

**Voedingsbeleid op Het Streek, Locatie BBW**

Auteur: Pim Raatgever, Nicoline van Leersum & Mariken Verhoeven  
Datum : 26 april 2016

## Het Streek - Voedingsbeleid

### Inhoudsopgave

Inleiding		3
Hoofdstuk 1	Visie op gezonde voeding	4
Hoofdstuk 2	Educatie	5
2.1	Biologielessen	5
2.2	Project TopFit	5
2.3	Technasium	5
Hoofdstuk 3	Omgeving	6
3.1	Schoolkantine	6
3.1.1	Schaal voor Gezonde Schoolkantine	6
3.2	Watertappunt	7
3.4	Leerlingen	7
3.5	Informatie	7
Hoofdstuk 4	Signalering	8
4.1	Test Je Leefstijl	8
4.1.1	Schoolrapport thema ‘Voeding’ op Het Streek, locatie Bovenbuurtweg	8
4.1.2	Test Je Leefstijl in de komende schooljaren	9
4.2	Jeugdverpleegkundige	9
4.3	Gezond leven? - Check het even!	9
4.4	Interne zorgstructuur	10
Hoofdstuk 5	Gezonde school & Kenniscampus	11
5.1	Taakgroep gezonde school	11
Bijlage 1	Inventaristatiematrix Gezonde school activiteiten VO	

## Inleiding      Gezonde school en waarom een voedingsbeleid?

CSG Het Streek vindt het belangrijk dat de schoolomgeving bijdraagt aan de gezondheid van leerlingen en medewerkers. CSG Het Streek heeft gekozen om te werken volgens ‘De Gezonde School-Aanpak’ ([www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)). Directie, collega’s en leerlingen worden betrokken bij het vormgeven van de Gezonde School.

De Gezonde Schoolaanpak is een effectieve aanpak om bij leerlingen bewustzijn te creëren voor een gezonde leefstijl. Het is bewezen dat een Gezonde School niet alleen bijdraagt aan het welbevinden van leerlingen (en medewerkers), het verbetert ook hun schoolprestaties.

CSG Het Streek heeft het streven om in 2020/2021 het vignet ‘Gezonde School’ te behalen. Om dit vignet te behalen moet een school actief zijn op uiteenlopende gezondheidsthema’s:

- Voeding
- Bewegen en sport
- Welbevinden en sociale veiligheid
- Roken-, alcohol- en drugpreventie
- Relaties en seksualiteit
- Fysieke veiligheid
- Binnenmilieu
- Mediawijsheid

In de aanloop naar het behalen van het vignet ‘gezonde school’, kunnen voor elk bovenstaande thema zogenaamde ‘themacertificaten’ behaald worden. CSG Het Streek zal in de komende 5 jaar stapsgewijs de bovenstaande themacertificaten proberen te behalen, zodat in schooljaar 2020/2021 de school zich een volledig Gezonde School mag noemen.

In schooljaar 2015/2016 is een inventarisatie gemaakt wat Het Streek op bovenstaande thema’s al onderneemt (zie bijlage 1 voor locatie Bovenbuurtweg). Gezondheidsthema’s komen op dit moment al terug in alle facetten van de school: in het onderwijs, in de faciliteiten en in de catering. Om een themacertificaat te ontvangen moet een school echter voldoen aan een aantal strenge criteria. In 2015/2016 wordt toegewerkt naar het behalen van het eerste themacertificaat: Themacertificaat Voeding.

In dit beleidsplan wordt het voedingsbeleid van CSG Het Streek, locatie Bovenbuurtweg, uiteengezet.

In hoofdstuk 1 wordt de visie van CSG Het Streek rondom voeding beschreven. In de hoofdstukken 2 t/m 5 is te lezen hoe de school deze visie heeft verankerd in activiteiten en maatregelen.

## Hoofdstuk 1                    Visie op gezonde voeding

CSG Het Streek wil een gezonde omgeving zijn waar gezond eten, naast bewegen, zorg en veiligheid, als vanzelfsprekend beschouwd kan worden. Gezonde voeding past binnen een gezonde leefstijl en CSG Het Streek wil leerlingen leren hoe zij goed voor zichzelf kunnen zorgen.

