



Openbare Praktijkschool Drachten  
Beleidsplan gezonde school



# Inhoudsopgave

Voorwoord		p. 3
<b>Deel 1 Voeding</b>		
Hoofdstuk 1:	<b>Visie</b>	p. 5
Hoofdstuk 2:	<b>Educatie</b> Theorievakken Praktijkvakken	p. 6
Hoofdstuk 3:	<b>Omgeving</b>	p. 7
Hoofdstuk 4:	<b>Gezonde schoolkantine</b> Voedingsbeleid volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines	p. 8
Hoofdstuk 5:	<b>Signalering</b>	p. 13
Hoofdstuk 6:	<b>Proces</b>	p. 14

## Voorwoord

De Venen in Drachten is een school voor praktijkonderwijs en is onderdeel van de scholengemeenschap Singelland. Kortweg heet onze school: Singelland De Venen.

Op onze school wordt onderwijs geboden aan leerlingen met een IQ dat schommelt tussen de 55 en 80 maar dit IQ is niet leidend. Bij elke leerling wordt bij toelating gekeken naar het complete beeld van de persoon. Dan wordt nagegaan of onze school een goede plek zou kunnen zijn om tegemoet te komen aan de behoeften van de individuele mens.

De leerlingen op Singelland De Venen zijn tussen de 12 en 18 jaar en volgen onderwijs op school alsook binnen de interne en externe stage. Leerlingen stromen uit in drie richtingen: naar het mbo-onderwijs, naar werk én naar begeleid werk / beschut werk.

Singelland De Venen heeft als missie de leerlingen gezamenlijk op een positieve manier op te leiden, zodat zij zelfstandig kunnen functioneren in de hedendaagse maatschappij.

Het talent van de leerlingen en medewerkers staat centraal en er is veel aandacht voor de sociaal emotionele ontwikkeling.

Binnen deze missie, het voorbereiden op het functioneren in de maatschappij, hoort ook het maken van goede en gezonde keuzes op het gebied van leren en gedrag. Daarbij staat het aanleren van wat een gezonde leefstijl is en het uitvoeren hiervan, centraal. Hierin wil Singelland De Venen de leerlingen voorbereiden op een gezond leven, waarin het maken van gezonde keuzes belangrijk is.

Gezonde keuzes op het gebied van:

- bewegen & sport;
- voeding;
- relaties & seksualiteit;
- roken-, alcohol en drugspreventie.

# Deel 1

# Voeding

## Hoofdstuk 1

### Visie

In het voorbereiden op het zelfstandig functioneren in de hedendaagse maatschappij vindt Singelland De Venen het van groot belang om de leerlingen bewust te maken wat gezonde voeding is en op welke manier je je lichaam gezond kan houden door middel van voeding. Het is volgens Singelland De Venen van groot belang om hier bewust aan te werken door het worden van een gezonde school.

Uit onderzoek uit 2017 van het CBS komt naar voren dat 13% van de jongeren kampt met overgewicht. Singelland De Venen voelt zich geroepen om hier preventief op in te zetten door het hebben van duidelijk beleid, educatie, signalering en het hebben van een gezonde schoolkantine. Door leerlingen bewust te maken van gezonde voeding, gezonde keuzes aan te bieden en in te zetten op gezondheidseducatie, willen we leerlingen zelf verantwoordelijk maken voor hun voeding en ze daarmee de juiste vaardigheden meegeven om gezonde keuzes in de maatschappij te blijven maken.

Singelland De Venen brengt de ouders/verzorgers regelmatig op de hoogte van de gezonde school. Dit gebeurt middels de schoolgids, bij het intakegesprek en tijdens de rondleiding, op ouderavonden, in nieuwsbrieven en activiteiten rondom de gezonde school. Ook op onze website staat informatie over de gezonde schoolkantine.

Het doel hiervan is dat er vanuit de thuissituatie aandacht besteed wordt aan het onderwerp gezonde voeding, zodat er een koppeling gemaakt wordt tussen theorie en praktijk en gewerkt wordt vanuit een zoveel mogelijk geïntegreerde aanpak.

## Hoofdstuk 2

### Educatie

Singelland De Venen biedt op verschillende manieren, in verschillende settingen en door verschillende medewerkers educatie op het gebied van gezonde voeding en gezond leven. In dit onderdeel wordt vastgelegd op welke manier dit gebeurt.

