



Orion College Noord  
Beijerlandstraat 2  
1025 NN Amsterdam  
020-6362487  
Website: [www.orioncollegenoord.nl](http://www.orioncollegenoord.nl)

## **Voedingsbeleid**

***Informatie over het beleid voor ouders, leerlingen MT en docenten***

*Vastgesteld door leerteam voeding 2016-2017  
Bijgesteld. jan 2019  
Coördinator: Angelique Jones en Marjo van Dijk*

## Inhoudsopgave

1. [Inleiding Waarom voedingsbeleid op school?](#)
2. [Kantine](#)
3. [Signaleren](#)
4. [Ambities](#)
5. [Kantinebeleid](#)
6. [Educatie](#)

### 1. Inleiding Waarom voedingsbeleid op school?

In dit beleidsstuk willen wij onder uw aandacht brengen wat wij als school verstaan onder gezonde voeding en hoe wij hier als school mee omgaan. Dit document geeft u handvatten en concrete voorbeelden over wat wij zien als gezonde voeding en toestaan binnen de school.

De Nederlandse statistieken tonen aan dat veel kinderen in Nederland overgewicht hebben. Ook op onze school zien wij dat deze trend zich ontwikkelt. Uit onderzoek is gebleken dat overgewicht op jonge leeftijd de kans vergroot op overgewicht tijdens de volwassenheid. Wat ook al jarenlang gebeurt op scholen bij kinderen met overgewicht is pestgedrag vanuit andere leerlingen. Uiteraard tolereren wij dit niet. Wij zien het daarom ook als plicht een goed voorbeeld te stellen voor onze leerlingen door preventief te handelen.

Het Orion College Noord creëert een omgeving (kantine en in de klas), waar 'gezonde keuze' wordt aangeboden en gestimuleerd bij de leerlingen. Wij vinden het belangrijk, omdat het bijdraagt aan de gezonde ontwikkeling en leefstijl van onze leerlingen, leerkrachten en ouders.

Op onze school leren de leerlingen over gezond eten en de effecten hiervan op langere termijn. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar. We leren ze bovendien dat gezond eten ook lekker kan zijn en er veel variatie mogelijk is. Op deze manier wordt het voor de leerlingen aantrekkelijk deze gezonde lifestyle toe te passen en te behouden.

Het Orion College werkt volgens de [Richtlijnen Gezondere Kantines](#) die zijn opgesteld door het Voedingscentrum<sup>1</sup>. Het doel hiervan is de 'gezonde keuze' makkelijker te maken voor de leerlingen.

### 2. Onze kantine heeft de volgende basis:

De kantine biedt minstens twee 'betere keuze' aan. [Betere keuzes](#) zijn gedefinieerd door het Voedingscentrum. Wij bieden bruinbrood aan, water en halfvolle melk. Wij zijn bezig met het doorvoeren van 30+ kaas in het assortiment.

- Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod staan alleen 'betere keuzes'.
- Eten en drinken bij de kassa bestaat alléén uit 'betere keuzes'.

---

<sup>1</sup> [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



Het Orion College werkt met de richtlijnen van 'De Gouden Kantine' die 80% uit 'betere keuze' en 20% uit uitzondering bestaat.

De kantine stimuleert het drinken van water. Dit wordt gratis aangeboden aan de leerlingen. Om het water drinken te stimuleren zorgen wij voor een variatie in het aanbieden van water. Dit doen wij door water met een smaak, water zonder smaak uitdagend neer te zetten. Verder zijn er nog flesjes water te koop.

### 3. Signaleren

Het Orion College Noord heeft inzicht in de voedingsgewoonte en het gewicht van de leerling. Als we merken dat een leerling overgewicht heeft, wordt dit besproken in het multidisciplinair overleg (mdo). De betreffende leerling wordt door de schoolarts voor consult opgeroepen. Hij/zij wordt gewogen en aan de ouders worden voedingstips verstrekt. Daarna nemen wij contact op met de OKA (ouder-kindadviseur).

### 4. Onze ambitie

#### 4.1 Onze ambitie is een 'Zilveren Kantine'

Het Orion College Noord voldoet aan de criteria van 'De Zilveren Kantine'. Om de duurzaamheid van de 'Zilveren Kantine' te waarborgen, zullen we jaarlijks de kantinescan afnemen.

#### 4.2 Onze ambitie is een 'Gouden Kantine'

Het Orion College Noord heeft dit jaar de ambitie 'aanbod Gouden Kantine' bereikt. Om de duurzaamheid van 'De Zilveren Kantine' te waarborgen, zullen we jaarlijks de kantinescan afnemen.