Onze school vindt het belangrijk dat leerlingen leren over gezonde voeding en dat het aanbod in de kantine en automaten gezond is. Daarnaast wil school een signaleringsfunctie hebben, waardoor ongezonde voedingsgewoonten of problemen rondom voeding vroegtijdig worden opgemerkt.

## Hoofdstuk 2 Educatie

### **2.1 Biologielessen**

Leerlingen van alle niveaus krijgen tijdens de biologielessen in klas 2 uitgebreid informatie over voeding. De leerlingen leren over de verschillende voedingsstoffen in voeding en over een gezonde energie-inname. Ze leren hoe ze de informatie op etiketten moeten lezen en wat gezond is en wat niet. De leerlingen leren wat de gevolgen zijn van het nuttigen van (teveel en te vaak) ongezonde voeding.

### **2.2 Project Topfit**

Alle leerlingen van klas 2 nemen deel aan het tweedaagse project 'TopFit'. Tijdens dit project ondernemen de leerlingen allerlei activiteiten rondom het thema 'bewegen en gezonde voeding'. Ze werken tijdens de projectdagen met het computerprogramma 'Weet-wat-je-eet'. Ze vullen voor één van de lessen in dit programma een voedingsdagboek in en bekijken of hun inname gezond is. Ze krijgen adviezen op maat om hun voedingspatroon, indien nodig, te verbeteren. De kennis die ze opdoen over voeding passen ze concreet toe bij de opdracht waarbij ze zelf een gezonde snack/ontbijt gaan maken.

Tijdens één van de middagen volgen de leerlingen een sportorientatieprogramma. Leerlingen kunnen kiezen uit sporten, die ze normaal niet doen tijdens de gymles. Ook doen de leerlingen de shuttleruntest en de eurofittest om de eigenschappen te meten die een sportprestatie bepalen. Te weten: kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid en uithoudingsvermogen.

### **2.3 Technasium**

Leerlingen die de technasiumstroom volgen doen in klas 2 nog een extra project rondom het thema voeding: 'verrijkte drank voor ouderen'. In dit project gaan de technasiumleerlingen hun kennis over voeding in relatie tot gezondheid toepassen bij het ontwerpen van een lekkere drank speciaal voor ouderen met speciale dieet- en voedingswensen.

## Hoofdstuk 3 Omgeving

Wij vinden het belangrijk dat het aanbod in de kantine en automaten gezond is. Op school leren de leerlingen over gezonde voeding en gezond gedrag en in de kantine kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar.

CSG Het Streek heeft op beide locaties voorzieningen voor een schoolkantine. Elke locatie heeft dit op een andere manier ingericht. In dit beleidsplan wordt enkel ingegaan op de locatie Bovenbuurtweg. De Zandlaan heeft een eigen beleidsplan.

### 3.1 Schoolkantine

De schoolkantine van de Locatie Bovenbuurtweg bestaat uit verkoop van producten bij een uitgiftebalie en de automaten. De locatie Bovenbuurtweg heeft de cateringfaciliteiten uitbesteed aan Teachfood (dochteronderneming van Cormet). Inrichting en uitstraling van de kantine en ook de keuze van producten gebeurt door Teachfood. Er is een nauwe samenwerking tussen school en Teachfood en beide partijen streven ernaar om in schooljaar 2015/2016 de 'Gezonde Schoolkantine schaal' van het Voedingscentrum te behalen. Een gezonde schoolkantine (uitgiftebalie en automaten) bestaat, volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, voor minimaal 75% uit lekkere en gezonde producten uit de Schijf van Vijf (zoals fruit, broodjes, salades) en maximaal 25% niet-basisvoedingsmiddelen (zoals koek, snoep, snacks).

#### 3.1.1 Schaal voor Gezonde Schoolkantine

In schooljaar 2014/2015 is de Schoolkantine Brigade van de Gezonde Schoolkantine op de Bovenbuurtweg op bezoek geweest. Aangezien de schoolkantine op dat moment nog niet voldeed aan de Richtlijnen Gezonde Schoolkantine van het voedingscentrum heeft Teachfood, op basis van de aanbevelingen van de Kantine Brigade, haar assortiment en uitstraling aangepast. In februari 2016 is een nieuwe kantinescan ingediend. Het resultaat was net niet voldoende voor het behalen van de Schaal (72% gezonde producten i.p.v. 75%). Wederom zijn er aanbevelingen gedaan vanuit het Voedingscentrum. Teachfood zal de laatste aanpassingen doorvoeren en het streven is om in mei 2016 de Schaal voor Gezonde Schoolkantine op de Bovenbuurtweg te ontvangen.

