



Voedingsbeleid Accent Hoogvliet volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines



Waarom een voedingsbeleid op Accent Hoogvliet

Wanneer je gezond bent heb je misschien wel 100 wensen, maar zodra je ziek bent heb je er maar één en dat is beter worden. De school is een omgeving om te leren en juist daarom willen wij onze leerlingen bewust maken van hoe belangrijk hun gezondheid is. Onderwijsresultaten en gezondheid hangen met elkaar samen.

Wij vinden het belangrijk dat onze school een omgeving is waar gezond eten en drinken gemakkelijk en vanzelfsprekend is. De school is een beschermende plek en moet bijdragen aan de gezondheid en ontwikkeling van de leerlingen. Het feit dat er in de omgeving of thuis, ongezonde producten aanwezig zijn, is geen reden om deze binnen de school aan te bieden of te stimuleren. Naast voeding zijn roken, alcohol en pesten ook van invloed op onze gezondheid. Hier wordt dan ook veel aandacht aan besteed binnen onze school.

Alle medewerkers van de school stimuleren de gezonde keuze, hebben oog voor duurzaamheid en geven het goede voorbeeld tijdens activiteiten binnen de school. Ouders informeren we regelmatig over ons gezond eten- en drinken beleid en de aandacht voor gezonde eet- en beweeggewoonten binnen ons onderwijs. Wij vragen ouders/verzorgers om hier vanuit de thuissituatie ook aandacht voor te hebben. Door lessen over voeding, sportlessen en gezondheid bevorderende projecten aan te bieden en daarnaast een gezonde kantine te hebben werken wij aan een (sport)stimulerende en gezonde school. Ieder kind heeft namelijk recht op een gezonde toekomst. Om gezondheidsbevordering te kunnen laten slagen werken we samen met de (school)omgeving, de GGD, Het Voedingscentrum en Youz. Maar zeker ook hebben we de steun van ouders/verzorgers nodig om achter ons beleid te staan en het beste voor onze leerlingen en uw zoon/dochter te kunnen volbrengen. We rekenen daarom op ieders medewerking !

Het beleid van onze gezonde school m.b.t. het thema voeding berust op 4 pijlers:

- 1. Gezondheidseducatie
- 2. Fysieke en sociale omgeving
- 3. Signaleren van gezondheidsproblemen
- 4. Schoolbeleid

1. Gezondheidseducatie

Er wordt veel aandacht besteed aan gezonde voeding tijdens de volgende lessen:

- Alle leerlingen van leerjaar 1 en 2 hebben elke week 1,5 uur kookles van een vakdocent Horeca. Er wordt gebruik gemaakt van de methode **Werkportfolio, "Meer dan lekker"** van het Voedingscentrum en de methode **"KAS"** van het SVH. Vanaf leerjaar 3 wordt ook gewerkt met de methode **"Werken in de Keuken"** van het KPC. Ook zullen we binnenkort de methode **"Strux"** gaan gebruiken. De leerlingen bereiden tijdens deze vaklessen ook de lunch voor de gehele school. Daarbij worden de hygiëne-eisen volgens de HACCP in acht genomen. Alle leerlingen eten in de kantine.
- Alle leerlingen van leerjaar 1 en 2 hebben elke week 1,5 uur les Zorg en Welzijn van een vakdocent Zorg en Welzijn. Ook in deze lessen wordt aandacht besteed aan gezonde voeding. Er wordt gebruik gemaakt van de methode **"Bekijk het"**.
- Alle leerlingen van leerjaar 1, 2 en 3 hebben elke week 45 minuten SOVA-les van twee vakdocenten. Ook in deze lessen wordt aandacht besteed aan gezonde voeding, het belang van bewegen en een gezonde leefstijl. De lessen van Youz (preventieprogramma van alcohol en drugs) worden in deze lessen gegeven in leerjaar 2 en 3 vanuit speciale werkboekjes ontwikkeld door het Trimbosinstituut. In leerjaar 1 wordt gebruik gemaakt van de methode **"Frisse start"**. Er wordt ook gebruik gemaakt van de methode **Leefstijl**.
- Twee ochtenden per week is er een medewerkster van YOUZ op school aanwezig. Zij geeft o.a. voorlichting in leerjaar 3, 4 en 5 over het gebruik van alcohol en drugs. Daarnaast vindt er jaarlijks een screening plaats aan de hand van de Assist op het gebied van middelengebruik en gamen.
- Alle leerlingen uit leerjaar 3, 4 en 5, die gekozen hebben voor de vakgroepen Zorg en Welzijn en Horeca krijgen elke week 6 vakgroeplessen (4,5 klokuur). Ook in deze lessen wordt aandacht besteed aan gezonde voeding. De leerlingen bereiden tijdens deze vaklessen ook de lunch voor de gehele school. Daarbij worden de hygiëne-eisen **volgens de HACCP** in acht genomen.
- Ook tijdens de lessen Agrarisch (alle leerlingen uit leerjaar 1 en 2 volgen 1,5 uur per week de lessen Agrarisch en tijdens de vakgroeplessen in leerjaar 3, 4 en 5 volgen de leerlingen 6 klokuren per week Agrarische lessen) en met het verbouwen van groente en fruit op ons eigen schoolterrein komt regelmatig gezonde voeding in de lessen aan de orde.

