

## Visie en beleid over voeding



*“Vanuit een open christelijke grondslag is CSG Dingstede een school waar leerlingen zich kunnen ontwikkelen tot sterke volwassen wereldburgers. “*

Door een veilige, respectvolle en stimulerende (gezonde) leeromgeving te bieden, helpt CSG Dingstede haar leerlingen om zich te ontwikkelen tot verantwoordelijke, zelfbewuste en kritische wereldburgers, die hun plek in de samenleving kunnen vinden en een waardevolle bijdrage kunnen leveren aan de maatschappij. Dat doen we vanuit onze open christelijke grondslag. De school biedt een veilige, stimulerende (gezonde) omgeving die gericht is op samen leven, samen leren en samen werken. De verschillende levensovertuigingen van leerlingen en medewerkers worden gerespecteerd en gewaardeerd.

### **Visie**

Onze visie is gericht op de toekomst en beschrijft het gewenste eindresultaat dat de school wil bereiken. Het is een inspirerend beeld van wat de school hoopt te zijn en te bereiken op de lange termijn. Het positioneert ons en geeft ons houvast. Het moedigt ons aan om vooruit te kijken en te streven naar groei, verbetering en vernieuwing. Onze school is een school die structureel educatie over gezonde voeding en duurzaam voedsel in haar schoolplan heeft opgenomen. Voorbeelden hiervan zijn de Plato lessen die worden gegeven aan alle eerste jaars, krijgen de leerlingen verdieping en verbreding bij het keuzevak LO2 en BSM en komt het onderdeel voeding terug bij onder andere de vakken biologie en scheikunde. Naast aandacht voor het onderwerp gezonde voeding in de les ondersteunt onze school de aandacht voor een gezonde omgeving wat betreft gezond en duurzaam. Zo zijn we een Fairtrade school en straalt de kantine 'gezond' uit, volgens de richtlijnen van het voedingscentrum. Dit betekent dat we als school minimaal niveau zilver hebben behaald. Er worden 60 procent betere keuzes aangeboden, de betere keuzes zijn het meest opvallend en nemen zichtbaar de meeste ruimte in beslag. De betere keuze zie je ook terug op posters en borden. Ook zijn alcohol, drugs en roken verboden, verbieden we sinds kort energydranken en grootverpakkingen en hebben we een watertappunt waar leerlingen gratis water kunnen bijvullen. Onze schoolleiding, docenten en conciërges stimuleren de gezonde keuze, hebben oog voor duurzaamheid en geven het goede voorbeeld. Met het uiteindelijke doel een gezonde toekomst voor iedere leerling.

## Waarom werken aan voeding?

- Leerlingen leren gezondere keuzes te maken in wat ze eten en drinken. Dat draagt bij aan een gezondere leefstijl. Leerlingen met een gezondere leefstijl presteren beter op school.
- Leerlingen krijgen meer kans om gezonde eetgewoontes en een gezond eetpatroon te ontwikkelen. Daarmee kunnen gezondheidsproblemen, zoals diabetes, voorkomen worden. Jong geleerd, is oud gedaan.
- Ongezonder eetgedrag kan leiden tot problemen. Denk aan psychische klachten door gepest bij overgewicht, met verzuim en slechtere studieresultaten als gevolg.
- Het zijn vaak impulsieve keuzes in een verleidelijke omgeving die leiden tot ongezond eetgedrag. Zoals een zak patat tijdens de pauze of koek en snoep tussendoor.
- Door verleidingen in de schoolomgeving te verminderen, wordt de gezonde keuze de makkelijkste keuze. Leerlingen brengen immers veel tijd door op school.

## Educatie

Vanaf het jaar 2022-2023 wordt er structureel aandacht besteed aan gezonde voeding. Dit gebeurt door middel van een erkend lesprogramma, weet wat je eet.

**Jaar 1:** Plato – een 8 weeks programma waarbij voeding, bewegen en duurzaamheid centraal staan. Er wordt gewerkt volgens het erkende lesprogramma weet wat je eet (lespakket over gezond, veilig en duurzaam eten).

Er worden veerkracht trainingen aangeboden, waar les 6 bestaat uit zelfzorg/ gezondheid. Hieruit komen gegevens over voeding en de gezondheid van de leerlingen.