#### *Theorievakken*

De mentoren van Singelland De Venen geven de theorievakken aan de leerlingen van hun eigen klas. Tijdens deze theorielessen komt het onderwerp gezonde voeding regelmatig aan de orde door middel van; leesteksten, invuloefeningen, theorie over de schijf van vijf en theorie over het belang van groente en fruit.

#### *Praktijkvakken*

##### Verzorging

Het vak verzorging is een heel belangrijk vak voor de bewustwording van het belang van gezonde voeding. Lesstof die structureel aangeboden wordt is:

\* Onderdelen van het lesprogramma “ik eet het beter”.

zie: <https://www.ikeethetbeter.nl/>

\* Onderdelen van het lesprogramma Chef, waartoe onder andere de smaaklessen behoren. <https://www.smaaklessen.nl/>

\* Daarnaast is de docent heel actief met het maken van eigen lesmateriaal. De criteria die nodig zijn te volgen om geschikt eigen materiaal te maken voor het onderwerp gezonde voeding hebben we ontvangen van de GGD in persoon van mevrouw Marja de Jong.

##### Kantine

Alle leerlingen komen tijdens hun schoolloopbaan in aanraking met het werken in de kantine. Dit onderdeel wordt door veel leerlingen zeer gewaardeerd.

Leerlingen ondervinden aan den lijve hoe het is om te werken met gezonde producten. Elke dag worden er twee soorten verse soep gemaakt. Elke dag wordt er gewerkt met verse groente en er is fruit. Leerlingen die in de kantine werken krijgen elke dag een maaltijd aangeboden.

##### Koken

Bij het vak koken wordt bij zeer veel lessen gewerkt met verse groenten. Snijtechnieken en werken met het koksmes is een wezenlijk onderdeel van veel kooklessen.

##### Gymnastiek/ sportlessen

Tijdens de sportlessen in de onderbouw worden leerlingen regelmatig bewust gemaakt van het belang van het verbranden van het aantal calorieën bij verschillende sporten. Op deze manier wordt het belang van gezond eten en voldoende bewegen onderstreept.

## Hoofdstuk 3

### Omgeving

De gezonde school heeft een gezonde uitstraling en gezonde omgeving. In de school zijn verschillende zichtbare onderdelen met betrekking tot de gezonde school. Met betrekking tot het onderdeel voeding heeft de school in het begin van 2018 een watertappunt laten aanleggen om leerlingen en medewerkers de hele dag door te voorzien van drinkwater.

In de kantine start de looproute met het passeren van de betere keuzes en op deze manier worden de leerlingen gestimuleerd gezondere keuzes te maken.

Binnen onze school zijn geen reclame-uitingen zichtbaar van ongezonde producten als chocoladerepen. We hebben alleen een koffie- en chocolademelk automaat (en dus geen automaten met snoep erin).

We organiseerden afgelopen jaar een leuk project (januari 2020), waarbij elke leerling en elke medewerker een gezonde lunch werd aangeboden.

Een optie is ook zeker om volgend schooljaar mee te gaan doen aan het nationaal schoolontbijt. Deze optie kwam ons ter ore via een andere school. We staan open voor input van buitenaf uiteraard.

Van het voedingscentrum en van de GGD kregen we de tip om in contact te treden met onze buurschool Liudger locatie havo/vwo. Daar werkt een collega die ook voortvarend op weg is met de gezonde schoolkantine.

Verder hebben we binnen ons school sinds kort afbeelden van verse groenten aan de muur hangen.

Een voorbeeld is de afbeelding (van 4x5 meter van tomaten die geoogst worden).



www.shutterstock.com · 516661930

## Hoofdstuk 4

### Gezonde schoolkantine

Wij vinden het belangrijk dat het aanbod en de uitstraling in de kantine gezond is. Op onze school leren de leerlingen over gezond eten en in de kantine is een gezond aanbod. Op deze manier ontmoeten theorie en praktijk elkaar.

Om deze reden werkt Singelland De Venen volgens de richtlijnen 'gezonde kantines' die zijn opgesteld door het Voedingscentrum, deze is te vinden op: <http://gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl/nl.aspx>. We maken hiermee de gezonde keuze, de makkelijke keuze.

In de eerste helft van 2020 hebben we de kantinescan gedaan en denken te voldoen aan de criteria om aanspraak te kunnen maken op de gouden kantine schaal (en zo maken we dit jaar de stap van de zilveren naar de gouden schaal).

De kantine hanteert deze twee uitstralingspunten:

- Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod staan alleen betere keuzes.

#### *De kantine stimuleert het drinken van water*

In onze gezonde schoolkantine is water altijd beschikbaar. We bieden een watertappunt en kannen met water, zodat leerlingen altijd toegang hebben tot schoon drinkwater.

