

Samen werken aan een Gezonde School

Stimuleren van gezond eten en drinken

Het Voedingscentrum gelooft dat een gezonde schoolomgeving bijdraagt aan het laten opgroeien van leerlingen en studenten tot gezonde volwassenen. Daarom is het samen met de Hartstichting landelijk partner van de Gezonde School, thema voeding. Bij het thema Voeding van Gezonde School richten we ons op gezond eten en drinken. Denk hierbij aan lessen over gezonde voeding, gezonde voeding in de schoolkantine, het stimuleren van gezond eetgedrag en de aanwezigheid van watertappunten.

TEKST YVONNE DE BONT

Als docent lichamelijke opvoeding kun je ook je steentje bijdragen aan een schoolomgeving waarin de gezonde keuze gemakkelijk en aantrekkelijk wordt en gezond eten en drinken de norm. In de praktijk zien we al vaak dat de LO-docent de trekker is van projecten op het gebied van gezondheid op school. Scholen die ervoor kiezen om meer kinderen op gezond gewicht te krijgen vragen de LO-docent vaak in zo'n project te participeren. De meeste van deze scholen gaan zowel met voeding als bewegen aan de slag.

Hier volgt een aantal praktijkvoorbeelden waarin LO-docenten zich sterk maken voor gezond eten en drinken op school. We hopen dat het jou inspireert om gezond eten en drinken op jouw school de norm te maken.

VMBO Het Element stimuleert water drinken en groente en fruit eten

Het Element in Amersfoort doet mee aan het project MAKI van Sportservice Noord Holland. Dit is een project dat gericht is op het verbeteren van het beweeg- en eetpatroon van leerlingen van 12 t/m 15 jaar. De docent LO zit in het Maki-team en samen met andere

Contact

bont@voedingscentrum.nl

Kernwoorden

Gezonde schoolkantine, voeding, signaleren





teamleden (waaronder leerlingen) bedenken ze acties die gericht zijn op het promoten van water drinken, het eten van groente en fruit en het sporten bij sportverenigingen. Meer informatie www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/21819. Het Maki-team van het Element gaat binnenkort werken aan een Gezonde Schoolkantine.

Einstein Lyceum, de Nassau en Bernardinuscollege gaan voor een Gezonde Schoolkantine

Bij zowel het Einstein Lyceum in Hoogvliet als de Nassau in Breda zijn de LO-docenten de kartrekkers voor een Gezonde Schoolkantine. Rob Baltussen van het Bernardinuscollege in Heerlen maakt zich daar op zijn school ook hard voor. Daarnaast gaat hij vaak met leerlingen in gesprek over wat ze eten en heeft hij meegewerkt aan een project om water drinken te promoten.

Ga naar de website van de www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine voor meer informatie over de Richtlijnen Gezondere kantines, de kantinescan en tips en inspiratie voor een gezonder assortiment. De Schoolkantine Brigade van het Voedingscentrum komt graag langs voor advies.

Schöndeln lyceum in Roermond verstrekt drie keer per week schoolfruit

John Somers, LO docent, heeft na het behalen van de gouden Schoolkantine Schaal een

Dit voorjaar heeft het Voedingscentrum de nieuwe Schijf van Vijf geïntroduceerd, met onder andere meer groente, meer onbewerkte producten en minder vlees. Ook de criteria van het vignet Gezonde School, themacertificaat Voeding zijn hierdoor veranderd. Kijk op www.gezondeschool.nl waar je school vanaf januari 2017 aan moet voldoen.



Om de effectiviteit van de activiteiten voor het thema voeding te vergroten is het belangrijk om te werken aan de volgende vier pijlers:

- Gezondheidseducatie
- Fysieke en sociale omgeving
- Signaleren
- Beleid

Op www.gezondeschool.nl kun je lezen welke lesmethoden effectief zijn, welke veranderingen je in de omgeving door kunt voeren, hoe je over- en ondergewicht kunt signaleren en zicht kunt krijgen op eet- en drinkgewoonten en hoe je alle ingestelde maatregelen kunt vastleggen in beleid. Voldoet je school aan alle criteria, dan kun je het vignet Gezonde School aanvragen.



nieuw project opgestart. Met Europese subsidie verstrekt hij samen met de mentoren en de biologiedocenten drie maal per week fruit aan alle 1^{ste} en 2^{de} klassers. Kijk voor een inspirerend filmpje op https://youtu.be/OC3k_dqHUHY

CSG Comenius in Leeuwarden stelt een Gezonde School coördinator aan

Nils Maurits, sportdocent op de Comenius Scholengemeenschap in Leeuwarden, heeft van de bestuursvoorzitter extra uren gekregen om aan Gezonde School te werken. Hij heeft draagvlak voor Gezonde School binnen de school gerealiseerd en zij hebben dit jaar het themacertificaat Voeding behaald. Kijk voor de criteria voor het behalen van een themacertificaat Voeding op www.gezondeschool.nl.

Signaleren van over- en ondergewicht

Docenten lichamelijke opvoeding kunnen ook (mede) verantwoordelijk zijn voor het signaleren van leerlingen/studenten met onder- en overgewicht. De LO-docent schakelt dan de mentor of het zorgteam in. Op sommige scholen voert de LO-docent ook lengte en gewicht metingen uit.

Andere tips om bij te dragen

- Promoot het drinken van water bij sportactiviteiten
- Deel appels, snackgroenten of bakjes fruitsalade uit bij de jaarlijkse sportdag
- Geef zelf het goede voorbeeld
- Combineer in de gymles bewegen met inhoudelijke vragen over voeding

Voor meer inspirerende voorbeelden hoe je met jouw school toe kunt werken naar het themacertificaat Voeding van Gezonde School, kijk op www.gezondeschool.nl.