

Gezonde school

Beleidsplan schooljaar 2020-2021

*Werkgroep 'gezonde school'
o.l.v. mevrouw L. Donker:
Meneer A. de Custer
Meneer D. Kerkhoff
Mevrouw A. Paulisse
Mevrouw I. van Honk
Mevrouw M. Kies*

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Inleiding.....	3
Hoofdstuk 1 Het voedings-(gezondheids)beleid van het Tender College	4
1.1 Visie	4
1.2 Educatie.....	4
1.2.1 Irun2bfit.....	4
1.3 Fysieke omgeving.....	4
1.4. Sociale omgeving.	5
1.5. Signalering	5
1.6. Evaluatie	5
Hoofdstuk 2 De ambitie van het Tender College op het gebied van gezonde voeding.....	6
2.1 Beschrijving richtlijnen volgens het voedingscentrum.	6
Hoofdstuk 3 Borging	7
3.1. Hoe borgt Tender College een Gezonde Schoolkantine?	7

Inleiding

Op het Tender College wordt gewerkt volgens de, door het Voedingscentrum opgestelde richtlijnen van de 'Gezondere Kantines'. De school heeft een omgeving waar gezond eten gemakkelijk is en steeds gemakkelijker wordt. In de kantine van het Tender College wordt gezond eten aangeboden middels verantwoorde broodjes, koekjes, gezonde muffins, soep van de week, yoghurt en fruit. Het is van groot belang dat het aanbod en de uitstraling in de kantine gezond is omdat het op deze manier aantrekkelijk voor de leerlingen wordt om een bewuste voedingskeuze te maken.

De leerlingen van het Tender College krijgen les over gezond eten, het maken van bewuste keuzes en beweging. In de vrije tijd kunnen de leerlingen de aangeboden lesstof in de praktijk brengen, waardoor theorie en praktijk elkaar ontmoeten.

In dit beleidsplan wordt beschreven hoever het Tender College op het gebied van gezonde school is en welke stappen er ondernomen moeten worden voor het behouden van de Gouden kantineschaal.

Hoofdstuk 1 Het voedings-(gezondheids)beleid van het Tender College

1.1 Visie

Onze school heeft planmatig en structureel educatie over gezonde voeding. Wij vinden het belangrijk dat onze school een omgeving is waar gezond eten en drinken gemakkelijk is. De school is een beschermende plek en moet bijdragen aan de gezondheid en ontwikkeling van de leerlingen. Onderwijsresultaten en gezondheid hangen nauw met elkaar samen. Goede onderwijsresultaten versterken bijvoorbeeld het zelfvertrouwen en op langere termijn leiden goede onderwijsresultaten tot een groter kan op Maatschappelijk succes. (Schrijvers en Strom, 2009) Door educatie, sportlessen, gezondheid bevorderende projecten en een gezonde kantine werken wij aan een gezonde school. Om de gezondheidsbevordering te laten slagen werken wij samen met de (school) omgeving, de GGD, voedingscentrum, het personeel en de leerlingen zelf, maar ook is de steun van ouders van groot belang.

1.2 Educatie

Bij verschillende vakken (biologie, projectvaardigheid, verzorging, gym en koken) komt het onderwerp en het belang van gezonde voeding structureel aanbod. Tijdens onze kooklessen wordt er veel aandacht besteed aan het belang van gezonde voeding en wordt er gebruik gemaakt van zoveel mogelijk verse producten indien voorradig uit eigen tuin. Ook wordt er tijdens de lessen aandacht besteedt aan de 'schijf van Vijf' van het voedingscentrum. Bij lichamelijke opvoeding is er in het curriculum aandacht voor conditie bevorderende lessen. In de eerste klassen doet het Tender College mee aan Irun2BFit, in de bovenbouw VMBO is er een sportoriëntatie en in de bovenbouw praktijkonderwijs zijn er structurele fitnesslessen. Deze lessen worden stage-fitheid genoemd. De leerlingenraad is actief betrokken bij het meedenken over een gezondere school. Via de leerlingenraad mogen de overige leerlingen regelmatig meedenken aan een gezonde invulling van onze schoolkantine.

1.2.1 Irun2bfit

Irun2BFit is een beweeg- en leefstijlprogramma van acht weken. De verschillende thema's worden vakoverstijgend uitgevoerd bij biologie, gezonde leefstijl, lichamelijke opvoeding en tijdens de mentorlessen. Voor jongeren vormt dit programma een leerproces en een belevingstocht, met een fit lijf en bewustwording van een gezonde leefstijl als einddoel.

Door een leefwijze met aandacht voor beweging en gezonde voeding uit te proberen, te ervaren en te delen met anderen wordt de eigen keuze nog meer bekrachtigd. Het programma krijgt een energieke afsluiting met deelname aan een 5 kilometer sfeervolle Grachtenloop in Haarlem. Om het programma nog meer kracht bij te zetten zijn er drie feestelijke 2B-momenten (kick-off, testloop en eindevenement) en worden de ouders ook betrokken bij het programma.