School wil ook in de toekomst blijven voldoen aan gezonde richtlijnen van het voedingscentrum. Vanaf 2017 worden nieuwe richtlijnen (Richtlijnen Gezondere Kantines) van kracht. In overleg met Teachfood wil Het Streek het assortiment, maar ook de uitstraling, van de kantine zodanig vormgeven dat in schooljaar 2016/2017 de schoolkantine ook voldoet aan de nieuwe richtlijnen. Om de goede contacten tussen Teachfood en Het Streek te waarborgen en om ervoor te zorgen dat beide partijen blijven streven naar de status van een Gezonde Schoolkantine zijn op Het Streek twee personeelsleden aangewezen als ambassadeurs van de Gezonde School. Deze mensen zullen de ontwikkelingen vanuit het Voedingscentrum volgen en hierover contact onderhouden met Teachfood.

### **3.3 Watertappunt**

In schooljaar 2015/2016 is een watertappunt gerealiseerd op een centrale plaats binnen de school, zodat leerlingen altijd de mogelijkheid hebben om hygiënisch water te tappen en zo voldoende water te drinken op een dag.

### **3.4 Leerlingen**

Voor leerlingen is het belangrijk dat ze minder in de verleiding komen om ongezonde producten te nuttigen. Het aanbod en de uitstraling van de schoolkantine speelt hierbij een belangrijke rol. Daarnaast heeft school regels opgesteld over wat leerlingen van thuis mee naar school mogen nemen. Het is voor leerlingen verboden om grootverpakkingen aan koek-, snoepgoed en chips mee te nemen. Ook alcoholische dranken en energiedranken zijn verboden. Pauzesurveillanten en conciërges houden toezicht op het naleven van deze regels.

Leerlingen uit de onderbouw mogen bovendien tijdens tussenuren (die vanwege opvanguren ook nauwelijks meer voorkomen) het schoolplein niet verlaten, waardoor voor hen niet de mogelijkheid bestaat om bij supermarkten in de omgeving (ongezonde) voeding te kopen. Leerlingen uit de bovenbouw mogen wel het schoolplein verlaten, maar door het werken met verplichte studie-uren worden de meeste tussenuren van de jongeren opgevuld met werken op school.

### **3.5 Informatie**

Ouders en leerlingen worden via een speciale link op de website van Het Streek op de hoogte gehouden van het beleid rondom gezonde voeding. Via deze link kunnen ouders en leerlingen ook de laatste nieuwtjes lezen over de ontwikkelingen rondom 'De Gezonde School'. Daarnaast worden interessante ontwikkelingen rondom De Gezonde school in het Streeknieuws, een informatieblad voor ouders, leerlingen en medewerkers gepubliceerd.

## Hoofdstuk 4      Signalering

Om grotere problemen te voorkomen is het noodzakelijk om vroegtijdig problemen op het gebied van gezondheid te signaleren. Op diverse momenten tijdens hun schoolloopbaan komt de gezondheid van leerlingen en daarmee ook de voedingsgewoonten en het gewicht van leerlingen, middels vragenlijsten en/of bezoeken aan de jeugdarts onder de aandacht.

### 4.1    *Test Je Leefstijl*

In schooljaar 2015-2016 is de lifestyle reality check ‘Test Je Leefstijl’ ingevoerd in klas 1. Alle leerlingen van leerjaar 1 hebben in 2015-2016 de check uitgevoerd tijdens de mentorles. De check omvat de volgende onderwerpen:

- bewegen
- fitheid
- BMI & buikomvang
- voeding
- roken
- drugs
- alcohol
- beeldschermgedrag
- gehoor & muziek
- seksualiteit
- pesten
- contact & vriendschap
- agressie & veiligheid
- angst & somberheid

Voor de onderwerpen fitheid en BMI & buikomvang wordt er tijdens de lessen bewegingsonderwijs een fitheidstest uitgevoerd. Bij deze fitheidstest worden de volgende aspecten gemeten:

- Spierkracht: handknijpkracht en verspringen uit stand.
- uithoudingsvermogen (d.m.v. shuttle run test)
- Fysieke metingen (lengte en gewicht)

Tijdens de test krijgen de leerlingen individueel tips en adviezen n.a.v. hun gegeven antwoorden. De school ontvangt geanonimiseerde gegevens van de uitslag. Hierdoor krijgt school inzicht in welke gezondheidsthema's extra aandacht behoeven. Hierop kan school het beleid en/of onderwijs aanpassen.