#### 4.3 Onze ambitie is een ideale kantine

Het uitgestalde aanbod in "de automaat" bestaat voor 90% uit 'betere keuzes' uit de Schijf van Vijf.

- We bieden groente en fruit aan.
- De aankleding van de kantine stimuleert leerlingen onbewust om de 'betere keuze te maken.

Het Orion College Noord werkt structureel aan een 'Gezonde Schoolkantine'

- De horeca-docenten nemen één keer per jaar de scan 'primair onderwijs' af.
- Horeca-docenten nemen één keer per jaar de kantinescan af. Deze uitslagen worden met het team besproken.

#### 4.4 Sociale Omgeving

Ouders spelen een grote rol in de gezondheid van onze leerlingen. Het Orion College vindt het dan ook belangrijk om ouders op verschillende manieren te betrekken bij ons gezonde school beleid. Om dit te bewerkstelligen zullen wij ouders voorlichting geven van ons beleid via social media, de schoolgids, nieuwsbrieven. Verder tijdens oudergesprekken waar gezondheid en thee-middagen of koffieochtenden als thema op de agenda staat.

Vanuit deze betrokkenheid willen wij onze leerlingen nog meer stimuleren om gezonde keuzes te maken.

Daarbij wordt de leerlingenraad intensief betrokken bij dit proces.

#### 5. Kantinebeleid

Het Orion College Noord zal jaarlijks de beschreven acties omtrent de 'Gezonde Schoolkantine' evalueren en waar nodig het beleidsplan bijstellen. Verder willen we ook investeren in de ouderbegeleiding op het gebied van en omgaan met gezonde voeding. Dat betekent dat wij jaarlijks 2 ouderbijeenkomsten zullen organiseren om ouders hierin te informeren en te adviseren.



#### 6. Educatie

- Orion College Noord voert themagericht een 'Gezonde Week' in. In deze week wordt er extra aandacht besteedt aan gezonde voeding en leefstijl. Daarbij zullen er extra lessen in de klas worden gedoceerd. Deze lessen zullen ook gericht zijn op bewegingsonderwijs.

- Voor het organiseren van themalessen kiezen wij voor digitaal lesmateriaal ('Weet je wat je eet?' ( <https://www.wwie.nl/docent/>) en 'Lekker Fit').

- Het doel van het afnemen van de vragenlijsten van de GGD bij de leerlingen is het analyseren van de gezondheidsgegevens.

- Het schrijven van een plan voor de 'Gezonde School'.

De afname van de toetsmomenten en de analyse daarvan worden beschreven in de schoolgids. De uitkomsten en acties worden op onze website gepubliceerd.

### **Evaluatie voedingsplan 2017-2019**

- Na de evaluatie is gebleken dat wij een voedingsdeskundige nodig hebben om het geheel te coördineren.
- Meer integreren van de gezonde voeding in de lessen van Zorg en Welzijn
- leerlingen gebruiken steeds meer water. Water met een smaak is geslaagd
- Leerlingen mogen niet uit eigen initiatief chocomel pakken
- Presentatie door de leerlingen uit verschillende groepen over vormen van ontbijt wordt in 2018-2019 voortgezet.
- Leerlingen kunnen een gezonde tussendoor in de kantine kopen.  
één keer per periode een gezamenlijk ontbijt in de kantine met een presentatie door de leerlingen.
- Blijven meedoen aan het nationaal schoolontbijt
- Gezonde voeding opnemen tijdens de kooklessen en bij het vak Zorg en Welzijn (weet wat je eet)

### **Actie Schooljaar 2018-2019**

- OCN doet de jaarlijks de scan
  - OCN start met 2 gezamenlijke ontbijt momenten per maand in de kantine.
  - Vanaf dit schooljaar (2018-2019) hebben wij Angelique aangesteld. Zij houdt zich bezig met de lessen over gezonde voeding en gebruikt daarvoor de methode: Zorg en welzijn voeding; de methode Zelfzorg en aanvullend de methode Smaaklessen.
  - De smaaklessen worden ook opgenomen tijdens de keuzemiddag op de vrijdag.
  - Gezonde tussendoortje bespreken met ouders en dan opnemen in dit document
  - Geen suiker in de kantine voor de leerlingen
  - Gezonde traktatie: het uitgangspunt is dat een traktatie een extraatje is.  
Voorbeelden van gezonde traktaties zijn:  
- worteltjes - zoute krakelingen - waterijsjes - (volkoren) biscuitjes - lange vingers - soepstengels - rijstwafels - popcorn (ongezoet) - fruitspiezen - groentezakjes - cherrytomaatjes - een doosje rozijnen, zoute sticks
- Dit schooljaar gaan wij voor de Gouden Schaal schoolkantine