IRun2BFit stimuleert daarmee ook de vakoverstijgende samenwerking en interne teamgeest van docenten. Daarnaast zorgt het voor een positieve profilering naar (toekomstige) ouders en leerlingen en zorgt het voor verbinding met lokale verenigingen, evenementen, gemeenten en partners.

1.3 Fysieke omgeving

Wij hanteren een gezonde schoolkantine volgens de richtlijnen van het voedingscentrum. Wij bieden keuzes uit diversen gezonde belegde broodjes, verse soepen, fruit en zuivel. De producten worden met verse groenten bereid in eigen keuken door onze horeca-afdeling. Bij het invoeren van nieuwe recepten en/of producten wordt het aanbod gecheckt via de site van het Voedingscentrum of deze producten voldoen aan betere-keuzecriteria. Wij bieden in elke productgroep minstens één betere keuze aan. De leerlingen en het personeel kunnen zelf eenvoudig watertappen bij een hygiënisch watertappunt in onze aula. De afdeling "economie en Ondernemen" houdt zich bezig met de verkoop en boekhouding van gezonde producten tijdens de pauze momenten. Energy dranken en Chips zijn op school niet toegestaan. Ons schoolgebouw en schoolplein zijn rookvrije zones en gebruik is niet toegestaan. Tijdens de mentorlessen neemt de mentor deze afspraken door met leerlingen en indien nodig ook met ouders. Tijdens de pauze is het de taak van de pleinwacht om er op toe te zien dat er geen energy drank en chips genuttigd wordt. Gebeurt dit wel dan wordt de mentor van de desbetreffend leerling hiervan op de hoogte gesteld en worden er eventueel verdere stappen ondernomen. Onze school is rookvrij, dit betekent dat alle leerlingen onder schooltijd niet mogen roken. Voor het personeel is er een hoek gemaakt waar docenten uit het zicht van leerlingen kunnen roken.

1.4. Sociale omgeving.

Ouders spelen een grote rol in de gezondheid van onze leerlingen. Het Tender College vindt het dan ook belangrijk om ouders op verschillende manieren te betrekken bij ons gezonde school beleid. Om dit te bewerkstelligen organiseren wij:

- Een jaarlijkse ouderavond Irun2bFit;
- Een gezonde school podium tijdens ons open huis;
- Voorlichting van ons beleid via social media, de schoolgids en brieven;
- Oudergesprekken waar gezondheid als thema op de agenda staat.

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

1.5. Signalering

Wij hebben op school een signalerings-, zorg- en verwijsstructuur ook met betrekking tot vragen en problemen over voeding en gewicht. Ons Zorg Advies Team heeft regelmatig overleg met de schoolarts die verbonden is aan het Tender College. **De schoolarts maakt o.a. deel uit van de Commissie van Onderzoek van het Tender College. In dit overleg worden alle nieuwe leerlingen die geplaatst worden bij het Tender College besproken en stelt zij ons op de hoogte van het eindonderzoek welke in groep 8 heeft plaats gevonden .**De schoolarts signaleert eventueel aanwezig overgewicht of ondergewicht tijdens het onderzoek. Wanneer de leerlingen in het 2^{de} leerjaar zitten vindt er wederom een GGZ onderzoek plaats. De schoolarts en/of de verpleegkundige gaan met de jongeren in gesprek, zij maakt indien geconstateerd het overgewicht bespreekbaar en maakt een vervolgspraak met de jongeren en ouders. Tevens indien wenselijk/noodzakelijk adviseert zij de leerling en ouders contact op te nemen met een diëtist. Hoewel zij ook zelf adviezen geeft met betrekking tot gezonde voeding . Ook maakt zij de leerling attent op deelname bij bijv. Sportschool.

Wanneer de leerling 16 jaar is volgt er wederom een onderzoek echter deze is vooral gericht op de leefsituatie van de jongere. Het zogenoemde EMOVO onderzoek. De jongere vult een enquête in en aan de hand hiervan onderhoudt de schoolarts en/of verpleegkundige een gesprek met de jongere. Indien er zorgwekkende issues uit naar voren komen hebben de schoolarts en zorgcoördinator van het Tender College een overleg met elkaar.

Het Tender College zoekt ook zelf contact met de betrokken schoolarts n.a.v. regelmatig terugkerend ziekteverzuim. Zij roept leerling en ouders op om te bezien of het ziekteverzuim al of niet terecht is en of er verdere acties noodzakelijk zijn. Denk hierbij aan contact leggen met medici, eventuele verwijzing naar hulpverlening. Voor zowel schoolarts als het Tender College gaat alles op vrijwillige basis en kunnen wij niet tot verplichten overgaan.

