

---

Voedingsbeleid

Locatie CSG Ulbe van Houten

Sint Annaparochie – april 2018



---

## Visie op gezonde voeding

We leven in een wereld van overdaad. Juist daarom is het zo belangrijk dat jongeren leren dat gezond eten de normaalste zaak van de wereld is. CSG Comenius, locatie CSG Ulbe van Houten wil een gezonde omgeving creëren waar gezond eten, naast bewegen, zorg en veiligheid, als vanzelfsprekend beschouwd kan worden. Gezonde voeding past binnen een gezonde leefstijl en CSG Comenius locatie CSG Ulbe van Houten wil leerlingen leren hoe zij goed voor zichzelf kunnen zorgen. Daarnaast is gezonde voeding belangrijk omdat leerlingen daardoor gezonder blijven en vaak lekkerder in hun vel zitten, zowel lichamelijk als psychisch. Gezonde leerlingen hebben een grotere kans op goede schoolprestaties. Goede schoolprestaties dragen op hun beurt op langere termijn weer bij aan een goede gezondheid en maatschappelijk succes.

Onze school is een omgeving waar gezond kiezen gemakkelijk is, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de leerlingen. We kiezen voor een positieve aanpak, waardoor niemand zich buitengesloten of beoordeeld hoeft te voelen. Gezond kiezen gaat over goed voor jezelf zorgen en niet over schoonheidsidealen.

We vinden het belangrijk dat het aanbod in de kantine en automaten gezond is en blijft. Op school leren de leerlingen in de lessen verzorging, biologie en zorg & welzijn én dienstverlening & producten met methode Edu4all over gezond gedrag en in de kantine kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar op een herkenbare wijze.

Het feit dat er in de omgeving ongezonde producten te koop zijn, is geen reden om deze ook binnen de school aan te bieden. De school is namelijk een beschermende plek. Niet alleen als het om roken, alcohol of drugs gaat, maar ook als het om voeding gaat.

Onze docenten en staf stimuleren de gezonde keuze, hebben oog voor duurzaamheid en geven het goede voorbeeld. We streven naar een gezond en duurzaam klimaat voor alle bijeenkomsten, zoals vergaderingen en schoolfeesten, op onze school.

Naast gezondheid, willen we ook werken aan een duurzame omgeving, waar het maken van goede keuzes gemakkelijk zijn. Een omgeving met veel groen en weinig (zwerf)afval waar aandacht is voor duurzaamheid en rentmeesterschap. Een gebouw waar leerlingen makkelijk kraanwater kunnen drinken, zonlicht en frisse lucht krijgen. Een omgeving waar fietsen en openbaar vervoer de standaard is.

Ouders maken we middels nieuwsbrieven regelmatig attent op onze gezonde schoolkantine en de aandacht voor gezonde eet- en beweeggewoonten in ons onderwijs. We vragen ouders vanuit de thuissituatie hieraan ook aandacht te besteden. Gezondheidsbevordering en -preventie worden aangepakt in een breder perspectief. We hebben een integraal gezondheidsbeleid op school; er wordt aandacht besteed aan een gezond en veilig schoolklimaat, een helder voedingsbeleid en het stimuleren van sport en bewegen, dit alles in samenspraak met leerlingen, het schoolteam en de directie.

## Educatie

In het eerste en tweede leerjaar wordt aandacht besteedt aan leefstijl-onderwerpen zoals genotmiddelen, voeding, seksualiteit en sociale vaardigheden. In de bovenbouw krijgen deze leefstijl onderwerpen een vervolg in de profielen Zorg & Welzijn en Dienstverlening en Producten binnen de verschillende modules zoals bijvoorbeeld Mens & Gezondheid en Voeding & Beweging. Bij verschillende vakken komt voeding en het belang van gezonde voeding structureel aan bod. Ook wordt er aandacht besteed aan de "Schijf van Vijf" van het voedingscentrum. We maken hiervoor gebruik van een bestaande methode, "Weet wat je eet", en methodes die door eigen docenten ontwikkeld zijn. Ook wordt er een sportdag en Actieve en Gezonde Leefstijl Dag voor de hele school georganiseerd. De leerlingen volgen bijvoorbeeld drie rondes waarbij ze les krijgen over gezonde en actieve leefstijl, gezonde hapjes en drankjes krijgen aangeboden, een fit test doen en een sportieve workshop naar voorkeur volgen. Tijdens de sportdag zijn de prijzen voor de leerlingen

---

consumptie bonnen voor de schoolkantine. Hierdoor komen meer verschillende leerlingen in aanraking met de schoolkantine. De actieve en gezonde leefstijldag is gepland in de Gezonde Schoolweek die we sinds schooljaar 2017-2018 in het leven hebben geroepen. Tijdens de reguliere lessen besteden de vakken aandacht aan de verschillende thema certificaten. De dagopeningen zullen in het teken staan van gezonde leefstijl en 1 ochtend zal er ontbijt worden geregeld op school. Ook wordt er in deze week het theater Smoar, De La Noya georganiseerd voor leerlingen van klas 1 en is voor hun ouders 's avonds een ouderavond van Smoar met VNN.