#### *De kantine heeft de gezonde aanpak vastgelegd in een beleid*

Het beleid is opgesteld in 2020 en zal jaarlijks worden geëvalueerd en waar nodig bijgesteld worden. Elk schooljaar zal er een kantinecheck plaatsvinden waarbij gekeken wordt of we onze voorgenomen doelen waarmaken.

- De school heeft geen aanbod van automaten, deze is dus voor de school niet aan de orde.

Singelland De Venen werkt structureel aan een gezonde schoolkantine. Samen met de horeca-docenten, de collega's die betrokken zijn bij de verkoop in de kantine en de werkgroep 'gezonde school' zullen wij ieder jaar het aanbod in de kantine in kaart brengen met de 'kantinescan' van het Voedingscentrum en de uitkomst rapporteren aan de directie van de school en de MR.

Hieronder (op de volgende bladzijde ) ziet u een kopie van het Voedingsbeleid volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines. Dit voedingsbeleid is gebruikt bij de aanvraag van de gouden schaal voor de gezonde schoolkantine, dit voedingsbeleid geldt voor onze school als ook voor Liudger de Ring met wie we samen in één gebouw zijn gevestigd.



## Voedingsbeleid volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines



De samenwerkende praktijkscholen Singelland De Venen en Liudger de Ring hebben een omgeving waar gezond eten gemakkelijk is, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling en leefstijl van onze leerlingen. We maken hiermee de gezonde keuze, de makkelijke keuze.

### Visie

Binnen praktijkschool Singelland De Venen en Liudger de Ring vinden we het belangrijk dat het aanbod in de kantine vooral gezondere keuzes biedt. Onze school is een omgeving waar gezond eten gemakkelijk moet zijn, omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling en een gezonde leefstijl van de leerlingen. We kiezen voor een positieve aanpak, waarbij we de keuzevrijheid van onze leerlingen respecteren. Gezond eten gaat over goed voor jezelf zorgen en daar dragen we als school graag aan bij. Op school leren de leerlingen over gezond gedrag en in de kantine kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar.



*Dit schooljaar hadden we op 28 januari een leuk project. Alle leerlingen van de school mochten hun eigen broodje gezond maken. Er was keuze uit 20 gezonde producten. Leerlingen hebben dit heel leuk gevonden. Ook konden leerlingen hun eigen gezonde smoothie bij elkaar fietsen (foto rechts).*

## De Gezonde Schoolkantine

We werken op onze school volgens de [Richtlijnen Gezondere Kantines](#) die zijn opgesteld door het Voedingscentrum. Onze kantine heeft de volgende basis:

- De kantine biedt in elke aangeboden productgroep minstens één betere keuze.
- Binnen de verschillende aangeboden productgroepen (zoals dranken, brood, zuivel, etc.) biedt de kantine minstens één betere keuze aan. Dit geldt voor het uitgestalde aanbod én voor het aanbod in de automaten. [Betere keuzes](#) zijn gedefinieerd door het Voedingscentrum.
- Op de opvallende plaatsen liggen betere keuzes.
- De kantine hanteert het uitstralingspunt: *Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod staan alleen betere keuzes.* Concreet betekent dit: leerlingen komen de kantine binnen en in de eerste vitrine liggen de broodjes gezond en de verse salade.

De kantine stimuleert water drinken. In onze gezonde schoolkantine is water altijd beschikbaar, zowel bij het uitgestalde aanbod als in de automaten. Op onze school is een watertappunt aanwezig. En er is een ook fruitwater aanwezig bij de uitgiftebalie.

### Onze ambitie

Wij hebben / onze ambitie is een gouden kantine:

- Het uitgestalde aanbod en het aanbod in de automaat bestaat voor minimaal 80% uit betere keuzes.
- We bieden verse groente en fruit aan.
- De presentatie in de kantine stimuleert het maken van een betere keuze.

### Structureel beleid

Samen met onze collega's van de kantine brengen wij ieder jaar het aanbod in de kantine in kaart met de Kantinescan en rapporteren we de uitkomst aan de directie. Daarnaast is ons beleid terug te vinden op de schoolsite.

### Gezonde School vignet

De Gezonde School-aanpak is een werkwijze waarmee Liudger de Ring en Singelland De Venen werken om structureel te werken aan gezondheid. Zowel Singelland De Venen als Liudger de Ring werken planmatig en integraal aan de gezondheid en gezonde leefstijl van leerlingen en docenten. De Gezonde School is gebaseerd op de vier pijlers Gezondheidseducatie, Fysieke en sociale omgeving, Signaleren en Beleid.