#### 4.1.1    *Schoolrapport thema “Voeding” op Het Streek, locatie Bovenbuurtweg.*

- 95% van de leerlingen ontbijt dagelijks. Op basis van dit resultaat heeft beleid op dit gebied geen prioriteit.
- 60% van de leerlingen voldoet niet aan de groenterichtlijn van 150 gr. groente per dag.



- 57% van de leerlingen voldoet niet aan de fruitrichtlijn van twee stuks fruit per dag.
- Onze leerlingen drinken **0,43 glazen frisdrank** (koolzuurhoudende dranken en vruchtendranken) per dag.
- Onze leerlingen eten **0,47 portie snacks** per dag. (Een kleine snack is een handje pinda's of een bakje chips. Een grote snack is een bakje patat of een kroket).
- Onze leerlingen eten **0,47 portie snoep** per dag. (Een portie is een Mars, Bounty, koek, Cornetto. Een handje snoepjes als 1 portie).
- Onze leerlingen eten **0,72 portie lichte tussendoortjes**. Deze bevatten minder calorieën dan snacks en snoep. B.v. crackers, ontbijtkoek, liga , popcorn. Light chips.

Het advies dat naar voren komt uit de resultaten van Test-Je-Leefstijl is om dringend beleid te maken op de groente- en fruitinname!

Voor frisdrank, snacks, snoep en lichte tussendoortjes geldt het advies om hier eventueel beleid op te maken, maar het heeft geen prioriteit.

Middels educatie (tijdens de biologielessen en in de vorm van het project TopFit), een gezond aanbod in de schoolkantine waar voldoende keuze is in groente- en fruitsnacks en signaleringstests als Test-Je-Leefstijl, probeert Het Streek de bewustwording over gezonde voeding bij de leerlingen te vergroten.

#### *4.1.2 Test Je Leefstijl in de komende schooljaren*

In de komende schooljaren wordt de Test Je Leefstijltest verder uitgerold binnen de school. Leerlingen uit klas 4 nemen al deel aan een gezondheidscheck van de GGD (zie 4.2). Het is de bedoeling dat de leerlingen in de overige leerjaren de Test-Je-Leefstijltest zullen gaan maken. Op deze manier wordt de leerling jaarlijks alert gemaakt op zijn/haar ontwikkelingen met betrekking tot de verschillende gezondheidsthema's. De uitslagen van de Test Je Leefstijltest geven school inzicht in de ontwikkelingen van leerlingen gedurende hun schoolloopbaan op het gebied van gezondheid. School heeft op deze manier een instrument in handen om trends in bovenstaande gezondheidsthema's te ontdekken en hier beleid en/of onderwijs op aan te passen.

## **4.2 Jeugdverpleegkundige**

In klas 2 worden alle leerlingen uitgenodigd voor een consult bij de jeugdverpleegkundige. Tijdens dit consult wordt in ieder geval lengte en gewicht gemeten. De jeugdverpleegkundige geeft tijdens het consult advies en tips over gezond gedrag en gezonde leefstijl. Indien gewenst kan een vervolgspraak gemaakt worden met je jeugdarts van de GGD.

## **4.3 Gezond leven? Check het even!**

Alle leerlingen van klas 4 nemen deel aan het gezondheidsonderzoek 'Gezond leven? Check het even!' van de GGD. Dit onderzoek omvat een vragenlijst over verschillende onderwerpen: gezondheid (waaronder ook gezonde voeding), lichaam, relaties en gevoelens. Na het invullen van de vragenlijst, krijgen de leerlingen terugkoppeling op maat, gebaseerd op de eigen antwoorden.

Naast informatie, krijgen de leerlingen ook links naar websites over thema's waar vragen over zijn. Daarnaast krijgen alle leerlingen een gesprek met de jeugdverpleegkundige. 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.

