

Kantine beleid Chr. praktijkschool de Noordhoek volgens de richtlijnen gezondere kantines

Leerlingen zitten beter in hun vel en presteren beter als ze gezond zijn. Naast een veilig sociaal klimaat, voldoende bewegen en niet roken zijn gezond eten en drinken daarbij van grote invloed. Omdat jongeren een groot deel van hun tijd doorbrengen op school is het van belang dat zij -behalve thuis- ook daar worden gestimuleerd gezondere keuzes te maken. De Noordhoek neemt die verantwoordelijkheid serieus. Gezondheidseducatie maakt een vast onderdeel uit van het curriculum. Bovenal zetten we ons in om hen een omgeving te bieden waar gezond eten lekker, vanzelfsprekend en makkelijk is. Dat begint met onze kantine.

We vinden het belangrijk dat het aanbod en de uitstraling in de kantine gezond is. Daarom werken we volgens de Richtlijn eet-omgevingen voor scholen die zijn opgesteld door het Voedingscentrum. De richtlijnen zijn gebaseerd op resultaten uit wetenschappelijk (praktijk)onderzoek. Daardoor weten we zeker dat wat we doen, nu en op de lange termijn effect heeft.

In onze kantine werken we vanuit deze uitgangspunten:

De kantine biedt in elke productgroep minstens één betere keuze aan

Binnen de verschillende aangeboden productgroepen (zoals dranken, brood, zuivel, etc.) biedt de kantine minstens één betere keuze aan. Dit geldt voor het uitgestalde aanbod. Voor de betere keuzes maken we gebruik van de criteria die zijn gedefinieerd door het Voedingscentrum.

Op de opvallende plaatsen liggen betere keuzes

Uit onderzoek blijkt dat bepaalde punten in een kantine extra aantrekkingskracht hebben op jongeren; daar maken ze hun belangrijkste keuzes als het om voeding gaat. Daarom plaatsen wij de betere keuzes uit ons aanbod op de opvallende plaatsen.

Bij de kassa bieden wij alleen betere keuzes aan

We streven naar een aantrekkelijk en gevarieerd kantineaanbod, afhankelijk van de mogelijkheden binnen de horeca lessen worden er tosti's, broodjes gezond, salades, soepen, gemengd fruit en fruitsalades aangeboden.

Onze kantine stimuleert water drinken

Water drinken is gezonder dan het drinken van andere dranken. Het bevat geen calorieën en lest de dorst het best. Bovendien zorgt regelmatig water drinken ervoor dat je lichaam beter herstelt van inspanning en je je fit blijft voelen. Alle leerlingen en medewerkers hebben de hele dag toegang tot het watertappunt.

Op de Noordhoek werken we structureel aan een gezonde kantine

Ieder jaar brengen wij het aanbod in de kantine in kaart met de Kantinescan en rapporteren we de uitkomst daarvan aan betrokkenen en de directie. Met hen bekijken we op welk niveau we ons bevinden qua aanbod en inrichting. Naar aanleiding daarvan maken we een plan voor de kantine dat ons naar een nog hoger gezondheidsniveau leidt. Dit doen we aan de hand van de richtlijnen Gezondere Kantines.

Gezonde keuzes

We zien dat onze leerlingen steeds vaker een gezonde keuze maken als het om hun voeding gaat. Natuurlijk zijn de verleidingen van calorie- en suikerrijke snacks vaak nog groot. Juist daarom vinden we het belangrijk dat wij een omgeving bieden waarin ze

gezond eten zien en daarbij rekening houden met hun keuzes. Tijdens de lessen wordt er over de keuzes gesproken en waar mogelijk wordt een verband gelegd binnen de lesstof (zelfzorg, sport en bewegen, sociale vaardigheden). Ook tussentijds zijn we vanzelfsprekend alert op signalen die erop wijzen dat we (nog) iets anders kunnen doen om de gezondheid van onze leerlingen te vergroten. Daarbij vinden we het belangrijk dat ouders weten hoe het is op onze school en wat onze visie is op voeding.

Lunchen met de klas

Gezond eten krijgt niet in ieder gezin de nodige aandacht of is om diverse redenen niet te realiseren. Eten is een sociaal gebeuren en draagt bij aan de lichamelijke en mentale gezondheid. Moment van rust en ontspanning. Tevens is deze situatie goed aan te grijpen om diverse sociale vaardigheden te trainen zoals naar elkaar luisteren, vragen stellen, etc.

Op deze manier wordt het belang van een lunch onderstreept. Onze onderbouw heeft daarom een gezamenlijk eetmoment, voor de pauze, samen met de docent en de klas.

Vignet Gezonde School - themacertificaat voeding

De Noordhoek heeft het vignet Gezonde School behaald. Met het vignet Gezonde School laten wij zien dat onze school voldoet aan de kwaliteitscriteria die zijn opgesteld door deskundigen. Wij zijn trots op dit behaalde resultaat!

Zo zorgen we voor actieve en gezonde leerlingen, een veilige schoolomgeving, een fris klimaat én hebben we aandacht voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van de leerlingen. Dit vinden wij belangrijk, omdat het allemaal bijdraagt aan een gezondere leefstijl, betere schoolprestaties en minder schooluitval.

Onze school heeft speciale aandacht voor het themacertificaat voeding.

Hiervoor zetten we de volgende activiteiten in:

- Gezonde kantine
- Schoolfruit
- Samen lunchen (onderbouw)
- Voorlichting over gezonde voeding

Het hele team is verantwoordelijk voor het uitdragen en uitvoeren van het voedingsbeleid. Eén collega is daarbij kartrekker en initiatiefnemer als het gaat om de structurele voortgangsmonitoring, terugkoppeling naar het bestuur en het opstellen van het plan voor het nieuwe jaar.

Op deze manier werkt de Noordhoek structureel aan een Gezonde Schoolkantine.

Gezonde School is een samenwerking tussen diverse landelijke organisaties. Wilt u meer weten over (het vignet) Gezonde School? Kijk dan op www.gezondeschool.nl.



**GEZONDE
SCHOOL**

- Bewegen en sport
- Voeding
- Welbevinden
- Roken, alcohol- en drugspreventie
- Relaties en seksualiteit