



Gezonde School

Thema Voeding

Op het Amsfort College vinden we het belangrijk dat leerlingen een gezonde leefstijl hebben. Daarom creëren we een omgeving waarin gezond eten gemakkelijk wordt gemaakt. We kiezen bewust voor een gezond aanbod in onze kantine en in de automaten. Op het Amsfort College leer je over gezond eten in de les, in de kantine kun je dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar. Wij houden ouder(s)/verzorger(s) op de hoogte van het beleid omtrent eten en drinken op school via de schoolgids, nieuwsbrief en de website van het Amsfort College.

We werken op school volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines op niveau Zilver die zijn opgesteld door het Voedingscentrum. We maken hiermee de gezonde keuze de makkelijkste keuze. Onze kantine gaat uit van de volgende principes:

- 1. De kantine biedt in elke productgroep minstens één betere keuze aan** - Binnen de verschillende productgroepen die we aanbieden (denk aan dranken, brood, zuivel) biedt de kantine minstens één betere keuze aan. Dit geldt voor het uitgestalde aanbod én voor het aanbod in de automaten. Betere keuzes zijn gedefinieerd door het Voedingscentrum.
- 2. De kantine biedt groente en fruit op een aantrekkelijke manier aan** – Fruit wordt per stuk aangeboden op een fruitschaal. Daarnaast worden diverse stukjes fruit in doorzichtige bekertjes met dekseltjes aangeboden. De belegde broodjes zijn voorzien van komkommer, tomaat en ei en worden in een doorzichtige sandwich verpakking aangeboden. Alle broodje en tosti's zijn op bruinbrood geserveerd.
- 3. Op de opvallende plaatsen liggen betere keuzes** - De kantine hanteert de volgende drie uitstralingspunten:
 - Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod staan alleen betere keuzes;
 - Op de opvallende plaatsen in de automaten staan alleen betere keuzes;
 - Eten of drinken bij de kassa zijn alleen betere keuzes.
- 4. De kantine stimuleert water drinken** - In onze Gezonde Schoolkantine bieden wij een watertappunt aan. Hieruit kan op elk moment vers kraanwater getapt worden door de leerlingen en medewerkers. De automaten bieden een breed assortiment water met een smaakje.



Onze ambitie

Onze ambitie is het behalen en behouden van een zilveren schaal kantine:

- Het uitgestalde aanbod en het aanbod in de automaten bestaat voor minimaal 60% uit betere keuzes;
- We bieden groente en fruit aan;
- De aankleding van de kantine stimuleert leerlingen bewust en onbewust om de betere keuze te maken.

Lesaanbod

Gezonde voeding is structureel opgenomen in het lesaanbod van leerjaar 1 en 2:

- Methode 'Biologie en Verzorging voor jou!'
- Lespakket 'Do-It'

Daarnaast wordt in alle leerjaren aandacht besteed aan gezonde voeding tijdens:

- Lessen lichamelijke opvoeding
- Go's Food and Care

Schoolplein

Wij hebben de volgende maatregelen genomen om onder andere de gang naar de supermarkt of snackbar te verminderen:

- Leerlingen uit leerjaar 1 en 2 mogen tijdens de pauzes het schoolplein niet verlaten;
- Wij verkopen geen energiedrankjes en grootverpakkingen chips in de kantine of automaten. Ook is het niet toegestaan om dit te nuttigen binnen de school of op het schoolplein.

Signalering en samenwerking school en GGD

Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijzingsstructuur omtrent vragen en problemen over voeding en gewicht. Onze school heeft inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de leerlingen en maakt hiervoor gebruik van de Jeugdgezondheidszorg:

- Spreekuren jeugdwijkverpleegkundige
- Wekelijks spreekuur brugfunctionaris wijkteam
- Gezondheidsbevordering hele school:
 - Gezonde schoolkantine
 - Rookvrij schoolterrein
- Ziekteverzuimbegeleiding



Duurzaamheid

Naast aandacht voor gezondheid wordt er ook aandacht besteed aan duurzaamheid. We gaan voedselverspilling tegen door verstandig inkoopbeleid. Materialen worden gerecycled als het mogelijk is. Er wordt zoveel mogelijk milieuvriendelijk materiaal gebruikt. Het scheiden van afval gebeurt door verschillende vuilnisbakken te gebruiken voor: GFT, Restafval en Plastic.

Kantinescan

Met de kantinescan van het Voedingscentrum wordt ieder jaar het aanbod gecontroleerd en de uitkomst gerapporteerd aan het MT. In onze kantine wordt gewerkt met de HACCP regelgeving (= hygiënecodes voor levensmiddelen).

Omgeving

In onze schoolkantine wordt minimaal 60% betere keuze producten (brood, fruit, groenten, zuivel) aangeboden in zowel de automaten als bij de balie.

Voorbeelden van wat wij verkopen in de kantine: volkoren/bruin brood, rauwkost voor op de broodjes, halvarine, mager belegd met bijv. kipfilet, ei, 30+ kaas, water, andere dranken met minder dan 30 kcal per 100 ml en max 110 kcal per portie.

Onze ambitie is om binnen een jaar een Gouden kantineschaal aan te vragen.

