

## Gezonde school op het Amsterdams Beroepscollege Noorderlicht

Gezonde School is een programma van de PO, VO en MBO Raad, RIVM Centrum Gezond Leven en GGD GHOR Nederland. Gezonde School wordt financieel mogelijk gemaakt door de ministeries van OCW en VWS. Het programma werkt nauw samen met landelijke gezondheidsorganisaties zoals het Voedingscentrum, Hartstichting en Trimbos-instituut.

Een **Gezonde School** is een school die structureel aandacht besteedt aan gezondheid. Dit doe je aan de hand van de vier Gezonde School-pijlers. Je bent een Gezonde School als je het vignet Gezonde School hebt behaald.

S 7 → Rookvrij schoolterrein.

S 7 → Voeding. (vignet behaald)

S 7 → Gezonde Kantine (gouden kantine schaal)

RK 14 → Bewegen en Sport. (vignet behaald)

**ABC Noorderlicht** → Rookvrij schoolterrein, Gouden kantineschaal/gezonde kantine, vignet Gezonde School met certificaten Voeding én Bewegen en Sport! (*wordt aangevraagd om mee te starten*)

### Het Voedings- Gezondheidsbeleid van Het Amsterdams Beroepscollege Noorderlicht

*Deze handleiding voor het voedingsbeleid is als volgt ingedeeld:*

❖ *Waarom voedingsbeleid op school?*

- 1. Signalering*
- 2. Educatie*
- 3. Leerlingen*
- 4. Omgeving*
- 5. Kantine*
- 6. Automaten*
- 7. Duurzaamheid*
- 8. Evaluatie*

#### **Waarom voedingsbeleid op school?**

*Wanneer je gezond bent heb je misschien wel 100 wensen, maar zodra je ziek bent heb je er maar één en dat is beter worden. De school is een omgeving om te leren en juist daarom willen wij onze leerlingen bewust maken van hoe belangrijk hun gezondheid is.*

*Onderwijsresultaten en gezondheid hangen met elkaar samen. Goede onderwijsresultaten versterken bijvoorbeeld het zelfvertrouwen en op lange termijn leiden goede onderwijsresultaten tot een grotere kans op maatschappelijk succes. (Schrijvers en Storm, 2009) Door educatie, sportlessen, gezondheid bevorderende projecten en een gezonde kantine werken wij aan een (sport)stimulerende en gezonde school. Ieder kind heeft namelijk recht op een gezonde toekomst. Om gezondheidsbevordering te kunnen laten slagen werken we samen met de (school)omgeving, de GGD, Het Voedingscentrum, de VU, de UVA, het personeel en de leerlingen zelf, maar ook hebben we de steun van ouders nodig om achter ons beleid te staan en het beste voor onze leerlingen en uw kind(eren) te kunnen volbrengen.*

### **1. Signalering**

- *Onze school heeft inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen en maakt hiervoor gebruik van de Jeugdgezondheidszorg/'Jij en je Gezondheid', Jeugdmonitor.*
- *Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht. Hiervoor hebben wij een ZAT-team/docenten/ondersteuningsgcoördinator/leerlingbegeleiders/mentoren/OKA/jeugdarts/jeugdverpleegkundige/vertrouwenspersonen aangewezen.*

### **2. Educatie**

*Er wordt structureel (elk schooljaar) aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen. In de biologie lessen komt het thema 'voeding en vertering' aan bod. Bij het vak Verzorging wordt aandacht besteed aan gezonde voeding en werken de leerlingen met het programma 'Weet wat je eet'.*

*Wij bieden projecten aan over voeding en leefstijl.*

- *Het gezondheidsproject, waarbij er vakoverstijgend wordt gewerkt met de vakken biologie, verzorging, gym en wiskunde.*
- *Het project Yalla Yalla let's Go! Het project biedt meisjes verschillende laagdrempelige sport- en theorielessen aan om een gezondere leefstijl aan te leren. Voor jongens wordt het programma Topscore-Fit aangeboden.*
- *Topscore. Diverse naschoolse sporten waar alle leerlingen aan kunnen deelnemen.*

### **3. Leerlingen**

- *De leerlingenraad is actief betrokken bij het meedenken over een gezondere school.*
- *De leerlingen doen ieder jaar mee met hun mentorklas met een prijsvraag over een zelf te ontwerpen gezond 'broodje'. Het maken van een poster hoort hier ook bij. De klas waarvan het broodje het best verkocht is krijgt een prijs aan het einde van het jaar.*
- *Leerlingen worden actief gevraagd naar hun mening over de kantine d.m.v. enquêtes en deze anonieme gegevens worden gebruikt om de kantine en het aanbod aantrekkelijker en gezonder te maken.*