Naast het zich eigen maken van kennis, is er aandacht zijn voor de eigen meningsvorming van leerlingen ten opzichte van deze onderwerpen. Leerlingen worden actief betrokken bij het maken en het verkopen van gezonde producten. Tijdens lesuren, maar ook buiten de lessen om, proberen wij leerlingen bewust te maken van het verantwoord en duurzaam omgaan met het milieu. daar hoort bij het scheiden van afval: compost, plastic, papier, glas, blik, maar ook het zuinig omgaan met materialen en energie.

Er staat sinds dit schooljaar een kas op de binnenplaats waar sinds kort wordt geprobeerd groente en fruit te kweken en laten groeien wat vervolgens in de kantine keuken kan worden verkocht.

## Omgeving

Wij vinden het belangrijk dat er in de kantine en automaten gezonde voeding wordt aangeboden. De kantine is vijf dagen per week open in de kleine pauze op de ochtend en in de grote middag pauze. Op school leren de leerlingen over gezonde voeding en gezond gedrag en in de kantine kunnen zij dit in praktijk gaan brengen. Leerlingen ondersteunen de onderwijsassistenten in de kantine. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar.

CSG Comenius en CSG Ulbe van Houten faciliteert het in stand houden van de Gezonde School door jaarlijks formatie vrij te maken voor een coördinator die alle activiteiten rondom de Gezonde School initieert en coördineert. Om de continuering erin te houden gaan de onderwijsassistenten uit de sector Zorg en Welzijn jaarlijks op scholing. Ook zetten we stagiaires in bij het ondersteunen van deze continuering, maar ook de vernieuwing. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het assisteren bij het verkrijgen van het themacertificaat Bewegen en Sport door de LIO'er LO. Maar ook een stagiaire pedagogiek die voor hun preventieplan werken aan het thema certificaat Roken, alcohol en drugspreventie.

CSG Comenius locatie Ulbe van Houten heeft alle noodzakelijke voorzieningen getroffen voor een gezonde schoolkantine. Er is gewerkt aan een gezonde schoolkantine volgens de richtlijnen van het voedingscentrum. Vanuit de gezonde kantine-brigade is er ondersteuning geweest. Tevens is een scan gehouden en een adviesrapportage opgesteld.

Begin september 2017 is de *'Gouden Gezonde Schoolkantine schaal'* van het Voedingscentrum behaald. Een gezonde schoolkantine (uitgiftebalie en automaten) bestaat, volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, voor minimaal 80% uit lekkere en gezonde producten gekozen uit de Schijf van Vijf (zoals fruit, broodjes, salades) en maximaal 20% uit niet-basisvoedingsmiddelen (zoals koek, snoep, snacks).

Wij bieden in elke productgroep minstens één betere keuze aan. Op de opvallende plaatsen liggen de betere keuzes.

Er is een waterpunt bij de balie en we stimuleren daarmee het drinken van water. Er zijn aantrekkelijke reclame-uitingen van gezonde menu's.

Bij het invoeren van nieuwe recepten en/of producten wordt gecheckt via de site van het Voedingscentrum of deze producten voldoen aan de betere-keuzecriteria. Daarnaast realiseren we de volgende aandachtspunten:

- Ons schoolgebouw en onze schoolpleinen zijn rookvrij en gebruik van alcohol is verboden.
- Op onze school is een hygiënisch watertappunt aanwezig voor het vullen van de waterflesjes.

---

Het is voor leerlingen verboden om grootverpakkingen aan koek-, snoepgoed en chips mee te nemen. Ook alcoholische dranken en energydranken zijn niet toegestaan. Vrijwel alle leerlingen worden hier heel erg druk van, het is slecht voor de concentratie en dat is niet bevorderlijk voor het leren en schoolprestaties. In een blikje (250 ml) energiedrank zit veel cafeïne en taurine en daarnaast ook een grote hoeveelheid suiker.

Uit onderzoek van het Voedingscentrum blijkt dat twee derde van de jongeren te maken krijgt met nadelige effecten van het drinken van energiedrankjes. Ze ervaren klachten, zoals moeilijk kunnen slapen of rusteloosheid en op termijn slechte gebitten. Pauze-surveillanten en conciërges houden toezicht op het naleven van deze regels.

