

Griftland

COLLEGE



Gezonde school, thema voeding

Wij leren samen!

De school is een omgeving om te leren en juist daarom willen we onze leerlingen bewust maken van hoe belangrijk hun gezondheid is. Onderwijsresultaten en gezondheid hangen met elkaar samen. Lekker in je vel zitten door goede voeding geeft goede onderwijsresultaten en versterkt het zelfvertrouwen, op lange termijn leiden goede onderwijsresultaten tot een grotere kans op maatschappelijk succes (Schrijvers en Storm, 2009).

Waarom voedingsbeleid op school?

De gezonde school draagt bij aan een gezonde ontwikkeling en leefstijl van onze leerlingen en personeel. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen en niet over schoonheidsidealen.

Jongeren vinden het moeilijk weerstand te bieden aan vette of zoete snacks als ze er liggen. Dat is niet raar. Verleidingen weerstaan vraagt om zelfcontrole. Zelfcontrole kunnen ze niet altijd opbrengen, bijvoorbeeld na een spannende wiskundetoets, een lastig lesuur of als je verliefd bent. Op die momenten zijn mensen sneller geneigd te kiezen voor makkelijk dan voor gezond. Uit gedragskundige onderzoeken blijkt dat kantinebezoekers vaker verstandig kiezen als het aanbod vooral uit gezonde producten bestaat.

Het Griffland College werkt, in samenwerking met de cateraar Zovital, aan een gezond aanbod op het gebied van voeding. Als school vinden we het belangrijk dat leerlingen gezonde keuzes maken in hun eetpatroon. Zo kunnen ze ervaren dat gezond eten lekker en heel gewoon is. Het helpt hen een gezond eetpatroon te ontwikkelen. Het aanbod in de kantine, snack- en frisdrankautomaten is daarop afgestemd en voldoet aan de Richtlijnen Gezondere Kantines van het Voedingscentrum. Hiervoor hebben we afgelopen jaar de zilveren kantineschaal ontvangen. Tevens is er in de hal een hygiënisch watertappunt. Onze school voldoet aan de landelijk gestelde eisen en heeft het keurmerk Gezonde School. Het aanbod in onze schoolkantine brengen we jaarlijks in kaart met de Kantinescan en de uitkomsten hiervan rapporteren we aan de directie.

Betrokkenheid leerlingen

De leerlingenraad is betrokken bij het meedenken over een gezondere school. Ook zij voeren eens paar jaar de Kantinescan uit.

Pijler Educatie

Op het Griffland College wordt structureel aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar.

In de lessen biologie (havo/vwo 2) en de lessen verzorging (3 mavo) wordt er aandacht besteed aan voeding. Zo leren kinderen wat gezonde voeding is, waarom je voeding nodig hebt en hoe voeding bijdraagt aan een gezonde levensstijl. We streven ernaar om dit jaar in alle brugklassen 3 voedingslessen te verzorgen. Dit wordt gedaan vanuit de LO-sectie.

Pijler Signalering

Onze school heeft inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen en wij maken hiervoor gebruik van de diensten van de GGD.

Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijfsfunctie, onder andere over vragen en problemen over voeding en gewicht (zie [SOP](#)). Hiervoor hebben wij een intern zorgteam dat samenwerkingsverbanden kent met de GGD, leerplicht, jeugdmedewerkers van de gemeente en de brugfunctionaris.

Pijler Omgeving

Binnen de school streven we ernaar om leerlingen en personeel een gezonde omgeving te bieden. Dit doen we door het kantinebeleid aan te passen en een watertappunt aan te bieden.

De kantine

Er is een gezonde schoolkantine volgens 'de Richtlijnen Gezondere Kantines'. Op dit moment heeft het Grifland College een zilveren kantine. In een zilveren kantine bestaat het aanbod uit ten minste 60% betere keuzes en 40% uitzonderingen. Ons doel is om in de toekomst een gouden kantine te behalen met de verhouding 80%/20%.

Binnen de verschillende aangeboden productgroepen (zoals dranken, brood, zuivel, etc.) biedt de kantine minstens één betere keuze aan. Dit geldt voor het uitgestalde aanbod én voor het aanbod in de automaten. [Betere keuzes](#) zijn gedefinieerd door het Voedingscentrum. Op de opvallende plaatsen liggen betere keuzes.

De kantine hanteert deze drie uitstralingspunten:

1. Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod staan alleen betere keuzes
2. Op de opvallende plaatsen in de automaten staan alleen betere keuzes
3. Als je eten of drinken aanbiedt bij de kassa, staan daar alleen betere keuzes

Met het behalen van de zilveren schoolkantine laten we zien dat de schoolkantine een gezonde keuze biedt en is ingericht om eenvoudig tot een gezonde keuze te komen. De kantine presenteert gezondere producten aantrekkelijk en opvallend. De makkelijke keuze is nu vooral gezond en lekker.

Automaten

In de automaten wordt 60% gezondere producten aangeboden naast de 40% minder gezonde producten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum.

De school stimuleert water drinken

In de Gezonde Schoolkantine is water altijd beschikbaar in de school, zowel bij het uitgestalde aanbod, in de automaten en bij een hygiënisch watertappunt. Onze leerlingen en personeel kunnen eenvoudig en gratis zelf water tappen bij dit watertappunt.

Duurzaamheid

In de toekomst willen wij meer duurzame producten gebruiken, afval scheiden en minder plastic gebruiken. Dit doen we in samenwerking met de cateraar en de leerlingenraad. Daarnaast stimuleren wij het sporten (vignet Gezonde School voor het thema Sport en Bewegen).

Onze ambitie voor de kantine

Onze realisatie in het schooljaar 2018/2019 is een zilveren kantine:

- Het uitgestalde aanbod en het aanbod in de automaten bestaat voor minimaal 60% uit betere keuzes.
- We bieden minstens groente of fruit aan.
- De aankleding van de kantine verleidt tot een betere keuze.

Onze ambitie in het jaar 2020/2021 is een gouden kantine:

- Het uitgestalde aanbod en het aanbod in de automaten bestaat voor minimaal 80% uit betere keuzes.
- We bieden groente en fruit aan.
- De aankleding van de kantine stimuleert leerlingen onbewust om de betere keuze te maken.

Waarborging gezonde school, themacertificaat Voeding

Om het themacertificaat Voeding te behouden zullen wij jaarlijks de volgende stappen uitvoeren:

- kantinescan uitvoeren en rapporteren aan directie;
- voedingslessen continueren;
- beleid up-to-date houden;
- voedingsaanbod adviseren, bij bijvoorbeeld de open dag, de open lesmiddagen en traktaties vanuit de school. Dit doen we aan de hand van de betere keuzes van het voedingscentrum.

Niki van Noorden