



GEZONDE  
SCHOOL

# Voedingsbeleid



CIOS Goes heeft een omgeving waar gezond eten wordt gestimuleerd en gemakkelijk te verkrijgen is. Dit draagt bij aan de gezonde ontwikkeling en leefstijl van onze studenten.

## Beleid

Wanneer je gezond bent heb je misschien wel 100 wensen, maar zodra je ziek bent heb je er maar één en dat is beter worden. De school is een omgeving om te leren en juist daarom willen wij onze studenten bewust maken van hoe belangrijk hun gezondheid is. Onderwijsresultaten en gezondheid hangen met elkaar samen. Goede onderwijsresultaten versterken bijvoorbeeld het zelfvertrouwen en op lange termijn leiden goede onderwijsresultaten tot een grotere kans op maatschappelijk succes.

Samen met onze cateraar het Omnium werkt CIOS Goes structureel aan een gezonder klimaat waarbij wij ieder schooljaar het aanbod in de kantine in kaart brengen met de Kantinescan van het Voedingscentrum. Denk hierbij aan volkorenbroodjes (met beleg uit de schijf van vijf), rauwkostsalade en vers fruit. Wij publiceren de uitkomst op onze website.

## Gezondheidseducatie

Elke student van CIOS Goes test zijn leefstijl en krijgt kennis over de BRAVO\* factoren. In de praktijk worden verschillende fysiologische testen en metingen verricht om inzicht te krijgen in het voedingspatroon en fysieke gesteldheid.

Naast het algemene programma kunnen studenten die zich hier meer in willen verdiepen afstuderen met het profiel Sport Bewegen en Gezondheid. De student wordt opgeleid tot leefstijlcoach/leefstijladviseur en/of Gewichtconsulent (BGN geregistreerd). Ook zijn er mogelijkheden om je gezonde kennis uit te breiden door het keuzedeel gezonde leefstijl te volgen.

*\*BRAVO factoren > Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning*

## Fysieke en sociale omgeving

We vinden het belangrijk dat het aanbod en de uitstraling in de kantine verantwoord en gezond is. Op onze school leren studenten over gezond eten en kunnen dit in de praktijk brengen bij de kantine. Om deze reden werkt onze kantine volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum ondersteund door [www.vital4skool.nl](http://www.vital4skool.nl)

Daarnaast mogen studenten hun eigen gezonde voeding meenemen en is er apparatuur beschikbaar om eten op te warmen voordat ze naar hun stageadres vertrekken.

## **Aanbod van producten**

Binnen de verschillende aangeboden productgroepen (zoals dranken, brood, zuivel, etc.) 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.

De kantine hanteert deze drie uitstralingspunten:

1. Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod staan alleen betere keuzes.
2. Op de opvallende plaatsen in de automaten staan alleen betere keuzes.
3. Als je eten of drinken aanbiedt bij de kassa, staan daar alleen betere keuzes.

In onze Gezonde Schoolkantine is water altijd beschikbaar. We bieden een watertappunt of kannen met water aan.

## **Onze ambitie is om een zilveren kantine te zijn waarbij:**

- het uitgestalde aanbod en het aanbod in de automaten uit minimaal 60% bestaat uit betere keuzes;
- we minstens groente of fruit aanbieden;
- we producten aanbieden uit de schijf van vijf;
- de aankleding van de kantine verleidt tot een betere keuze.

## **Signaleren**

Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijzingsstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht. Hiervoor hebben wij een Zorg en Advies Team (ZAT).

## **Duurzaamheid**

Wij gebruiken duurzame producten, houten vorken en messen, papieren bakjes en gebruiken geen plastic disposables. We creëren een kantine waarbij aandacht is voor milieu en diervriendelijke en streekproducten. We stimuleren een omgeving waarbij lunchwandelen wordt gestimuleerd en waarbij het vergaderen stand gebeurt.