

Gezonde voeding is cool!

In Amersfoort staat de SBO Michaëlschool. De SBO Michaëlschool is een voorbeeldschool wat betreft een gezond voedingsbeleid. Ze zijn Gezonde School en hebben drie themacertificaten behaald: bewegen en sport, welbevinden en voeding. Lessen, activiteiten en afspraken rondom (gezonde) voeding zijn hier heel normaal! De kinderen vinden gezonde voeding 'cool', ze zijn trots op hun Gezonde School en wijzen elkaar zelfs ook op de inhoud van de brodtrommel. Hoe is dit zo tot stand gekomen?

De school heeft een regiofunctie wat inhoudt dat niet alleen vanuit Amersfoort maar ook uit de wijde omgeving kinderen naar deze school komen die vastgelopen zijn in het regulier onderwijs. De groepen op deze school zijn



daarom ook kleinere groepen van gemiddeld 15 leerlingen per klas met in totaal 135 leerlingen op school. Op school werkt Leontine le Blanc, *remedial teacher, leescoördinator en coördinator gezonde school*. Zij vertelt dat de aanleiding van het opstellen van een gezondheidsbeleid was dat gemerkt werd dat tussendoortjes en lunchboxes ongezond waren en ook kinderen zonder ontbijt naar school gingen. "Dit heeft direct effect op de leerresultaten van de kinderen maar ook voor het maken van duurzame en gezonde keuzes later in het leven. Het opstellen van een gezondheidsbeleid kreeg daarom prioriteit, maar ging niet zonder slag of stoot. Het hele team zag het belang van betere voeding op school in en vinden het normaal om het goede voorbeeld te geven, maar voor ouders ligt gezonde(re) voeding op gevoelig terrein. Om samen met ouders afspraken te maken werkt dan het beste. Het is belangrijk dat er één vaste coördinator aangewezen wordt en uren krijgt om de verantwoordelijkheid te nemen rondom het opnemen van voeding in beleid en praktijk. *Het voedingsbeleid* staat bij ons vastgesteld in een borgingskaart, maar om het beleid levend te houden moet de school er steeds actief mee aan de slag blijven. Continu worden bij ouders, leerkrachten en ouders het thema voeding onder de aandacht gebracht.

Activiteiten

"Door de GGD is begeleiding aangeboden om van start te gaan met het lesprogramma Lekker Fit! Lekker Fit! is een lespakket over gezonde leefstijl. De thema's voeding, bewegen en gezonde keuzes maken komen aan bod. Toen dit programma goed uitpakte is er steeds verder uitgebreid. De Hartstichting is op school geweest om tijdens een ouderavond met praktische voorbeelden (aantal suikerklontjes in pakjes drinken) aandacht te vragen voor gezonde voeding. Voor ouders is ook door middel van een theatervoorstelling 'Voor je het weet zijn ze groot' interactieve situaties nagespeeld rondom voeding en opvoeden. Dit werkte super goed en was hartstikke leuk!

Aan het begin van het schooljaar beginnen we ieder jaar met het Lekker Fit! materiaal in alle groepen en in mei doen we jaarlijks mee aan de Lekker Fit! maand. Op school hebben we fruitdagen voor alle groepen hier op school.



Ook vinden geregeld kooklessen plaats. Op vrijdag is het altijd markt in Amersfoort. Leerkrachten gaan dan met kinderen naar de markt om ingrediënten te bekijken, proeven en kopen om vervolgens op school soep te maken zonder pakjes en zakjes. Een hele ervaring voor de kinderen! Daarnaast worden er ook Smaaklessen op school gegeven en is aanvullend materiaal altijd beschikbaar”.

