

## Drinkbeleid Basisschool Schinveld



### Water de gezonde dorstlesser

In samenwerking met het JOGG (jongeren op gezond gewicht) zijn we twee jaar geleden gestart met het drinken van water een plaats te geven in onze school. We maken ouders en kinderen bewust dat water drinken een goede dorstlesser is.

Wij stimuleren actief het drinken van water omdat er onder andere bewezen is dat:

- Leerlingen zich beter kunnen concentreren als ze voldoende drinken.
- Jonge kinderen niet in staat zijn om preventief, voordat ze dorst hebben, te drinken.
- Leerlingen voldoende vocht nodig hebben.
- Minder suiker beter is voor de gezondheid.

In de groepen 1 t/m 4 wordt in de pauzes alleen water gedronken.

Hiermee leggen we een goede basis om het drinken van water te gaan zien als een slimme, gezonde en lekkere keuze. We zien dit als een gezamenlijke verantwoordelijkheid met de ouders.

Daarom gaan we ervan uit dat het drinken van water voorgezet wordt in de bovenbouw.

De kinderen nemen een gevulde bidon of beker met water mee naar school en kunnen deze altijd bijvullen. In principe wordt er gedronken bij het nuttigen van het tussendoortje in de kleine pauze en het eten in de grote pauze.

Extra waterdrinken stimuleren wij:

- Na de gymles
- Warme dagen
- Individueel b.v. medische noodzaak

Aan het belang van het waterdrinken, gezonde voeding en bewegen wordt in alle groepen regelmatig aandacht besteed door het aanbieden van lessen in samenwerking met het JOGG (jongeren op gezond gewicht) en ECSPLORE (sport en beweging).

