

## **OUDERCAFE OVER GEZOND ETEN EN SOCIAL MEDIA**

Het laatstgehouden **OUDERCAFE** (nov. 2016) ging over **Gezond Eten en het gebruik van Social Media** onder de leerlingen.

De avond was georganiseerd door het Ouderplatform en was goed bezocht door vele ouders. De ouders gingen in subgroepjes uiteen en konden hun mening geven over de twee thema's en ideeën met elkaar uitwisselen.

Uit al deze opmerkingen en ideeën van de ouders, hebben wij de volgende keuze gemaakt .

### **GEZOND ETEN**

- ❖ Er zal bekeken worden in hoeverre de snoepautomaat en kantine ook enkele “gezonde snacks en drankjes” kunnen aanbieden. Dit is niet zo gemakkelijk, omdat er reeds contracten zijn afgesloten tussen school en aanbieder.
- ❖ Het is altijd goed om kinderen te blijven voorlichten over de gevolgen van “on gezond eten/drinken” voor hun gezondheid, figuur, gebit en sportprestaties.  
Een moeder had 2 leuke tips:
- ❖ Schaf het oude broodtrommeltje af en wrap de zelfgemaakte gezonde broodjes, puntjes of bolletjes (bijv. tonijn of kip en tomaat, of kaas, komkommer en tomaat) in zilverpapier, zodat het er aantrekkelijk uitziet voor de kinderen.
- ❖ Maak als ouder, elke week een grote schaal met **fruitsalade** (allerlei fruit, in kleine stukjes gesneden) voor thuis, waar het hele gezin, gezellig van kan eten. Meestal is die dag de fruitschaal dan ook leeg. Je kan het fruit het ook als een “toetje” serveren in een schaal of bakjes.
- ❖ Enkele ouders willen vrijwillig een keer een “**kinderverwendag**” organiseren voor de leerlingen op school. Hier worden dan door de ouders, speciaal voor de leerlingen, zowel lekkere als gezonde hapjes, snacks en drinken klaar gemaakt ( incl. verse kippen- groentesoep of bijv. pindasoep).

### **SOCIAL MEDIA**

- ❖ De meeste ouders vonden het moeilijk om duidelijke regels en grenzen aan te geven aan hun kinderen over het gebruik van social media: telefoon, whatsapp/ pc en games.
- ❖ TIP: ga in gesprek met je kind. Laat **duidelijk** weten wat je als ouder wel en niet toe staat (vraag eventueel de inlogcode).
- ❖ Geef als ouder **voorlichting** over bewust omgaan met informatie, m.n. als het gaat om het delen van persoonlijke informatie op het web, instagram, facebook (foto's, uitspraken enz.)

- ❖ Voorlichting over onderwerpen zoals pesten, gamen, verslaving, en misbruik van Social Media, is ook belangrijk voor leerlingen.
- ❖ Als ouder kan je eventueel **sancties** toepassen bij slechte resultaten op school; bijv. tijdelijk de telefoon afnemen, of zet het internet even uit, maar beloon je kind ook weer als de cijfers verbeteren door de telefoon weer terug te geven.
- ❖ Voordeel: er zijn You Tube filmpjes met **wiskunde** lessen: Ouder: " Mijn dochter begreep niet veel van wiskunde, maar is enorm verbeterd in dit vak, dankzij deze filmpjes".
- ❖ Er zou bijvoorbeeld op school een **billboard** geplaatst kunnen worden over de voor- en nadelen van het gebruik van social media en het gamen.

**Dit is een samenvatting en een keuze van wat er zo leeft onder de ouders. Misschien kunnen we niet alles direct realiseren, maar het zijn wel TIPS waar de ouders hopelijk mee verder kunnen!**

