturele activiteiten centraal staan.

Onze TSO start op donderdag 5 november van 12:45 – 13:45 uur.

Op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag maken we gebruik van de school, de speelplaats, sporthal de Baneberg en een veldje in de wijk.

We hebben 14 groepen. Iedere groep is gekoppeld aan een pedagogisch medewerker van Kinder Opvang Kerkrade. Verder hebben we enkele grote groepen die een extra vaste vrijwilliger hebben.

Op donderdag presenteren we een speciale muziek sessie van 2 keer een ½ uur onder leiding van onze muziek docent Maarten Sonnenschein. Hier gaan kinderen ondermeer werken met Braziliaanse percussie, blokfluiten, de koorzang van Canta Young, en Afrikaans trommelen. Kinderen mogen op deze sessies inschrijven.



Op vrijdag zijn de groepen 1 vrij. Dan gaat één gedeelte van groep 2,3 en 4 naar zwembad d'r Pool. Zij worden met een bus naar het zwembad vervoerd onder begeleiding van een leerkracht. Buiten het vervoer dat door het project betaald wordt, worden de zwemlessen betaald door de ouders. De lessen zullen gegeven worden door erkende badmeesters. Kinderen kunnen op het einde van het jaar afzwemmen voor een diploma.

De overige kinderen van groep 2,3 en 4 gaan naar de Baneberg of blijven op school en daar krijgen ze beweging of knutselen o.l.v. een leerkracht.

In de Baneberg is structureel een medewerker van PHDes aanwezig. Hij of zij laat een deel van de kinderen bewegen op muziek. De andere leerlingen krijgen bewegles van een leerkracht.

Verder zullen gedurende het jaar kinderen een volkstuintje bewerken en gaan we onder leiding van Ger van Hees de natuur in. Enkele leerkrachten doen ook nog iets op project basis. Badminton, motorische vaardigheden en knutselactiviteiten komen aan bod.

Wellicht zullen we zo nu en dan ook kasteel Schaesberg bezoeken.

Op vrijdag zal de schooltijd voor de groepen 2,3, en 4 duren tot 13:45 uur. Voor de groepen 5 t/m 8 zal de TSO gewoon van 12:45 tot 13:45 uur duren en zal de school eindigen om 15:45 uur.

### Nulmeting voor het wetenschappelijk onderzoek in volle gang

Nulmeting



Naast de uitvoering van de Gezonde Basisschool van de Toekomst op de vier betrokken scholen, is ook het wetenschappelijk onderzoek van groot belang. Onderzoekers van de Universiteit Maastricht zijn op dit moment druk doende met de

zogenaamde baseline meting. Er worden bijvoorbeeld gegevens verzameld met betrekking tot lichaamsgewicht, lengte, knijpkracht, voedingsgewoonten van onze kinderen. Al deze gegevens leiden tot een 'foto' van de situatie op dit moment. Door tijdens het project ieder jaar opnieuw te meten, kunnen de onderzoekers vaststellen of meer bewegen en gezond eten op school effect heeft op bijvoorbeeld de gezondheid van kinderen en op hun schoolprestaties. Tijdens het onderzoek worden niet alleen de kinderen onderzocht. Ook aan ouders en leerkrachten worden vragen gesteld. Dit gebeurt met van vragenlijsten.

Dat het onderzoek in het kader van de Gezonde Basisschool van de Toekomst bijzonder is, laat de media aandacht van de afgelopen periode zien. Zowel de schrijvende pers als de radio en televisie hebben uitgebreid aandacht besteed aan de eerste meetweek op de scholen. Regionaal waren het vooral L1 en het Limburgs dagblad die over dit thema bericht hebben. Landelijk heeft het jeugdjournaal uitgebreid aandacht besteed aan de unieke ontwikkelingen op de Gezonde Basisschool van de Toekomst.

### Betrokken ouders als sleutel voor succes

Bij het ontwikkelen van de Gezonde Basisschool van de Toekomst hebben we ouders, vrijwilligers en pedagogisch medewerkers van de kinderopvang steeds actief betrokken. Dit deden we enerzijds door te informeren, maar ook door in klankbordgroep en werkgroepen samen na te denken over de manier waarop we de Gezonde Basisschool van de Toekomst op onze school het beste gestalte kunnen geven. Na de periode van ontwikkelen, gaan we nu beginnen aan de uitvoering van het project. Ook hier zijn ouders, medewerkers en vrijwilligers weer van belang. We willen aan ouders blijven vragen hoe zij de ontwikkelingen op onze school zien. Ouders horen immers thuis hoe

hun kind het naar zijn of haar zin heeft. Dat is ook belangrijke informatie voor de school. Mede op basis van de feedback van ouders willen we de vorm, organisatie en inhoud van de lunch en het beweeg en cultuuraanbod voortdurend blijven aanpassen. Uw inbreng is dus meer dan welkom en vormt voor ons een van de elementen die uiteindelijk tot succes leiden.

### Symposium de Gezonde Basisschool van de Toekomst



Op 24 november aanstaande vindt tussen 19.00 en 21.00 het eerste minisymposium rondom de Gezonde Basisschool van de Toekomst plaats. Tijdens dit symposium, dat gehouden wordt in het Continium in Kerkrade, willen we op een inspirerende manier een echte aftrap geven aan ons project. Als ouders bent u die avond van harte uitgenodigd. Noteer de datum dus alvast in uw agenda. Verdere informatie volgt!