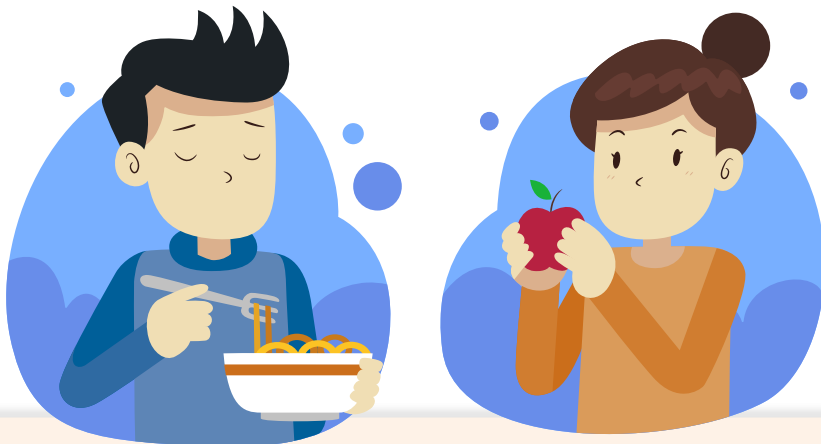




Menukaart Thema Voeding

Vanuit de GGD ZHZ werken we volgens de Gezonde School-aanpak zowel in het primair onderwijs, het speciaal onderwijs als op het voortgezet (speciaal) onderwijs en het MBO.

De Gezonde School-aanpak is een praktische werkwijze. De aanpak ondersteunt scholen om structureel bij te dragen aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers van de school. De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hier op voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. Werken aan een gezonde leefstijl via onderwijs loont! Studenten die lekker in hun vel zitten, presteren beter. Via de Gezonde School-aanpak draag je op een duurzame en effectieve manier bij aan de gezondheid en gezondheids- vaardigheden van studenten. Scholen die werken met de aanpak kiezen één of meerdere gezondheidsthema's om mee aan de slag te gaan.



De Gezonde School-aanpak is een integrale aanpak, gebaseerd op vier pijlers:

- 1. Educatie;** het klassikaal aanbieden van informatie en voorlichting over gezondheid aan studenten, het team, ouders en andere betrokkenen.
- 2. Schoolomgeving;** het zodanig inrichten van de fysieke en sociale omgeving dat het de gezondheid en gezonde leefstijl van studenten en medewerkers bevordert.
- 3. Signalering;** van risicofactoren bij individuele studenten en de individuele studentenzorg die daarop volgt.
- 4. Beleid;** het opnemen van gezondheid in het schoolbeleid door afspraken, regels, protocollen en de handhaving hiervan.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Weet wat je eet

Weet wat je eet is een digitaal lespakket dat bestaat uit zes online lessen.

Doelgroep

Studenten van het middelbaarberoepsonderwijs.

Uitvoerder

Docenten.

Tijd

De hoeveelheid tijd die nodig is voor het uitvoeren van een les is 30 minuten.

Kosten

Gratis.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code



Lessen burgerschap over voeding

Met afwisselende werkvormen krijgt de student inzicht in zijn/haar voedingsgedrag. Daarnaast wordt de student uitgedaagd om een kleine verandering in zijn/haar voedingsgedrag te bewerkstelligen.

Doelgroep

Studenten van het middelbaarberoepsonderwijs in leerjaar 2, 3 en 4.

Uitvoerder

Docenten.

Tijd

De hoeveelheid tijd die nodig is voor het uitvoeren van een les is 45 minuten. Voorbereidingstijd is 20 minuten.

Kosten

Gratis.

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code





Pijler Schoolomgeving: gezonde fysieke en sociale omgeving

Maak van de school een gezonde omgeving

Maak de omgeving van de school gezonder op gebied van Voeding door toe te werken naar de **Gezonde Schoolkantine**. Het gezonder maken van het aanbod in de kantine en de automaten richting de Schijf van Vijf, het aantrekkelijk presenteren van gezonde keuzes men het borgen van de interventie. Ook het plaatsen van een watertappunt buiten de toiletruimte stimuleert water drinken. Hulp nodig? Vraag GGD ZHZ naar de mogelijkheden.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#)
of scan de QR-code



Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#)
of scan de QR-code



Informeer en betrek leerkrachten en leerlingen

Informeer docenten en studenten over het schoolbeleid rondom het thema voeding en betrek ze door ze mee te laten denken in de MR of LR.



Werk samen met partners

Werk samen met de GGD (Gemeentelijke gezondheidsdienst), Rutgers, Veilig Thuis of diëtisten. Zo kun je op school bijvoorbeeld een gastles, training of workshop laten geven door een van deze andere organisaties.





Pijler Signaleren: Vroegtijdig herkennen van problemen bij individuele leerlingen en hen doorverwijzen naar zorg

Preventief gezondheidsonderzoek via www.testjeleefstijl.nl

Bij het PGO wordt overgewicht of ondergewicht en voedingsgewoonten gesignaleerd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#)
of scan de QR-code



Zorgadviesteam (ZAT)

De school werkt samen met zorgverleners zoals leerplichtambtenaar, bureau Jeugdzorg, maatschappelijk werk, Centrum voor Jeugd en Gezin, JGZ en politie. In om signalen die kunnen wijzen op de behoefte aan extra zorg voor een student goed te beoordelen en door te verwijzen.

Signalering door docent en bespreekbaar maken signalen

De docent signaleert overgewicht, ondergewicht en knelpunten rondom voeding bij individuele studenten. De leerkracht bespreekt signalen met het ZAT team en met de student en verwijst door naar een diëtiste. De praatpot voeding kan hierbij helpen. Vraag bij GGD ZHZ naar de praatpot voeding.





Pijler Schoolbeleid en borging: regels en vaste afspraken binnen de school

01

Stel beleid op rondom het thema voeding

Voeg in het beleid onder andere toe wat jullie regels zijn over ongezond eten en drinken in de klas en binnen de school. Is het toegestaan om een waterfles, bidon of afsluitbare drinkbaar op tafel te hebben staan? Voeg ook afspraken toe over het verlaten van het schoolterrein in pauzes en tussenuren.

02

Borg taken en verantwoordelijkheden

Beleg de coördinatie van de Gezonde School bij één of twee medewerkers, maar zorg daarnaast voor een werkgroep waarin verschillende disciplines vertegenwoordigd zijn. Zo blijft de verantwoordelijkheid duidelijk belegd en wordt de uitvoering en borging breder gedragen binnen de school.

03

Evalueer

Evalueer jaarlijks met het schoolteam of het beleid, de gedragsregels en de educatie nog aansluit.

