



### Voortgezet Onderwijs

**Als leerlingen leren wat gezonde voeding is, verhoogt dat de kans dat zij ook op volwassen leeftijd gezond gedrag vertonen. Er bestaat een duidelijke relatie tussen eetgewoonten en het aanbod van voeding. De overheid heeft daarom als doelstelling dat alle schoolkantines gezond worden. Het Voedingscentrum heeft hiervoor het programma De Gezonde Schoolkantine ontwikkeld, met aandacht voor een gezond aanbod, een aansprekende inrichting en hulp bij opstellen van beleid.**



### Cijfers

In 2015 vond in de regio Gelderland-Zuid het jongerenonderzoek [E-MOVO](#) plaats. Leerlingen van klas 2 en 4 van het VO beantwoordden vragen over hun gezondheid, leefstijl en welbevinden. Ook het thema 'Voeding' kwam aan bod, de belangrijkste resultaten leest u hieronder.

- **Groente en fruit**

Weinig jongeren eten elke dag fruit en groente, terwijl dit de landelijke norm is voor 'gezond leven'. Slechts 2 op de 5 jongeren eet elke dag groente. Minder dan 1 op de 3 jongeren eet elke dag fruit. Dit is vergelijkbaar met 2011. Het zijn vooral jongens, vmbo'ers en jongeren uit Rivierenland die minder vaak groente en fruit eten.

- **Gesuikerde/zoete drankjes**

Bijna de helft van alle jongeren drinkt 2 of meer gesuikerde drankjes per dag. Het zijn vooral jongens en vmbo'ers die 2 of meer gesuikerde drankjes per dag drinken. Vergeleken met de regio Nijmegen drinken leeftijdsgenoten in Rivierenland vaker gesuikerde drankjes en energiedrankjes. Sinds het vorige E-MOVO onderzoek is er in Rivierenland overigens een flinke daling te zien in het aantal jongeren dat energiedrankjes drinkt: van 24% in 2011 naar 14% in 2015.

## Gezonde School-aanpak

Met de Gezonde School-aanpak levert u een bijdrage aan een gezonde ontwikkeling van uw leerlingen en personeel.

Daarmee werkt u duurzaam aan betere leerprestaties, want gezonde leerlingen en leerkrachten presteren beter. Onderzoek heeft dit aangetoond. Werken met de Gezonde School-aanpak betekent dat u op vier niveaus werkt aan uw gezondheidsdoel, zodat u maximaal effect behaalt. We noemen deze niveaus ook wel de '4 Gezonde School-pijlers'.

### 1. Educatie

In de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid.

Bijvoorbeeld door kennis over te dragen over het belang van goede voeding.

### 2. Fysieke en sociale omgeving

Er bestaat een duidelijke relatie tussen eetgewoonten en het aanbod van voeding. Wanneer scholen een gezond voedingsaanbod hebben, dan stimuleren en bevorderen ze hiermee gezond eetgedrag. U werkt volgens de richtlijnen 'Gezondere kantines' van het Voedingscentrum.

### 3. Signaleren

Implementeer een goede signalerings- en doorverwijzigingsstructuur voor kinderen met overgewicht of andersoortige problemen rondom voeding/eten.

### 4. Beleid

Alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen, zoals het hebben van een Gezonde Kantine of een verbod op grootverpakkingen of energiedrankjes in de school, zijn vastgelegd in het schoolbeleid.

## Advies en ondersteuning van de GGD

De adviseurs Gezonde School begeleiden scholen bij het werken aan een Gezonde School. We geven advies, denken mee en laten goede voorbeelden zien. De adviseur Gezonde School:

- Koppelt onderzoeksgegevens terug in een schoolprofiel.
- Helpt bij de inventarisatie van deze gegevens en het

bepalen van prioriteiten.

- Adviseert bij het bepalen van strategieën en effectieve programma's.
- Adviseert en ondersteunt bij het ontwikkelen van draagvlak voor een Gezonde School.
- Neemt desgewenst deel aan de betrokken werkgroep.
- Ondersteunt bij het opstellen van het gezondheidsbeleid/schoolplan.
- Helpt bij het aanvragen van subsidies.

## Programma's van de GGD

- Team informeren: de GGD kan inhoudelijke informatie geven over het thema voeding, zoals energiedrankjes of het belang van het eten van groente en fruit.
- Ouderavonden: de uitvoeringspoule voeding kan ouderavonden verzorgen over het thema voeding. Dit kan alleen als de school structureel werkt aan het thema Voeding.
- Ondersteuning bij de ontwikkeling van een Gezonde Schoolkantine.

## Materialen en methodes

Op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl) vindt u alle materialen en methodes waarvan door professionals is vastgesteld dat ze voldoen aan landelijke kwaliteitscriteria. Hieronder vindt u enkele veelgebruikte materialen methodes:

- [www.gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl](http://www.gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl): website van het Voedingscentrum waarop scholen alle informatie kunnen vinden voor het ontwikkelen van een Gezonde Schoolkantine. Volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum.
- [Weet wat je eet](#): dit is een online programma ontwikkeld door het Voedingscentrum, waarmee scholieren in de onderbouw (vmbo, havo, vwo) leren over gezond, veilig en duurzaam eten.
- [DoIT](#): leerlingen gaan actief aan de slag met hun eigen eten en beweeggewoonten. Speerpunten zijn: verminderen van zittend gedrag, bevorderen van lichaamsbeweging, verminderen van ongezonde voeding en iedere dag ontbijten. Voor 1e en 2e jaars vmbo-leerlingen.



## Gratis lesmateriaal lenen?

Dat kan! Bij het Uitleenpunt van GGD Gelderland-Zuid kunnen scholen gratis lespakketten en -materialen lenen.

Het bestelformulier vindt u op:

[www.gdgelderlandzuid.nl/scholen/lesmateriaal](http://www.gdgelderlandzuid.nl/scholen/lesmateriaal)

## Aan de slag?

Wilt u ook een Gezonde School worden?

Ga naar [www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl](http://www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl) en neem contact op met de adviseur Gezonde School uit uw gemeente.

## Themacertificaat behalen?

Besteedt uw school veel aandacht aan een bepaald thema en zijn de vier pijlers op orde? Dan voldoet u wellicht aan de criteria van het Gezonde School-vignet en het themacertificaat.

De criteria voor het themacertificaat kunt u vinden op de [site van de Gezonde School](#).