### **4. Omgeving**

- *Wij hebben geen frituur.*
- *Wij verkopen geen energiedrankjes in de kantine of automaten.*
- *Met de cateraar/kantinebeheerder is er afgesproken dat hij ieder jaar het aanbod checkt via de Kantinescan van het Voedingscentrum en de uitkomst rapporteert. Als er nieuwe producten worden toegevoegd dan wordt eerst gekeken of deze producten voldoen aan voorkeur/middenweg criteria.*
- *Onze leerlingen en het personeel kunnen eenvoudig zelf watertappen bij watertaps in de kantine/plaza.*
- *Wij houden ouders op de hoogte van het beleid omtrent eten en drinken op school via de website van onze school en nieuwsbrieven. ( [www.abnoorderlicht.nl](http://www.abnoorderlicht.nl) )*

### **5. Kantine**

- *Er is een gezonde schoolkantine volgens 'de Richtlijnen Gezondere Kantines.'*

- *In een gouden kantine is de verhouding betere keuzes en uitzonderingen 80%-20%.*
- *De kantine biedt per aangeboden productgroep minimaal een betere keuze aan.*
- *De kantine legt op de opvallende plekken alleen betere keuzes*
- *Er zijn voldoende zitplaatsen in de plaza beschikbaar voor alle leerlingen.*
- *In de school wordt geen reclame gemaakt voor ongezonde producten.*
- *In de kantine hangen posters over de gezonde kantine en wat er aangeboden wordt in de kantine.*

## **6. Automaten**

*In de automaten worden 80% gezondere producten aangeboden naast de 20% minder gezonde producten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. De automaten maken geen reclame voor ongezonde producten.*

## **7. Duurzaamheid**

*In de toekomst willen wij duurzame producten gebruiken, eigen moestuintjes onderhouden, afval scheiden en minder plastic gaan gebruiken.*

*Een kantine creëren waarbij aandacht is voor milieu-, dier- of mensvriendelijke producten. Het stimuleren van een omgeving waarbij fietsen en lopen de standaard is.*

## **8. Evaluatie**

- *De school krijgt advies op maat van het voedingscentrum en is bereid om met andere partijen samen te werken. (Zoals de UvA en de VU).*
- *Projecten worden ieder jaar geëvalueerd waardoor verbeterpunten het volgende jaar meegenomen kunnen worden.*
- *Coördinator en team komen een aantal keer per jaar samen om de kwaliteit te waarborgen en agenda punten te bespreken.*

### **Voorbeelden om gezonde activiteiten in de school te verankeren:**

- *Hanteer als uitgangspunt dat schoolreisjes gezond zijn. Bijvoorbeeld door op de fiets naar de locatie te gaan, door activiteiten te kiezen waarbij de leerlingen bewegen, door te zorgen voor gezonde hapjes.*
- *Stel als regel in dat er in de personeelsruimte een fruitmand staat in plaats van een koekjestrommel.*
- *Stel de regel in dat docenten iets gezonds trakteren of getrakteerd krijgen.*
- *Zorg dat er in de pauzes voldoende gelegenheid voor de leerlingen is om rustig te eten en daarna lekker te bewegen op het schoolplein.*
- *Investeer in een beweegvriendelijk en beweeg stimulerend schoolplein. Ook groene elementen bevorderen de gezondheid van scholieren. Denk aan zelf groente verbouwen in de schooltuin.*
- *Zorg voor draagvlak bij leerlingen, het team, ouders en de wijk door ze te betrekken bij het gezondheidsbeleid. Wat vinden zij belangrijk en waar hebben zij behoefte aan? Zijn er ouders die kunnen helpen, bijvoorbeeld met kookworkshops of de schooltuin? Zijn er in de wijk mogelijkheden om buitenspelletjes te organiseren?*
- *Neem in de schoolgids op dat er structureel aan gezondheid gewerkt wordt:*
  - o *Activiteiten op het vlak van gezondheid, zoals Sport en bewegen, Relaties en seksuele vorming, Sociaal-emotionele ontwikkeling.*

- Regels op het gebied van gezondheid, bijvoorbeeld traktatiebeleid, beleid voor tussendoortjes en lunchpakketjes.

**De Gezonde School-pijlers:**

1. Gezondheidseducatie: in de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid. Bijvoorbeeld door op een thema een lespakket uit te voeren.
2. Fysieke en sociale omgeving: gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Denk hierbij aan een beweegvriendelijk of 'groen' schoolplein en aan het betrekken van ouders bij Gezonde School.
3. Signaleren: gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van een volgsysteem voor het bewegingsonderwijs of de sociaal emotionele ontwikkeling.
4. Beleid: alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen en leraren zijn vastgelegd in het schoolbeleid.