

Beleid gezonde voeding op het Kamerlingh Onnes

Visie:

Op het Kamerlingh Onnes vinden we het belangrijk dat leerlingen bewuste keuzes maken. Dit geldt ook voor de keuze voor een gezonde levensstijl. Als school vinden we het vanzelfsprekend dat we daar een positieve bijdrage aan leveren, omdat in de jeugd de basis gelegd wordt voor gezond gedrag. Op dit moment is de school al rookvrij voor leerlingen, personeel en bezoekers. Naast deze belangrijke zaken, besteden we ook aandacht aan het maken van bewuste keuzes m.b.t. voeding. We vinden het dan ook noodzakelijk om in de kantine gezonde producten aan te bieden, zodat het voor leerlingen gemakkelijker wordt om een gezonde keuze te maken.

Hoe brengen we de visie in praktijk?

In de lessen:

- In de lessen biologie wordt aandacht besteed aan een gezonde levensstijl (bewegen en voeding).
- In het project 'Wees wijs met je lijf' wordt jaarlijks in de klassen 1 en 2 aandacht besteed aan bewegen en gezonde voeding en gezond gedrag. De vakken biologie en lichamelijke opvoeding werken samen aan dit project.
- Bij het vak BSM in de bovenbouw krijgen de leerling eveneens lessen over bewegen en gezonde voeding.
- We gaan onderzoeken of leerlingen BSM voorlichting over gezonde voeding en levensstijl kunnen geven aan de onderbouw leerlingen.

Omgeving:

- Onze kantine voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum, de Richtlijnen Gezondere Kantines. Dat betekent dat het aanbod in de kantine voor minimaal 60% bestaat uit gezonde producten. (fruit, groente, gezonde broodjes, salades enz.)
- Ieder jaar brengen wij het aanbod in de kantine in kaart met de Kantinescan en rapporteren we de uitkomst aan de directie.
- Leerlingen van het leerlingbedrijf 'KLOK' nemen actief deel aan de totstandkoming van de 'Gezonde Kantine.'
- We betrekken steeds meer leerlingen bij het maken en verkopen van gezonde voeding om bewustwording t.a.v. gezonde voeding te vergroten. Zo mogelijk integreren we de activiteiten in de lessen.
- Op school is er een watertappunt waar leerlingen en docenten water kunnen tappen.
- Via het ouderbulletin en de website informeren we ouders over alle activiteiten die te maken hebben met een gezonde levensstijl, waaronder het opzetten van een gezonde kantine.
- In de automaten in de kantine zijn er producten die voldoen aan de richtlijnen van het Voedingscentrum.
- We stimuleren leerlingen die van ver komen om met de fiets op school te komen, door het aanbieden van oplaadpunten waar elektrische fietsen opgeladen kunnen worden. In plaats van vervoer per bus of trein, komen nu meer leerlingen op de fiets naar school.
- We stimuleren dat er geen ongezonde producten vanuit de winkels in de omgeving van de school binnen de poort komen door gezonde producten op een aantrekkelijke manier aan te bieden.
- We stimuleren het gebruik van gezonde levensmiddelen door leerlingen te vragen om gezonde recepten aan te dragen, die gemaakt kunnen worden in de kantine. Hiervoor hangt een gele ideeënbus in de keuken.

Signalering:

- Op het KO hebben we inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen. We maken hierbij gebruik van de Jeugdgezondheidszorg. Bij de GDD- Check worden ook vragenlijsten afgenomen. De vragen zijn divers, maar hebben allemaal te maken met leefstijl (voeding, beweging, genotmiddelen, computergebruik, etc)
- Mentoren en docenten hebben een signalerende functie t.a.v. leerlingen met onder- en overgewicht. Ze maken hun zorgen tot onderwerp van een (mentor) gesprek en bespreken hun bevindingen met ouders. Mentoren die zorgen hebben rondom het gewicht of de voedingsgewoonten van specifieke leerlingen, kunnen de hulp inroepen van het ondersteuningsteam. Dit team kan de zorgen in breder verband bespreken en leerlingen, indien nodig, doorverwijzen naar de huisarts en/of instanties die leerlingen op dit gebied kunnen begeleiden.
- Leerlingen en ouders die hulpvragen hebben rond voeding en gewicht, kunnen terecht bij het ondersteuningsteam, dat ervoor kan zorgen dat de leerling bij de juiste instantie terecht komt.