



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! Jongeren 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 leerlingen en 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 leerlingen, 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 kinderen en medewerkers bevordert.
- 3. Signalering;** van risicofactoren bij individuele leerlingen en de individuele leerlingenzorg 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

Leerlingen van het voortgezet onderwijs vanaf 12 jaar.

Uitvoerder

Docenten op het voortgezet onderwijs.

Tijd

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

Kosten

Gratis.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

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



Krachtvoer

De gevarieerde, vooral actieve lesonderdelen bestaan onder meer uit werkbladopdrachten, foto-opdrachten, omgevingsscans, animaties, voedselbereiding, proeven, quizjes, en interactieve spellen.

Doelgroep

Leerlingen van het vmbo tussen de 12 en 15 jaar.

Uitvoerder

Docenten in de richting biologie, verzorging of mens & natuur, maar ook andere vmbo-docenten met affiniteit met voeding en/of gezonde leefstijl kunnen de lessen geven.

Tijd

Tijdsinvestering per les maximaal 60 minuten. Er zijn minimaal 8 lessen.

Kosten

Gratis.

Beoordeling

Goede aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [hier](#) 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 en 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 [hier](#) en [hier](#) of scan de QR-codes



Kraanwater-tappunt



Gezonde School kantine

Informeer en betrek ouders, leerkrachten en leerlingen

Informeer ouders, leerkrachten en leerlingen over het schoolbeleid rondom het thema voeding en betrek ze door ze mee te laten denken in de MR, OR 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

Jeugdverpleegkundige JGZ

In klas 2 en het pre-examenjaar bespreken de jeugdverpleegkundigen de groei, de algemene ontwikkeling en hoe leerlingen zich voelen. Bij signalen van zorg of urgente situaties stemmen zij dit af met ouders en/of het ZAT.

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 leerling goed te beoordelen en door te verwijzen.

Signalering door leerkracht en bespreekbaar maken signalen

De leerkracht signaleert overgewicht, ondergewicht en knelpunten rondom voeding bij individuele leerlingen. De leerkracht bespreekt signalen met het ZAT team en ouders/contactpersoon (d.m.v. praatpot) en verwijst ouders 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.

Zorg ervoor dat afspraken en beleid regelmatig onder de aandacht worden gebracht bij ouders. Communiceer deze afspraken bij de start van het schooljaar, bij de inschrijving van nieuwe leerlingen via passende communicatiekanalen.

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.





Overige activiteiten: andere manieren waarop de school aandacht besteedt aan het thema

Schoolontbijt/schoonlunch/schoolfruit vanuit het Jeugdeducatiefonds

Schoolmaaltijden wil zoveel mogelijk leerlingen met een gevulde maag lessen laten volgen. Het gaat om kinderen van basis- en middelbare scholen. Een school komt in aanmerking voor schoolmaaltijden als minstens 30% van hun leerlingen uit een huishouden komt met een laag inkomen. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code



Nationaal Jeugdontbijt

Zorgen voor iedere dag een lekker en voedzaam ontbijt voor ieder kind dat naar school gaat. Het is bedoeld voor ouders of verzorgers die het financieel moeilijk hebben, waardoor het niet altijd lukt hun kinderen 's morgens een gezond ontbijt te geven. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code



Waterbeleid

Er zijn regels over dranken die mogen worden gedronken. Een waterfles op tafel toestaan of meedoen met Nationale Kraanwaterdag kan een opstapje zijn. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code



Diëtiste in de klas

Nodig een diëtiste uit tijdens een ouderavond of werk samen om de leerlingen meer te leren over gezond eten.