Kosten en tijd

“De kosten van activiteiten speelt voor onze school geen rol. Als je handig gebruik maakt van potjes en subsidies kun je aan veel activiteiten en programma’s gratis deelnemen. Vanuit het programma B.Slim, gefinancierd door de gemeente Amersfoort, kunnen we aansluiten bij diverse voedings- en beweegactiviteiten in onze wijk. Ook doen we wij dit jaar weer mee met EU-Schoolfruit (20 weken lang gratis groente en fruit op school). In mei doen wij jaarlijks mee met de ‘Lekker Fit! maand’ die georganiseerd en gefinancierd wordt in onze wijk door o.a. B.Slim, Stichting ABC (Amersfoortse Brede school Combinatie) en de buurtsportcoaches. De GGD ondersteunt ons bij het het gezondheidsbeleid en de themacertificaten Gezonde School.

Daarnaast maken we wel wat kosten met de school om een aantal dingen te kunnen realiseren maar daar reserveren we dan ook jaarlijks een eigen (groeps)budget voor omdat we dit zo’n belangrijk thema vinden. Doordat voeding structureel is opgenomen in ons beleid en in ons lesprogramma hoeven we nooit naar tijd te zoeken om activiteiten in te zetten. Het is, net als de basisvakken in het onderwijs, een gewoonte geworden om hier ook aandacht aan te besteden”.



Ouders betrekken

“Bij de aanmelding van nieuwe leerlingen bij ons op school wordt aan ouders altijd het beleid rondom voeding verteld. Zo weten ouders direct wat wij hier op school hanteren. Via onze nieuwsbrief plaatsen we in een vaste rubriek berichtjes over gezonde traktaties, thuisopdrachten vanuit de werkboekjes van het Lekker Fit! Materiaal en tips voor in de lunchtrommel. We leggen vooral de nadruk op belonen van goed gedrag, bijvoorbeeld door een foto in de nieuwsbrief te plaatsen van een gezonde traktatie die een kind heeft meegenomen. Het blijkt lastiger te zijn om ouders in te klas te betrekken doordat wij een regiofunctie hebben als school en dus is het voor ouders soms niet gemakkelijk bij ons op school langs te komen. Wat goed werkt is om ouders voor een ouderavond te vragen waarbij ze iemand mogen meenemen, bijvoorbeeld een buurvrouw of bekende. Dit werkt goed omdat ouders zich dan wat veiliger voelen. Ook combineren we het wel eens met een koffieochtend, zodat de ouders al op school zijn bij het brengen van hun kinderen en dan even kunnen blijven”.

Wens voor de toekomst

“Een gezond beleid vergt tijd en aandacht. Je moet het beleid steeds maar weer onder de aandacht brengen en levendig houden. We zouden het liefste alle kinderen een gezonde lunchtrommel en tussendoortjes zien meenemen. Nu moeten we daar nog veel aandacht aan besteden maar hopelijk wordt het straks écht een gewoonte!”.

Visie makelaar

In provincie Utrecht zijn we trots op een voorbeeldschool als de SBO Michaëlschool als het op gezonde voeding en duurzame keuzes maken aankomt. Als makelaars Jong Leren Eten is ons doel kinderen structureel in aanraking te laten komen met de herkomst en smaak van voeding. Mede dankzij de ondersteuning van de GGD heeft de de SBO Michaëlschool voeding een vaste plek gegeven in hun beleid en lesprogramma. Stapsgewijs wordt er samen (zowel door de school als ook door de kinderen én de ouders) toegewerkt naar een nieuwe norm. En dat biedt toekomst; een gewoonte hou je immers makkelijk vol. Naast commitment en enthousiasme van deze school om een verschil te kunnen maken, vinden wij het inspirerend dat zij bewijzen dat kosten en tijd geen deal breakers hoeven te vormen. Natuurlijk is er een investering nodig. Als makelaars kunnen we daarbij ondersteunen. Door



samen met de GGD de juiste partijen op het gebied van voedseducatie en duurzaamheid aan elkaar te verbinden, kunnen wij een ontlastende en faciliterende rol vervullen. Dat kan net dat zetje zijn wat voor een school nodig is om ook met gezonde voeding aan de slag te gaan.