#### ***4.4 Interne zorgstructuur***

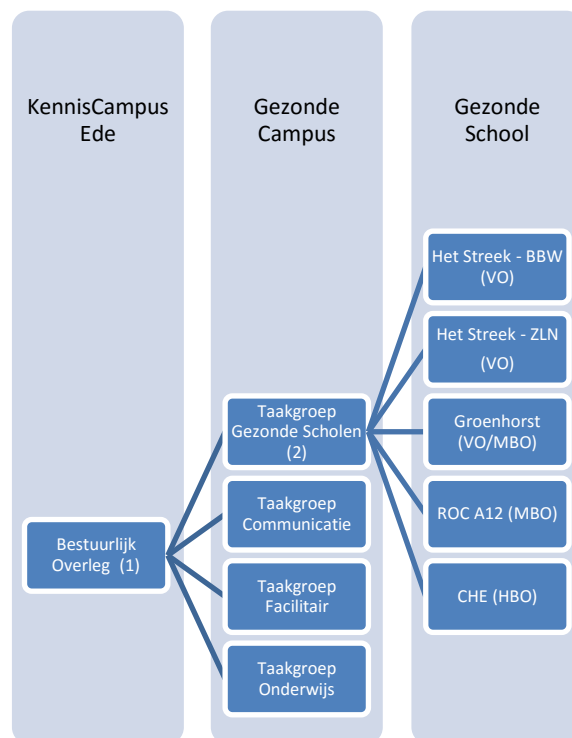
De school heeft voor alle leerlingen een signalerings-, zorg- en verwijzingsstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht. Bij (vermoedens van) problemen met voeding en/of gewicht kan een mentor of docent terecht bij de zorgcoördinator van de school. Indien nodig kan de leerling besproken worden in het Zorg-Advies-Team (ZAT) van de school waar zowel interne als externe (hulpverlenings)instanties bij zijn aangesloten. Maar ook gesprekken bij de vertrouwenspersoon, de schoolmaatschappelijk werkster of doorverwijzing naar de jeugdarts behoren tot de mogelijkheden.

## Hoofdstuk 5 Gezonde school en Kenniscampus

Kenniscampus is een samenwerking tussen verschillende scholen in Ede, te weten: ROC A12, CHE, CGS Het Streek (BBW EN ZLN) en Groenhorst. De scholen bundelen de krachten en werken samen op meerdere taakgebieden. Een van de taakgroepen is: Gezonde School.

### 5.1 Taakgroep Gezonde school

De doelstelling van de taakgroep is de realisatie van een Gezonde Kenniscampus: alle onderwijsinstellingen aangesloten bij de kenniscampus hebben zich geconfirmeerd om toe te werken naar de criteria van De Gezonde School. Vanuit elke school zitten twee medewerkers in de taakgroep en er is tweemaandelijks overleg. De taakgroep heeft zich als doel gesteld dat in schooljaar 2015-2016 alle aangesloten instellingen het thema-certificaat Voeding aanvragen. In de volgende schooljaren zal stapsgewijs toegewerkt worden naar het behalen van de andere thema-certificaten, zodat in 2020-2021 alle scholen het vignet ‘Gezonde School’ hebben en de KennisCampus zich met recht ‘Gezonde Kenniscampus’ mag noemen.



1. Vertegenwoordiger vanuit BO voor de Taakgroep Gezonde Scholen is Toine Schinkel.
2. De Taakgroep Gezonde Scholen is samengesteld uit 2 leden per aangesloten onderwijsinstelling. Dit zijn:

*Het Streek – BBW : Pim Raatgever en Mariken Verhoeven*

*Het Streek – ZLN : Corine de Nooij en Rageni Goeptar Sewnarain*

*Groenhorst : Ronald Wester*

*ROC A12: Sebastiaan Kuijper en Carlijn van Diepen*

*CHE: Alien Zonnenberg en Ytje van der Veen*



**Bijlage 1 Inventarisatiematrix Gezonde School Activiteiten VO**

	<b>Voeding</b>	<b>Sport en Bewegen</b>	<b>Psycho-sociaal welbevinden</b>	<b>Roken, alcohol en drugspreventie</b>	<b>Relaties en seksualiteit</b>	<b>Veiligheid</b>	<b>Binnenmilieu</b>	<b>Mediawijsheid</b>
<b>Signalering</b>	Mentor  ‘Test je leefstijl’ * Start 2015 in brugklas, vervolgens jaarlijkse afnamen m.u.v. klas 4  ‘Gezond leven – check het even’ in klas 4	Mentor  ‘Test je leefstijl’ *  ‘Gezond leven – check het even’ in klas 4	Mentor  ‘Test je leefstijl’ *  KIVPA vragenlijst in klas 2  Contact jeugdverpleegkundige in klas 2  Klas 4 EMOVO onderzoek voor een aantal klassen (niet jaarlijks).  ‘Gezond leven – check het even’ in klas 4	Mentor  ‘Test je leefstijl’ *  KIVPA vragenlijst in klas 2 (bovenmatig gebruik van genotmiddelen)  ‘Gezond leven – check het even’ in klas 4  Iriszorg biedt hulp bij vragen + ouderavond over verslavingen	Mentor  ‘Test je leefstijl’*  ‘Gezond leven – check het even’ in klas 4	Mentor en docenten in lessituaties  (O)OP surveilleert tijdens pauzemomenten		Mentor  ‘Test je leefstijl’*  ‘Gezond leven – check het even’ in klas 4



<p><b>Educatie</b></p>	<p>Lessen over gezonde voeding (biologie klas 2)</p> <p>Aandacht voor voeding in project TopFit</p>	<p>BO-lessen</p> <p>Projecten: Dansproject, TopFit</p> <p>Sporttoernooien</p> <p>Sportdagen</p> <p>Sport oriëntatie in eindexamenklas</p>	<p>Mentorlessen</p>	<p>Stichting Voorkom: educatie over roken, alcohol en andere drugs leerjaar 2 en 3</p> <p>Aandacht voor effecten van roken en alcohol op het lichaam (biologie klas 2)</p>	<p>Lessen relaties en seksualiteit bij biologie (klas 2 en 4)</p>	<p>Mentorlessen</p> <p>Lessen maatschappijleer in de bovenbouw</p>	<p>Veiligheidsinstructies bij TN, SK, NA, technolab</p>	<p>Mentorlessen + lessen in de Q-klassen (stroming CM)</p>
<p><b>Omgeving</b></p>	<p>Schoolkantine met gezond aanbod</p>	<p>Sportklas</p>	<p>Intern zorgteam (LBT + Begeleiders Passend Onderwijs (cl 3 en 4 ), VP's en ortho, begeleiders van leerlingen met onderwijsarrangement)</p> <p>Extern zorgteam (=ZAT) (schoolarts, schoolmaatschappelijk werk, LP, GGZ, politie)</p>	<p>School en schoolplein 100% rookvrij</p> <p>Alcohol- en drugsbezit en –gebruik tijdens schooltijd en activiteiten is verboden.</p> <p>Schoolfeesten/diploma-uitreiking zijn alcoholvrij.</p>		<p>Vuurwerk en wapens zijn verboden.</p> <p>EHBO/BHV aanwezig en jaarlijkse training</p> <p>Noodplan/ontruimingsplan wordt jaarlijks (?) geoefend</p> <p>Kluisjes voor kostbare spullen</p>	<p>Jaarlijks controle op brandveiligheid door brandweer</p> <p>Schoonmaakcontract en om hygiëne in school te waarborgen</p> <p>“Schone school” in de onderbouw</p>	



						<p>Bewakingscamera's</p> <p>Surveillance door (O)OP in pauzes</p> <p>Goed contact met politie (Schoolagent zit in het ZAT)</p>		
<b>Beleid</b>	Voedingsbeleid		<p>Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling</p> <p>Anti-pestbeleid en pestprotocol</p> <p>Stroomschema ziekteverzuim (+ rol verzuimbeheer) om vroegtijdig problemen te signaleren</p>	Alcoholbeleid	Klachtenregeling ongewenst gedrag	<p>Schoolveiligheidsplan</p> <p>Veiligheidsbeleid buitenschoolse activiteiten</p> <p>Checklist handelwijze ernstige incidenten en incidentenregistratie</p> <p>Convenant de veilige school</p> <p>Regeling</p>	<p>Arbobeleidsplan</p> <p>Veiligheidskaarten praktijklokalen</p>	<p>Protocol: ICT-gedragregels en ict-protocol</p> <p>Protocol sociale media</p>



						cameratoezicht Schoolnoodplan		
--	--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--