



Inhoud

Inleiding

Doel en visie

Plan

Praktische zaken

Tijdspad

Bijlage 1: Educatie

Inleiding

Het Orion College Zuidoost streeft naar het bevorderen van de gezondheid en gezonde leefstijl van haar leerlingen. Door het vastleggen van de gezonde kantine in een beleid is het voor leerlingen, ouders en docenten duidelijk wat je als school doet aan voeding. Het Orion College Zuidoost dient een omgeving te zijn waar gezond eten gemakkelijk is, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de leerlingen. Gezond eten en drinken bevorderen aantoonbaar de leerprestaties van leerlingen. De school is een beschermde plek en moet bijdragen aan een gezonde ontwikkeling en leefstijl van onze leerlingen. Het feit dat er in de omgeving, zoals bv. thuis, ongezonde producten aanwezig zijn, is geen reden om deze ook binnen de school aan te bieden. Het OC ZO acht het daarom van belang dat leerlingen zich bewust worden van een betere en gezondere keuzes rondom voeding.

Een ongezonde leefstijl zorgt bij jongeren met een verstandelijke beperking voor vermijdbare gezondheidsproblemen en voor deze jongeren is het lastig om deze leefstijl zelfstandig aan te passen. De invloed van de school kan groot zijn op het bevorderen van een gezonde leefstijl bij leerlingen, waardoor beleid noodzakelijk is om leefstijlbegeleiding voor de leerlingen toegankelijk te maken (Schönthaler & Hurk, 2015).

Doel en visie

Het doel van de school is om aan het begin van schooljaar '20-'21: een gezondere schoolkantine te behalen. Het beleid *Gezonde kantine* is erop gericht om leerlingen gezonde voedingskeuzes te laten ontwikkelen en deze eigen te maken. Het is van belang om leerlingen goed voor te bereiden op de toekomst, zowel op de arbeidsmarkt als op het volwassen leven in het algemeen. Het welzijn van onze leerlingen is van belang, waarin voeding en beweging

onmisbare elementen zijn. Zo zijn er aantoonbaar positieve effecten naar aanleiding van het aanbieden van gezonde voeding:

- Ervaren dat gezond eten lekker en heel gewoon is, helpt om een gezond eetpatroon te ontwikkelen.
- Leerlingen die op school activiteiten op het gebied van voeding aangeboden krijgen, eten meer groenten en fruit dan andere leerlingen.
- Leerlingen met een gezondere leefstijl halen betere schoolprestaties dan leerlingen met een minder gezonde leefstijl.

Plan

Middels zowel een gezond aanbod in de kantine als educatieve lessen over gezonde voeding zal het Orion College Zuidoost werken aan het onderdeel voeding. Hierin is het van belang om het aanbod in eten en drinken gezond te maken voor de leerlingen. Een gezondere kantine is een plek waar gemakkelijk gezondere keuzes worden gemaakt, doordat deze volop aanwezig zijn en aangeboden worden. Water is daarnaast de logische dorstlesser, welke actief zal worden aangeboden aan alle leerlingen. Ook wordt er op het gebied van educatie gericht op het maken van gezonde keuzes en gezond gedrag (zie bijlage 1). Tijdens de eetmomenten en horeca lessen kunnen de leerlingen dit zelf in de praktijk brengen, waardoor theorie en praktijk elkaar overlappen.

Een gezonde uitstraling en de betere keuze staan centraal in de gezondere kantine. De Gezonde Schoolkantine geeft handvatten voor een 'zilveren' of 'gouden' kantine. Een gouden kantine heeft meer betere keuzes en een nog gezondere uitstraling dan een zilveren kantine. Je verdient een Schoolkantine Schaal wanneer je kantine zilver of goud is. Daarmee laat je aan iedereen zien wat je als school bereikt hebt. Om de schoolkantine gezonder te krijgen volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines en zo een zilveren of gouden Schoolkantine Schaal te verdienen, volgt OCZO de stappen:

- Kantine checken
- Een gezonder aanbod kiezen
- De uitstraling gezond maken
- Het beleid opstellen
- Een Schoolkantine Schaal aanvragen

Praktische zaken

Om het beschreven doel voor schooljaar '20-21' te behalen dienen er enkele stappen te worden genomen om gezonde voeding te integreren in de school:

- Betrekken van alle schoolmedewerkers
- Implementeren van een beleidsplan; hierbij gebruik maken van het beleid van andere scholen binnen Stichting Orion over de Gezonde school en/of voeding.
- Gezonde voeding aan bod laten komen in de lessen
- Het makkelijk beschikbaar maken van water

- Het eet- en drink aanbod gezonder maken (denk aan meer bruin of volkorenbrood, minder dranken met hoog suikergehalte)
- Subsidies in de gaten houden: GGD Amsterdam, Gezonde School en Jong Leren Eten.

Uiteindelijk zal er worden toegewerkt naar het behalen van het vignet voeding van Gezonde School.

Tijdspad

Tot de zomervakantie

Wat	Wanneer	Wie
Adviesrapport lezen	V	Allen
Adviezen integreren in plan van aanpak	V	Marjolein
Groen gearceerde acties uit het adviesrapport bespreken en verdelen met betrokken collega's		
Collega's informeren over plan van aanpak gezondere kantine		
Speerpunten uit beleid publiceren op de website + nieuwsbrief + ouders informeren		
Weekmenu's ontwikkelen en laten checken bij Tamara		
Oriënteren geschikte lesprogramma's		
Schoolfruit: contactgegevens overzetten van Marjolein naar andere collega		

Evaluatiemoment:

- Wat moet er nog gebeuren?
- Wie doet wat?

Tot de herfstvakantie

Wat	Wanneer	Wie
Subsidie Jong Leren Eten indienen		
Mogelijkheid subsidie watertappunt uitzoeken		
Alleen betere keuzes opvallend uitstellen		
Laatste veranderingen in het assortiment doorvoeren		
Aanpassingen doorvoeren in Kantinescan + aanvraag certificaat		
Themaweek organiseren met Gezonde Kantine als onderdeel		

Evaluatiemoment:

- Hoe bevalt het de leerlingen?
- Wordt het schoolbreed, door de docenten, gedragen?
- Google formulier opstellen aan het begin van het schooljaar: evalueren bij leerlingen

Schooljaar 2020/2021

Wat	Wanneer	Wie
Aanvraag indienen vignet Voeding van Gezonde School (contact opnemen met Cornelia)		

Bijlage 1: Educatie

Op de website van Gezonde School Amsterdam en op de website van het Voedingscentrum, staat een overzicht van de geschikte lesprogramma's voor vo-, mbo- en basisonderwijs (mogelijk ook geschikt voor speciaal- en praktijkonderwijs) zodat gezond eten ook geïntegreerd kan worden in de educatie van de leerlingen. Er zijn verschillende lespakketten waar inspiratie uit te halen is voor de lessen of pakketten die kunnen worden besteld. Op de pagina van Gezonde School Amsterdam vind je inspiratie als er wat minder ruimte is voor les over voeding.

Linkjes voor het educatie aanbod:

- Gezonde School Amsterdam: overzicht van de geschikte lesprogramma's
<https://www.gezondeschoolamsterdam.nl/vo/voeding/educatie>
- Lesmaterialen voor het onderwijs:
<https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school.aspx>
- Handvatten van het Voedingscentrum om een gezondere schoolkantine te realiseren:
<https://gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl/nl.aspx>

Op de website van het Voedingscentrum kunnen verschillende informatiefolders worden besteld:

- Folder voor ouders over gezond eten en drinken voor pubers
- Folder 'Lekker in je lijf' voor tieners
- Schijf van Vijf folder (te gebruiken in de les of tijdens ouderavonden)
- Zie: <https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/c/gezond-eten/>