

## Voedingsbeleid Accent VSO op Noord volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines

Leerlingen zitten beter in hun vel en presteren beter als ze gezond zijn. Naast een veilig sociaal klimaat, voldoende bewegen en niet roken zijn gezond eten en drinken daarbij van grote invloed. Omdat jongeren een groot deel van hun tijd doorbrengen op school is het van belang dat zij -behalve thuis- ook daar worden gestimuleerd gezondere keuzes te maken. Accent VSO op Noord neemt die verantwoordelijkheid serieus. Gezondheidseducatie maakt een vast onderdeel uit van het curriculum. En bovenal zetten we ons in om hen een omgeving te bieden waar gezond eten lekker, vanzelfsprekend en makkelijk is. Dat begint met onze kantine.

We vinden het belangrijk dat het aanbod en de uitstraling in de kantine gezond is. Daarom werken we volgens de [Richtlijnen Gezondere Kantines](#) die zijn opgesteld door het Voedingscentrum. De richtlijnen zijn gebaseerd op resultaten uit wetenschappelijk (praktijk)onderzoek. Daardoor weten we zeker dat wat we doen nu en op de lange termijn effect heeft.

In onze kantine werken we vanuit deze uitgangspunten:

### **De kantine biedt in elke aangeboden productgroep minstens één betere keuze aan**

Binnen de verschillende aangeboden productgroepen (zoals dranken, brood, zuivel, etc.) biedt de kantine minstens één betere keuze aan. Dit geldt voor het uitgestalde aanbod. Voor de [betere keuzes](#) maken we gebruik van de criteria die zijn gedefinieerd door het Voedingscentrum.

### **De juiste verhoudingen**

Bij het inrichten van de kantine telt ook de verhouding tussen betere keuzes en uitzonderingen mee.

### **De kantine biedt groente en fruit aan**

In een zilveren bied je ten minste onbewerkte groente of fruit aan. In een gouden kantine bied je onbewerkte groent én fruit aan. Met onbewerkte groente en fruit worden verse en diepvriesgroente en -fruit bedoeld.

### **Onze kantine stimuleert water drinken**

Water drinken is gezonder dan het drinken van andere dranken. Het bevat geen calorieën en lest de dorst het best. Bovendien zorgt regelmatig water drinken ervoor dat je lichaam beter herstelt van inspanning en je je fit blijft voelen. We zorgen er daarom voor dat onze medewerkers en leerlingen gedurende de dag steeds water kunnen drinken. Op die manier wordt de kans op een vochttekort, met als gevolg versuffing en vermoeidheid, kleiner. In onze kantine is water altijd beschikbaar. Alle leerlingen en medewerkers hebben de hele dag toegang tot water.

### **Op Accent VSO op Noord werken we structureel aan een gezonde kantine**

Ieder jaar brengen wij het aanbod in de kantine in kaart met de Kantinescan en rapporteren we de uitkomst daarvan aan de directie. Met hen bekijken we op welk niveau we ons bevinden qua aanbod en inrichting. Naar aanleiding daarvan maken we een plan voor de kantine dat ons naar een nog hoger gezondheidsniveau leidt. Dit doen we aan de hand van de richtlijnen Gezondere Kantines. Daarbinnen zijn de verschillende niveaus helder gedefinieerd:

#### De Zilveren Kantine...

- voldoet aan de vier basisuitgangspunten.
- voldoet aan minimaal zes uitstralingspunten (waarvan punt 1 t/m 3 in ieder geval).
- bestaat voor minimaal 60% van het zichtbare aanbod uit betere keuzes, zoals volkorenbroodjes met gezond beleg, halfvolle melk, fruit of snackgroenten.
- biedt minstens groente of fruit aan.

### De Gouden kantine...

- voldoet aan de vier basisuitgangspunten.
- voldoet aan minimaal acht uitstralingspunten (waarvan punt 1 t/m 3 in ieder geval).
- bestaat voor minimaal 80% van het zichtbare aanbod uit betere keuzes, zoals volkorenbroodjes met gezond beleg, halfvolle melk, fruit of snackgroenten.
- biedt zowel groente als fruit aan.

### De Ideale kantine

Zilveren en gouden kantines geven gezonde producten de hoofdrol, zonder ongezonde keuzes te verbannen. Nog idealer is als de leerlingen in de kantine alleen betere keuzes kunnen krijgen die in de Schijf van Vijf staan. Zoete snacks, hartige snacks, zoals chips en ijs, komen dan helemaal niet voor in je assortiment. In de overige productgroepen als brood, zuivel, groente en fruit, biedt de kantine alleen betere keuzes aan.

Het aanbod van onze schoolkantine bestaat op dit moment voor 100% uit betere keuze producten en de meeste zijn Schijf van Vijf producten (zoals fruit, bruinbrood en groenten).

Wij hebben hiermee op dit moment nog geen kantineschaal, in het verleden hebben wij twee kantine schalen behaald. Met de ingevulde scan hebben wij in 2020 een goude kantine schaal behaald

### **Duurzaam gezond**

We zien dat onze leerlingen steeds vaker een gezonde keuze maken als het om hun voeding gaat. Natuurlijk zijn de verleidingen van calorie- en suikerrijke snacks vaak nog groot. Juist daarom vinden we het belangrijk dat wij een omgeving bieden waarin ze kunnen experimenteren met hun keuzes. Elke dag krijgen zij op meerdere plekken in de school de norm en boodschap mee dat zij kunnen kiezen voor een lekker, gezonder en fitmakender alternatief. Tijdens de lessen wordt deze norm ook uitgedragen en waar mogelijk wordt een verband gelegd binnen de lesstof (zelfzorg, sport en bewegen, sociale omgang, duurzaam consumeren en produceren etc.). Ook tussentijds zijn we vanzelfsprekend alert op signalen die erop wijzen dat we (nog) iets anders kunnen doen om de gezondheid van onze leerlingen te vergroten. Daarbij vinden we het belangrijk dat ouders weten hoe het is op onze school, wat onze visie als school op voeding is en waarom we doen wat we doen.