- Alle leerlingen uit leerjaar 1, 2 en 3 krijgen wekelijks 1,5 uur gymnastiek van een vakdocent Gymnastiek. Er wordt in deze lessen veel aandacht besteed aan het belang van bewegen.
- Alle leerlingen uit leerjaar 1 en 2 hebben wekelijks 1,5 uur het vak vrijetijdsbesteding op het rooster staan, waarbij sport en bewegen een belangrijke plaats inneemt. Leerlingen worden middels deze lessen en door individuele coaching begeleid naar een sportclub of vereniging om buitenschools te sporten en/of lid te worden van een sportvereniging. De schoolmaatschappelijk werkster ondersteunt de ouders/verzorgers en leerlingen, wanneer de financiën een probleem vormen om een lidmaatschap te kunnen nemen middels een aanvraag voor het Sportstimuleringsfonds. Daarnaast worden er regelmatige sportactiviteiten georganiseerd zoals Sportdagen, Triathlon etc.

2. Fysieke en sociale omgeving

Accent Hoogvliet stimuleert Gezond Gedrag op de volgende wijzen:

- We hebben sinds 2014 een gezonde schoolkantine volgens de richtlijnen van de Gezonde Schoolkantine van het Voedingscentrum. Het aanbod in de schoolkantine wordt regelmatig kritisch besproken in de vakgroep Horeca en tijdens teamvergaderingen. In de teamvergaderingen en tijdens vakgroep/werkgroep bijeenkomsten wordt regelmatig aandacht besteed aan het voorbeeldgedrag van docenten qua eten (groenten, fruit, volkorenbrood en geen met suiker gezoete dranken) en traktaties (geen snoep/koek tijdens festiviteiten, verjaardagen en vergaderingen).
- We hebben een rookvrij schoolplein en leerlingen mogen tijdens lesdagen niet van het schoolplein. Zo wordt voorkomen, dat leerlingen ongezonde producten gaan kopen bij de omliggende winkels.
- De school stimuleert de leerlingen en het personeel om water te drinken. In elke klas is een hygiënisch watertappunt aanwezig en bekertjes voor alle leerlingen. Gasten en bezoekers kunnen altijd uit een van de koelkasten een flesje water pakken. Daarnaast is er gedurende de gehele dag door in de kantine gratis water te pakken uit kannen met vers drinkwater.
- Het is verboden om energydranken mee te nemen en te drinken op school. Dit staat ook duidelijk benoemd in de jaarlijkse schoolgids.
- We hebben een beweegvriendelijk schoolplein:- Er zijn twee pannakooien aanwezig waar elke pauze wordt gevoetbald en een basketbalpaal en een tafeltennistafel waar iedere pauze gebruik van gemaakt kan worden.
- We stimuleren een omgeving waarbij fietsen en lopen de standaard is. Vaak worden de uitjes op de fiets gedaan of docenten gaan met groepen leerlingen lopen.