1.6. Evaluatie

Op het Tender College is er een werkgroep Gezonde School bestaande uit vier leerkrachten en één directielid. De gezonde school werkgroep wordt begeleid door de Gezonde school coördinator en vergadert minimaal zes keer per jaar. Indien er belangrijke aandachtspunten zijn dan komt de werkgroep vaker bijeen. Tijdens de vergaderingen worden er nieuwe ontwikkelingen omtrent voeding, beweging en gezondheid bij onze leerlingen besproken, bestaande plannen geëvalueerd en nieuwe plannen bedacht. Omdat de verkoop van gezonde voeding loopt via onze horeca en ondernemen afdeling zullen er ook regelmatig evaluatie momenten plaatsvinden omtrent de verkoop en boekhouding.

Samen met de werkgroep Gezonde School zullen wij ook ieder jaar het aanbod in de kantine in kaart brengen met de Kantinescan van het Voedingscentrum en de uitkomst rapporteren aan de directie. Daarbij krijgt de school advies vanuit de GGD en het voedingscentrum en zijn wij bereid om met andere partijen samen te werken. De Gezonde School werkgroep organiseert maandelijks bijeenkomsten om het beleid te monitoren. Projecten worden iedere jaar geëvalueerd waardoor verbeterpunten het volgende jaar meegenomen kunnen worden.

Hoofdstuk 2 De ambitie van het Tender College op het gebied van gezonde voeding

Het voedingscentrum heeft richtlijnen opgesteld voor het behalen van een kantine schaal. Wanneer scholen voldoen aan de voorwaarden die gesteld worden in de Richtlijnen 'Gezondere Kantines', krijgen ze een zilveren, gouden of ideale Schoolkantine Schaal uitgereikt.

2.1 Beschrijving richtlijnen volgens het voedingscentrum.

Een gezonde uitstraling en een gezonder aanbod staan centraal in een gezonde schoolkantine. Scholen kiezen zelf of ze gaan voor een 'zilveren' of 'gouden' kantine. Een gouden kantine heeft een gezonder aanbod en een nóg gezondere uitstraling dan een zilveren kantine. Een zilveren kantine bestaat namelijk voor minimaal 60% uit 'betere' keuzes en de gouden kantine voor minimaal 80%. Een gouden kantine voldoet verder aan meer 'uitstralingspunten'. Zilveren en gouden kantines geven gezondere producten dus een hoofdrol, zonder ongezonde keuzes helemaal te verbannen. Scholen kunnen ook gaan voor een ideale kantine, waarin alleen producten uit de Schijf van Vijf te krijgen zijn.

Wij streven naar het behouden van de gouden kantineschaal, omdat wij gezonde producten op het Tender College de hoofdrol willen laten spelen. Om deze te behouden zullen wij de stappen van de gouden kantine schaal volgen.

- Het uitgestalde aanbod bestaat 80% gezondere producten en 20% minder gezondere producten.
- Wij bieden gratis fruit aan.
- Wij bieden drinkwater uit een watertappunt en fruitwater aan.
- De aankleding van de kantine verleidt tot een betere keuze.

Om in aanmerking te komen voor de Gouden schaal moeten wij in ieder geval voldoen aan de vier basisregels:

1. De kantine biedt in elke productgroep minstens één betere keuze aan.
2. Op de opvallende plaatsen liggen de betere keuzes.
3. De kantine stimuleert water drinken.
4. De kantine heeft een gezonde aanpak schriftelijk vastgelegd in het beleid.

Wanneer wij deze stappen hebben doorlopen wordt de aanvraag voor de gouden kantineschaal verstuurd. Na het in ontvangst nemen van de gouden kantineschaal gaat de projectgroep Gezonde School van het Tender College toewerken naar het themacertificaat "Gezonde School". Dit certificaat kan ons helpen de Gezonde Schoolkantine te verankeren.

Hoofdstuk 3 Borging

3.1. Hoe borgt Tender College een Gezonde Schoolkantine?

Aan de start van het schooljaar 2017/2018 zijn wij begonnen met het opzetten van een Gezonde Schoolkantine. Wij hebben de volgende punten gerealiseerd:

- Op de looproute door de kantine worden betere keuzes aangeboden.
- Het aanbod in de automaten voldoet aan de 80 % betere keuze en 20 % uitzondering eisen.
- Fruit wordt op een aantrekkelijke manier gratis aangeboden aan de leerlingen.
- Er wordt twee keer per dag, tegen een aantrekkelijke en stimulerende prijs, gezonde producten aangeboden.
- Gekoeld tapwater en fruitwater wordt ter beschikking gesteld.
- Op beeldmateriaal binnen de school worden uitsluitend betere keuzes gepresenteerd.
- Productafbeeldingen en merknamen die wij verkopen laten alleen producten uit de schijf van vijf zien.

De verbeterpunten zijn door het Gezonde schoolteam doorgevoerd, zodat wij voldoen aan de gestelde eisen van een gouden kantineschaal. Om in de toekomst te borgen dat onze kantine nog steeds hieraan voldoet vullen wij jaarlijks in december opnieuw de kantinescan in en passen we aan waar nodig. Tevens wordt er volgend schooljaar structureel vergaderd (minimaal 5 keer), dit wordt in de jaarplanner weggezet.