Ook kunnen leerlingen kiezen voor een extra sportuur (sportklas) tijdens het kw (keuze werk tijd uur).

**Jaar 2:** Binnen de LO-les wordt er aandacht besteed aan het thema voeding.

Bij biologie besteden we aandacht aan de onderwerpen eten, energie, voedsel, verteren, bouwstoffen, ademen, bloedsomloop, vervoer en over het algemeen over de gezondheid.

**Jaar 3:** leerlingen van de mavo kunnen Lo2 kiezen, waarbij er tijdens deze lessen aandacht wordt besteed aan gezonde voeding.

Op de mavo-afdeling worden alle onderwerpen die in de onderbouw zijn behandeld over voeding nog een keer besproken.

**Jaar 4:** Havo en vwo-leerlingen kunnen BSM kiezen, mavoleerlingen kunnen LO2 kiezen, waarbij er tijdens deze lessen ook aandacht wordt besteed aan gezonde voeding.

Tijdens de biologielessen hebben we het over cellen, zenuwstelsel, spieren, stofwisseling en energie. Hebben we aandacht voor topsport (werking van verschillende organen, spierwerking en verbranding).

**Jaar 5:** Havo en vwo-leerlingen kunnen BSM kiezen, waarbij er tijdens deze lessen ook aandacht wordt besteed aan gezonde voeding.

Tijdens de biologielessen hebben we aandacht voor het onderwerp voeding. In het vak scheikunde is er aandacht voor koolhydraten, vetten, eiwitten, vetten en vitamines.

**Jaar 6:** vwo-leerlingen kunnen BSM kiezen, waarbij er tijdens deze lessen ook aandacht wordt besteed aan gezonde voeding.

Tijdens de lessen biologie hebben we aandacht voor alle orgaansystemen in combinatie met gezondheid.

## **Omgeving**

Onze school heeft het certificaat de zilveren schoolkantine schaal in het schooljaar 2024-25 mogen ontvangen die voldoet aan de richtlijnen van het voedingscentrum. Dit betekent dat minimaal 60% van de producten bestaat uit basisvoedingsmiddelen uit de nieuwe schijf van vijf. Het aanbod in de kantine bestaat uit brood, bakjes fruit, yoghurt en soep. De producten die wij dan aanbieden voldoen aan de betere keuze criteria. Bijvoorbeeld: volkoren-/bruin-/meerzaden brood, sla, komkommer, tomaat en paprika voor op de broodjes, halvarine, mager beleg zoals achterham en kipfilet, ei, 30+kaas, halfvolle melk, magere yoghurt en vruchtensap. Voor meer informatie verwijs ik u door naar de volgende link: [De Gezonde Schoolkantine | Voedingscentrum](#). Met de medewerker van de kantine en de gezonde school-coördinator is afgesproken dat het huidige aanbod onder de loep wordt genomen om zo te streven naar een gezonde schoolkantine. Ook zal er elke jaar een kantinescan worden uitgevoerd om het aanbod te checken.

Energydrink en grootverpakkingen (chips, pizza) zijn verboden in de school. Dit wordt in de eerste week gecommuniceerd tijdens het mentoruur. Conciërges en docenten zullen leerlingen hierop aanspreken.

Onze leerlingen en het personeel kunnen eenvoudig zelf watertappen bij de watertap in de aula. Elke maandag kan het personeel gebruik maken van gratis fruit in de personeelskamer.

Ouders/verzorgers worden waar nodig door middel van een nieuwsbrief op de hoogte gehouden van het beleid omtrent eten en drinken op school. Daarnaast is er op de website van CSC Dingstede een link naar het onderdeel 'gezonde school' waar ouders ons beleidsstuk kunnen inzien. In leerjaar 1,2 en 3 tijdens de ouderavonden en de opendagen wordt hier aandacht aanbesteed. Ook is het streven om elke maand op social media een post te plaatsen betreft het thema gezondheid.

## **Signalering:**

Wij hebben als school een zorgteam, waar vragen en problemen over voeding en gewicht terecht kunnen komen. De signaleringen zal als eerste instantie bij de

mentor terecht komen als eerste aanspreekpunt. Daarnaast is er een gezonde school coördinator aanwezig die hierbij kan ondersteunen.

Leander Zwolle

Gezonde schoolcoördinator CSG Dingstede