- School communiceert gezonde schoolactiviteiten of veranderingen in het assortiment van de schoolkantine en nieuwe afspraken naar ouders/verzorgers via een nieuwsbrief, specifieke ouderbrief, via de website of via de ouderraad en/of MR.
- Jaarlijks worden er oudercursussen aangeboden i.s.m. YOUZ. Ook worden er andere ouder thema-avonden georganiseerd met o.a. thema's als gebruik en gevaren van social media.

3. Signaleren van gezondheidsproblemen

Accent Hoogvliet heeft inzicht in de voedingsgewoonten, het gewicht en de conditie van de leerlingen en maakt hiervoor o.a. gebruik van de Jeugdmonitor, conditietesten uitgevoerd tijdens de gymles en signalen van mentoren en het zorgteam. Accent Hoogvliet signaleert op verschillende manieren gezondheidsproblemen:

- Tijdens frequente zorg overleggen, ZAT overleggen, leerlingbesprekingen en mentor overleggen wordt regelmatig door mentoren, schoolpsycholoog, schoolmaatschappelijk werkster, zorgcoördinator en teamleiders aandacht gevraagd voor en er wordt hulp gezocht bij gezondheidsproblemen van leerlingen. Vaak wordt hulp ingeschakeld via het wijkteam, schoolverpleegkundige en/of andere externe organisaties. Dit gebeurt altijd in overleg met ouders/verzorgers en de leerling.
- Twee ochtenden per week is er een medewerkster van YOUZ op school aanwezig. Zij voert met alle leerlingen individueel gesprekken over mogelijk gebruik van alcohol en drugs. Indien noodzakelijk begeleidt zij leerlingen in langdurige individuele trajecten.
- Tijdens de gymlessen worden bij alle leerlingen in de klassen 1, 2 en 3 jaarlijks twee fitheidstesten afgenomen: - de Piepertest (5 -12 minuten hardlopen) en de Coopertest (2,5 km binnen 12 minuten hardlopen).
- Ook wordt jaarlijks de Jeugdmonitor door het CJG afgenomen.

4. Schoolbeleid

Alle afspraken en regels zijn vastgelegd op verschillende wijzen:

- In de jaarlijkse Schoolgids staan regels en afspraken m.b.t. gedrag van leerlingen op school.
- In het Handboek Medewerkers staan afspraken en regels m.b.t. gedrag van docenten.
- In de zorgstructuur. Nauwkeurig is vastgelegd hoe de verschillende zorglijnen in de school functioneren.

Kantinebeleid: we vinden het belangrijk dat het aanbod en de uitstraling in de kantine gezond is. Het aanbod bestaat ten minste voor 80% uit betere keuzes en voor 20% uit uitzonderingen. De kantine biedt per aangeboden productgroep minimaal een betere keuze aan op opvallende plekken.

- Er zijn voldoende zitplaatsen in de kantine beschikbaar voor alle leerlingen.
- In de school wordt geen reclame gemaakt voor ongezonde producten.
- We hebben geen gefrituurde producten in ons assortiment in de kantine. Ook zijn er geen automaten op school aanwezig.

Samen met onze Horeca vakdocenten i.s.m. onze toeleverancier, wordt ieder jaar het aanbod in de kantine in kaart gebracht met de Kantinescan van het Voedingscentrum. De uitkomst wordt gerapporteerd aan de directie en het team.

Duurzaamheid : wij proberen zoveel mogelijk duurzame producten te gebruiken, afval te scheiden en minder plastic te gebruiken. De afdeling Agrarisch besteed veel tijd aan het opruimen van zwerfafval.

