

## **Beleid gezonde voeding**

Overgewicht en obesitas leiden op lange termijn absoluut tot gezondheidsproblemen. Leerlingen met overgewicht en obesitas hebben minder conditie, zijn minder scherp en lopen een hoger pestrisico.

In overleg met de gemeente Krimpenerwaard en met behulp van een subsidie heeft het Gemini College Lekkerkerk een programma ontwikkeld om dit onderwerp bespreekbaar te maken en ondersteuning te bieden aan leerlingen om overgewicht en obesitas te voorkomen.

## **Educatie**

Alle eerstejaarsleerlingen op het Gemini College krijgen les over het onderwerp voeding tijdens het vak 'Verzorging'. De lessen worden gegeven aan de hand van het lesaanbod 'Weet Wat Je Eet' (WWJE) van het Voedingscentrum. Per niveau verschillen de lessen van elkaar. Door de eerstejaarsleerlingen het onderwerp aan te bieden met behulp van WWJE is het voor hen zowel interessant als leerzaam. Daarnaast worden onderwerpen besproken waar de interesse van de leerling ligt, zoals sport en sportdranken.

Voeding maakt structureel deel uit van het curriculum, zo krijgen niet alleen de eerstejaarsleerlingen les over voeding maar ook de daarop volgende jaren. Dit krijgen zij tijdens de lessen biologie of bij verschillende profielen als Zorg & Welzijn.

Om het onderwerp voeding visueel te maken voor de leerlingen zal om de 2 jaar een excursie worden georganiseerd naar bijvoorbeeld Corpus. Corpus is een reis door de mens; hier leren leerlingen hoe voeding verteerd wordt, waarom je voeding nodig hebt en krijgen ze de gelegenheid opdrachten uit te voeren over dit onderwerp. Momenteel is deze excursie alleen bedoeld voor jaar 1 en 2 basis.

## **Omgeving**

Naast een structureel lesprogramma streeft het Gemini College Lekkerkerk naar een omgeving waar gezond eten gemakkelijk te verkrijgen is, omdat dit bijdraagt aan de gezonde ontwikkeling en leefstijl van onze leerlingen. Als school vinden wij het belangrijk dat het aanbod en de uitstraling in de schoolkantine en in onze automaten gezond is. Wij vinden het belangrijk dat op onze school de leerlingen leren over gezond eten, voedselverleidingen en hoe zij gemakkelijk de betere voedselkeuze kunnen maken. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar.

We werken op onze school volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines die zijn opgesteld door het Voedingscentrum. Samen met onze cateraar/kantinemedewerker 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.

Daarnaast willen wij in onze school water drinken stimuleren door altijd water beschikbaar te stellen. Wij bieden flesjes water aan in de schoolkantine en automaten. Daarnaast beschikken wij sinds 2018 over een watertappunt waar leerlingen gemakkelijk hun flesje water kunnen vullen. Om dit alles goed te kunnen realiseren, werken wij samen met de afdeling Voeding & Diëtetiek van de Haagse Hogeschool. Het streven is dat in ieder leerjaar dit onderwerp de aandacht krijgt.

Zonder ouders kunnen we de doelstellingen van een Gezonde School niet halen. Daarom worden er rond genoemde onderwerp speciale ouderavonden gehouden, waarbij we ook gastsprekers uitnodigen. Verder kunnen ouders de activiteiten omtrent de Gezonde School volgen via de website en sociale media platvormen van het Gemini College Lekkerkerk.

### **Signaleren**

We hebben inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen. De Jeugdgezondheidszorg van de GGD Hollands Midden ziet de leerlingen in het eerste leerjaar (vmbo) of in het tweede leerjaar (havo/vwo). In klas 3 (vmbo) worden leerlingen gescreend door het gebruik van de vragenlijst 'Gezond Leven check het even' van de GGD Hollands Midden.

We signaleren als school zelf ook bij alle leerlingen of er eventueel voeding gerelateerde problemen zouden kunnen spelen. De school heeft hiervoor een signalerings-, zorg- en verwijzingsstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht. Denk aan ZAT-teams, docenten, zorgcoördinatoren, mentoren, vertrouwenspersonen en schoolmaatschappelijk werkers.