Daarnaast komt het weleens voor dat leerlingen grootverpakkingen meenemen of veelal kopen bij de supermarkt in de buurt van onze scholen. In het kader van de gezonde school zijn deze gezinsverpakkingen niet toegestaan. grote zakken chips, snoep, koek en grote flessen frisdrank passen niet binnen de visie die wij uit willen dragen. Er wordt gestreefd naar het aanbieden van normale porties in het belang van de gezondheid van de leerlingen.

We zijn een school in de regio waarbij leerlingen van verschillende dorpen uit de regio op de fiets naar school komen. Om in met name de wintermaanden deze leerlingen een letterlijk warm welkom te heten, wordt er thee en koffie voor €0,50 beschikbaar gesteld bij de conciërge balie.

Ouders en leerlingen worden via nieuwsbrieven op de hoogte gehouden van het beleid rondom gezonde voeding. Via een nieuwsbrief kunnen ouders en leerlingen ook de laatste nieuwtjes lezen over de ontwikkelingen rondom 'De Gezonde School'. Daarnaast worden interessante ontwikkelingen ook op de website van de locatie geplaatst.

## Signalering

Preventiebeleid is belangrijk en noodzakelijk om vroegtijdig problemen op het gebied van gezondheid te signaleren. Op diverse momenten tijdens de schoolloopbaan wordt de gezondheid van leerlingen onder de aandacht gebracht middels vragenlijsten en/of een bezoek aan de Jeugdarts. Dan worden ook gegevens gevraagd met betrekking tot voedingsgewoonten en gewicht.

Kinderen van de klassen 1,2,3,4 kunnen uitgenodigd worden voor een consult bij de schoolartsassistente of de jeugdverpleegkundige. De assistente of de jeugdverpleegkundige geeft tijdens het consult advies en tips over gezond gedrag en gezonde leefstijl. Ook zijn ze alert op het signaleren van overgewicht, leefstijl en voedingsgewoonten. Indien gewenst kan een vervolgspraak gemaakt worden met de jeugdarts van de GGD.

Naast informatie, krijgen de leerlingen ook links naar websites aangeboden met thema's waar vragen over zijn. De jeugdverpleegkundige denkt mee met de jongere, geeft advies en zal wanneer nodig, verwijzen. Als een leerling daar behoefte aan heeft, kan hij/zij ook zelf een gesprek aanvragen bij de jeugdarts. De jeugdgezondheidszorg ondersteunt daarnaast de school bij gezondheidsprojecten en wanneer er leerlingen zijn die extra begeleiding op het gebied van de gezondheid/groei/ ontwikkeling nodig hebben.

De school beschikt over een signalering-, zorg- en verwijzingsstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht voor alle leerlingen. Bij (vermoedens van) problemen met betrekking tot voeding en/of gewicht kan een mentor of docent terecht bij de coördinator leerlingenzorg van onze school. Indien nodig kan de leerling besproken worden in het Zorg-Advies-Team (ZAT), waarin zowel interne -als externe (hulpverlenings)instanties zijn vertegenwoordigd. Ook gesprekken bij de vertrouwenspersoon, de schoolmaatschappelijk werkster of doorverwijzing naar de jeugdarts behoren tot de mogelijkheden.

---

## Beleid

Het beleid omtrent voeding is voor iedereen te lezen op de site van school. Ouders worden regelmatig attent gemaakt op onze gezonde schoolkantine en op de gezonde eet- en beweeggewoonten in ons onderwijs. We vragen ouders vanuit de thuissituatie hieraan ook aandacht te besteden en geven uitleg middels de brief “De signalering van een (on)gezonde leefstijl”.

Gezondheidsbevordering en preventiemaatregelen worden aangepakt in een breder perspectief. We hebben een integraal schoolgezondheidsbeleid waarin aandacht wordt besteed aan een gezond en veilig schoolklimaat, een helder voedingsbeleid en het stimuleren van talent.

Elk jaar wordt dit voedingsbeleid door de schoolleiding, coördinator Gezonde School, coördinator leerlingenzorg én vertegenwoordigers van de schoolkantine geëvalueerd en daar waar nodig bijgesteld. Ook wordt de kantinescan elk jaar geëvalueerd en waar nodig bijgesteld. Het aanbod in de kantine wordt ieder jaar opnieuw gecheckt m.b.v. de kantine scan en op die manier vragen we ieder kalender jaar een nieuwe schoolkantine schaal aan.

Het uitgangspunt blijft de richtlijnen zoals die door het voedingscentrum zijn opgesteld en de 80%-20% regel zoals door de ‘gezonde schoolkantineregeling’ wordt voorgeschreven. De MR van CSG Ulbe van Houten staat volledig achter de initiatieven om een gezonde school te zijn en te blijven.

*Team gezonde school,  
September 2018*