### Gezondheidseducatie

Er wordt structureel aandacht besteed aan voeding in de lessen doordat we jaarlijks gebruik maken van onderdelen van de lespakketten:

- Weet wat je eet
- Chef! (waaronder de zogenaamde smaaklessen)
- Ik eet het beter. [www.ikeethetbeter.nl](http://www.ikeethetbeter.nl)

Deze lessen worden aangeboden in de onderbouw. De klassen 1, 2 en 3 van het praktijkonderwijs.

## **Fysieke en sociale omgeving**

### *Fysieke omgeving*

Singelland de Venen en Liudger de Ring richten de schoolomgeving zo in dat we gezond eten en drinken stimuleren. Naast het faciliteren van [De Gezonde Schoolkantine](#) bieden we een hygiënisch watertappunt (buiten de toiletruimte) waar leerlingen eenvoudig zelf water kunnen tappen.

### *Sociale omgeving*

We borgen het voedingsbeleid in het schoolbeleidsplan en presenteren het op onze website. Zo weten leerlingen, ouders/verzorgers en medewerkers wat we aan gezonde voeding doen.

## **Signaleren**

Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijzstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht. Hiervoor hebben wij het ondersteuningsteam/zorgteam aangewezen. Jaarlijks wordt er nagegaan hoe het staat met de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen. Hierin heeft de schoolarts ook een belangrijke taak.

Signalering wordt besproken in het zorgteam en de ouders/verzorgers worden betrokken in dit proces. Ook worden de leerlingen en ouders/verzorgers aan het begin van elk schooljaar op de hoogte gebracht bij wie ze terecht kunnen met vragen of hulp rondom voedingsgewoonten en gewicht. Dit gebeurt via de nieuwsbrief voor ouders.

## **Beleid**

Singelland De Venen en Liudger de Ring voeren een actief beleid rond gezonde voeding wat jaarlijks wordt geëvalueerd. De coördinatie van het thema voeding ligt bij de directies van beide scholen. Wij beschrijven in het schoolbeleid en in de schoolgids wat wij doen om een gezond aanbod in de schoolkantine te garanderen en wat we doen op gebied van educatie en signaleren.

We informeren ouders/verzorgers over het voedingsbeleid en de schoolregels en zorgen ervoor dat het beleid via de website altijd gemakkelijk is in te kijken, ook voor de leerlingen.

Ouders/verzorgers worden regelmatig op de hoogte gehouden wat betreft nieuws over het thema gezonde voeding op school. Dit doen wij door middel van een nieuwsbrief.

## **Samenwerking**

De Gezonde School-adviseur van de GGD ondersteunt Singelland De Venen en Liudger de Ring bij de Gezonde School-aanpak rond het thema Voeding, Bewegen en Sport & Relaties en seksualiteit.

Er is met regelmaat contact met de Gezonde School-adviseur van de GGD in de regio met betrekking tot het thema Voeding.

## **Meer doen?**

*Bekijk hieronder de voorbeelden van eventuele aanvullende onderwerpen voor het beleid:*

### **Pleinbeleid**

Onze school is onderdeel van de omgeving. Om de gang naar supermarkten en snackbars te verminderen voeren wij een pleinbeleid. Er zijn regels over het verlaten van het schoolterrein door leerlingen in pauzes. In de kleine pauze is het leerlingen niet toegestaan het schoolplein te verlaten. Daarnaast is het leerlingen niet toegestaan om eten op school te laten bezorgen door bedrijven.

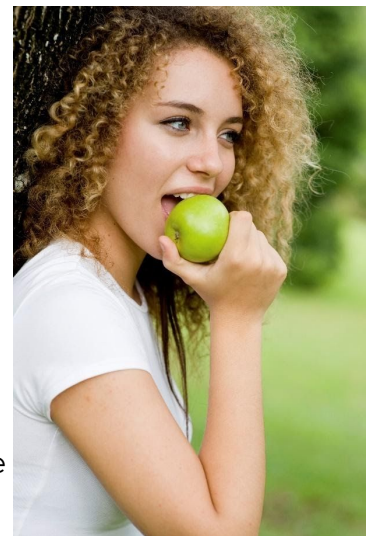
### **Meenemen eten en drinken**

Er zijn afspraken over het meenemen van drinken naar school. Zo zijn energydranken bij ons op school niet toegestaan.