Werkgroep Gezonde school

In het schooljaar 2017-2018 is Mevr. van der Haar-Lindenhof de gezonde schoolcoördinator van Accent Hoogvliet. Ook is er een werkgroep geïnstalleerd met de volgende leden:

- Mevr. E van der Haar, docent Koken/SOVA, coördinator Onderwijs en Youz /Halt
- Mevr. F. 't Zand- teamleider Onderbouw
- Mevr. Y. Laging- vestigingsdirecteur
- Mevr. J. van Pelt, mentor leerjaar 2 en coördinator groep overstijgend werken.
- Mevr. S. Bouwmeester, vakdocent Horeca onderbouw en bovenbouw

De werkgroep komt minimaal 6 x per jaar bijeen.

Jaarplanning overleg gezonde school

Teamvergadering	Vak/werkgroep Gezonde school
Vrijdag 18/8 - 10.00-12.00 uur	Dinsdag 29/8 -- 14.15-16.00 uur
Dinsdag 12/9 - 14.15-16.00 uur	Dinsdag 19/9 - 14.15-16.00 uur
Dinsdag 24/10 - 14.15-16.00 uur	Dinsdag 31/10 - 14.15-16.00 uur
Dinsdag 21/11 -14.15-16.00 uur	Dinsdag 28/11 - 14.15-16.00 uur
Dinsdag 19/12 -14.15-16.00 uur	Dinsdag 30/1 - 14.15-16.00 uur
Dinsdag 24/1 -14.15-16.00 uur	Dinsdag 27/3 - 14.15-16.00 uur
Dinsdag 20/2-14.15-16.00 uur	Dinsdag 22/5 - 14.15-16.00 uur
Dinsdag 20/3-14.15-16.00 uur	
Dinsdag 24/4-14.15-16.00 uur	
Dinsdag 19/6-14.15-16.00 uur	

5. Activiteitenplan Voeding

Activiteitenplan Thema voeding – 1.Gezondheidseducatie			
Doelgroep – voor welke leerlingen	Activiteit	Wanneer	Verantwoordelijk
Alle leerlingen uit klas 1 en 2	Voorlichting over voeding tijdens lessen Zorg & Welzijn	Gehele schooljaar	Vakdocenten Zorg en Welzijn
Alle leerlingen uit klas 1 en 2	Voorlichting over voeding en over gebruik alcohol/ drugs tijdens de lessen SOVA	Gehele schooljaar	Vakdocenten SOVA
Alle leerlingen uit klas 1 en 2	Voorlichting over voeding tijdens de lessen Agrarisch	Gehele schooljaar	Vakdocenten Agrarisch
Alle leerlingen uit klas 1 en 2	Voorlichting over voeding tijdens de lessen Koken	Gehele schooljaar	Vakdocent Koken
Alle leerlingen uit klas 1, 2 en 3	Voorlichting en aandacht voor belang van bewegen	Gehele schooljaar	Vakdocent Gymnastiek
Alle leerlingen uit de vakgroepen Zorg & Welzijn van klas 3, 4 en 5	Voorlichting over voeding tijdens vaklessen Zorg & Welzijn	Gehele schooljaar	Vakdocenten Zorg en Welzijn
Alle leerlingen uit de vakgroepen Agrarisch van klas 3, 4 en 5	Voorlichting over voeding tijdens de vaklessen Agrarisch	Gehele schooljaar	Vakdocenten Agrarisch
Alle leerlingen uit de vakgroepen Horeca van klas 3, 4, 5	Voorlichting over voeding tijdens de vaklessen Horeca	Gehele schooljaar	Vakdocenten Horeca
Alle leerlingen uit de vakgroepen van klas 1 en 2	Lessen en begeleiding richting Sport in Vrije Tijd	Gehele schooljaar	Mentoren van leerjaar 1 en 2
Alle leerlingen van de school	Triatlon	Jaarlijks in juni	Docent-coördinator VT
Alle leerlingen van de school	Sportdagen	Jaarlijks in mei	Docent gymnastiek

