



## **Voedingsbeleid Einstein Lyceum 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, is gezond eten en drinken daarbij van grote invloed. Omdat jongeren een groot deel van hun tijd doorbrengen op school is het van belang dat jongeren zowel vanuit huis als op school worden gestimuleerd om een gezonde keuze te maken.

Het Einstein Lyceum neemt die verantwoordelijkheid serieus. We monitoren regelmatig hoe het met de gezondheid van onze leerlingen gaat. 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 en in onze automaten 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 zal hebben.

### **In onze kantine werken we vanuit de volgende uitgangspunten:**

De kantine biedt in elke 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 én voor het aanbod in de automaten. Voor de betere keuzes maken we gebruik van de criteria die zijn gedefinieerd door het Voedingscentrum.

### **Op de opvallende plaatsen liggen betere keuzes**

Uit onderzoek blijkt dat bepaalde punten in een kantine extra aantrekkingskracht hebben op jongeren; daar maken ze hun belangrijkste keuzes als het om voeding gaat. Ook wel uitstralingspunten genoemd. Een gezonde school zet zich doelgericht in om deze uitstralingspunten te benutten en te creëren. Onze kantine hanteert daarom het volgende principe voor de inrichting van in elk geval deze 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.
- Als we eten of drinken aanbieden bij de kassa, staan daar alleen betere keuzes.

### **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, hierdoor blijf je je fit 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, zowel bij het uitgestalde aanbod als in de automaten. Alle leerlingen en medewerkers hebben de hele dag toegang tot een watertappunt of flesjes water.



## **Op Einstein Lyceum 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 volkoren broodjes 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 volkoren broodjes 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 80 % uit betere keuze producten en de meeste zijn Schijf van Vijf producten (zoals fruit, bruin brood en groenten).

### **Op dit moment voldoen wij aan de eisen van de Gouden kantine.**

#### **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.). Door deel te nemen aan de Jeugdgezondheidsmonitor Emovo houden we in de gaten of we op de goede weg zitten. 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.

Het komende jaar willen we daar nog een stapje verder in gaan. We gaan naast het behalen van de gouden kantineschaal ook aan de slag om het vignet Voeding van de Gezonde School te behalen. Op deze manier werken wij structureel en plantmatig aan de gezondheid en een gezonde leefstijl van onze leerlingen en medewerkers.

Het hele team is verantwoordelijk voor het uitdragen en uitvoeren van het voedingsbeleid. Eén collega is daarbij trekker en initiatiefnemer als het gaat om de structurele voortgangsmoitor, terugkoppeling naar de directie en het opstellen van het plan voor het nieuwe jaar.

Op deze manier werkt Einstein Lyceum structureel aan een Gezonde Schoolkantine.