Alle collega's zien hierop toe. Bij het constateren van deze drankjes op school worden deze producten ingenomen. Bij het structureel niet naleven van de afspraken gaat de school in gesprek met de desbetreffende leerlingen.

### **Hygiëne & duurzaamheid**

In onze kantine wordt er zoveel mogelijk gewerkt volgens de HACCP-regels. Er zijn maatregelen genomen om voedselverspilling tegen te gaan. Restanten kunnen een volgend dag gebruikt worden of worden bijvoorbeeld verwerkt in de soep.



### **Bijeenkomsten**

We streven naar een gezond en duurzaam aanbod voor alle bijeenkomsten, zoals schoolfeesten en vergaderingen, op onze school. Vele personeelsleden zijn actief betrokken bij het aanbod in de kantine.

### **Ouders/verzorgers**

Ouders/verzorgers maken we steeds attent op onze gezonde schoolkantine en de aandacht voor gezonde eet- en bewegsgewoonten in ons onderwijs. We vragen ouders/verzorgers vanuit de thuissituatie ook aandacht te hebben hiervoor.

### **Leerlingen**

Leerlingen worden door middel van voeding in de lessen uitgedaagd om mee te denken over een gezonder aanbod in de kantine en een gezonde leefstijl. Onze leerlingen kunnen in de leerlingenraad meebeslissen over de eetomgeving binnen de school en op de schoolfeesten. De leerlingen zijn actief betrokken bij het aanbod in de kantine door middel van enquêtes/kantinediensten/kooklessen, waar ook producten voor de kantine vandaan komen.

## Hoofdstuk 5

### Signalering

Het vroegtijdig signaleren van eventuele ongezonde voeding of (het ontwikkelen van) eetstoornissen is een belangrijk onderdeel van de gezonde school. In de signalering is de leerkracht (mentor van de leerling) de belangrijkste spil. Wanneer er vermoedens zijn rondom voeding of gewicht wordt de mentor op de hoogte gebracht door de medewerkers (praktijkdocenten, leerkrachtondersteuners of andere medewerkers van de school). De mentor zorgt ervoor dat ouders, verzorgers en/of hulpverlening op de hoogte worden gebracht. De mentoren van Singelland De Venen worden bijgestaan door het ondersteuningsteam (het OT). Het OT bestaat uit een leerlingenbegeleider, een orthopedagoog, de ondersteuningscoördinator en de schoolmaatschappelijk werkster.

Zo nodig kunnen in onderling overleg vervolgstappen gezet worden in de richting van de schoolarts of andere hulpverleningsinstanties. Ook zijn in het verleden jongeren doorverwezen naar een diëtist.

Ook in de kookles en bij het vak verzorging zijn medewerkers oplettend op het eetgedrag dat leerlingen laten zien.

Meerdere keren per schooljaar is de schoolarts aanwezig op Singelland De Venen. Alle 1<sup>e</sup> jaars leerlingen worden uitgenodigd door de schoolarts. Waar nodig kan doorverwezen worden naar andere hulpverleningsinstanties. De schoolarts kan ook op aanvraag worden ingezet voor de ouderejaars leerlingen.



## Hoofdstuk 6

### Proces

Door een beleid op te stellen met betrekking tot voeding wil Singelland De Venen structuur bieden aan het handelen in de praktijk. Het beleid wordt opgesteld met als doel helderheid te bieden voor de medewerkers van de school en transparant te zijn voor leerlingen, ouders en MR.

In de praktijk is er één grote succesfactor. Namelijk de vraag: Is er draagvlak bij de leerlingen voor gezonde voeding. Daar ligt de sleutel voor succes. Dan kunnen we nog zoveel mooie woorden op papier zetten, dat heeft geen zin als er geen steun is van leerlingen.

Ook de steun van collega's is essentieel. Daarbij is het ook van groot belang dat collega's bereid zijn om voorbeeldgedrag te tonen.

Van daaruit organiseerden we afgelopen jaar:

- een gezonde lunch voor iedereen binnen de school. Een gratis broodje gezond voor iedereen, smoothie fietsen, gezonde vegetarisch snacks. Deze dag was een groot succes.
- Begin januari organiseerden we een grote gezonde lunch voor 70 personen voor alle personeelsleden. Het doel: gezond eten promoten. Dit was ook een groot succes, waardoor er voelbaar draagvlak komt voor gezonde voeding.

Kortom: wij geloven dat voorbeeldgedrag van medewerkers, enthousiasme onder leerlingen en draagvlak bij ouders de belangrijkste ingrediënten zijn voor de constructieve voortgang van het proces.