Activiteitenplan Thema voeding – 2. Fysieke en sociale omgeving			
Doelgroep	Activiteit	Wanneer	Verantwoordelijk
Alle leerlingen en medewerkers	Permanente aandacht voor gezonde schoolkantine	6x per jaar in vakgroep Horeca en regelmatig in teamoverleg	Vakgroep Horeca o.l.v. docenten Horeca en teamleiders.
Alle medewerkers	Handhaven van afspraken en regels m.b.t. roken, energiedrankjes en andere ongezonde etenswaren	Gehele schooljaar	Alle medewerkers
Alle medewerkers	Leerlingen mogelijk maken/toestaan om altijd water te drinken wanneer hier behoefte aan is (bekers schoon en op voorraad)	Gehele schooljaar	Alle medewerkers
Alle leerlingen	Beweegactiviteiten tijdens pauze mogelijk maken : voetbal in pannakooien, basketbal en tafeltennis	Dagelijks	MT en onderhoud door conciërge en docenten pauzewacht
Alle ouders/verzorgers, leerlingen en medewerkers	Communicatie over gezonde school en afspraken en regels	Zo vaak als noodzakelijk	MT
Spreekuur voor individuele leerlingen t.a.v. hulpvraag t.a.v. sport en bewegen en zinvolle vrijetijds- besteding	Begeleiden naar een zinvolle VT besteding : aanmelden bij sportverenigingen etc	Wekelijks op donderdag	Coördinator Vrije Tijd
Alle ouders	Organisatie oudercursus YOUZ alcohol en drugs	Maart 2018	Zorgcoördinator, coördinator YOUZ, medewerker YOUZ ,
Alle leerlingen	De leerlingenraad is actief betrokken bij het meedenken over een gezondere school en om de kantine en het aanbod aantrekkelijk/ gezond te maken.	6x per jaar	Leerlingen van de leerlingenraad

Activiteitenplan Thema voeding – 3. Signaleren gezondheidsproblemen			
Doelgroep	Activiteit	Wanneer	Verantwoordelijk
Alle leerlingen tijdens mentor-overleggen	Signaleren van gezondheidsproblemen	1x per 6 weken	Zorgteam
Alle leerlingen tijdens ZAT bijeenkomsten	Signaleren van gezondheidsproblemen	1x per 6 weken	Zorgteam, mentoren, teamleiders en externen ZAT overleg (Leerplichtambtenaar, schoolverpleegkundige, wijkagent, teamleider wijkteam)
Alle leerlingen tijdens zorg-overleggen	Signaleren van gezondheidsproblemen	1x per 2 weken	Zorgteam en teamleiders
Alle leerlingen van de school	Voorlichting over gebruik van alcohol en drugs Preventietrajecten YOUZ Individuele screeningsmomenten/ begeleidings-trajecten indien noodzakelijk	Gehele schooljaar	Medewerkster YOUZ; en werkgroep YOUZ/Halt
Alle leerlingen van de klassen 1, 2 en 3	Afname conditietesten: Coopertest en Piepjestest	1x per jaar	Vakdocent gymnastiek

Activiteitenplan Thema voeding – 4. Schoolbeleid			
Doelgroep	Activiteit	Wanneer	Verantwoordelijk
Alle medewerkers	Jaarlijks actueel houden van Handboek Medewerkers m.b.t. regels en afspraken t.a.v. gezonde school	Jaarlijks in mei/juni	MT
Alle ouders/verzorgers	Jaarlijks actueel houden van de Schoolgids m.b.t. regels en afspraken t.a.v. gezonde school	Jaarlijks in mei/juni	MT
Alle ouders/verzorgers, docenten en leerlingen	Jaarlijks actueel houden van de zorgstructuur m.b.t. begeleiding bij gezondheidsproblemen	Jaarlijks in mei/juni	Zorgteam
Betrokken docenten bij Gezonde School	Instellen en faciliteren werkgroep Gezonde school	Jaarlijks in juni	MT
Alle leerlingen en medewerkers	Actueel houden van gezonde school activiteiten/afspraken	Min. 6x per jaar in werkgroep overleg gezonde school en min 6x op teamvergaderingen	Vakgroep Horeca en MT