



Gezonde School ~ voeding

Bij Plein Joure vinden we het belangrijk dat leerlingen lekker in hun vel zitten. Want als je lekker in je vel zit leer en werk je beter. Plein Joure is gecertificeerd als Gezonde School. Dat is een kwaliteitskeurmerk voor scholen die werken aan het verbeteren van gezondheid. Plein Joure heeft het themacertificaat Relaties & Seksualiteit en we werken aan themacertificaat Voeding. Gezond leven gaat immers ook over gezonde voeding. Daar gaat deze flyer over.

Gezonde voeding: een belangrijk en actueel thema voor iedereen. Overgewicht is ook in onze maatschappij een steeds groter probleem. Als school nemen we onze verantwoordelijkheid om leerlingen bewust te maken van het belang van gezonde voeding.

Kantine

Meer gezonde keuzes in de kantine: daar streven we naar. Samen met Brainfood hebben we het aanbod in de kantine gezonder gemaakt waardoor we de Zilveren Schaal van het Voedingssentrum hebben gekregen! Om een Zilveren Schoolkantine Schaal te krijgen, moet een kantine voldoen aan voorwaarden. Zo biedt de kantine groente of fruit aan en bestaat minstens zestig procent van het aanbod uit betere keuzes (denk aan volkoren broodjes in plaats van witte bolletjes). Dit zijn producten die je in een gezond eetpatroon vaak mag eten. Een Gezonde Schoolkantine maakt kiezen voor gezondere producten makkelijker, door ze vooraan te leggen en aantrekkelijk te presenteren. Dit geldt ook voor het aanbod in de automaten.

Het drinken van water wordt bovendien gestimuleerd. Leerlingen kunnen altijd gebruik maken van het watertappunt in de kantine.

Klas 1

Bij de lessen natuur & gezondheid krijgen leerlingen uit klas 1 (& 2) kooklessen. Zo zijn ze heel praktisch met voeding bezig.

Klas 2

Daarnaast krijgen leerlingen uit klas 2 tijdens de lessen natuur & gezondheid les volgens de methode 'Weet wat je eet' van het Voedingssentrum. In zes lessen gaat het over allerlei verschillende onderwerpen, zoals voedingsstoffen, de schijf van vijf, voedselverspilling, bereiding van voedsel en de impact van voedsel op het klimaat. In klas 4 is er tijdens de biologielessen opnieuw aandacht voor voeding.

Keuzemodules en gastlessen

Niet alleen in de gewone lessen: ook in de keuzezone zijn er modules die gaan over voeding. Leerlingen kunnen kiezen om extra te koken of bijvoorbeeld in de moestuin te werken. Zelf wortelen, uien, aardbeien of sla kweken en ondertussen leren hoe gewassen groeien is natuurlijk hartstikke leuk! Ieder jaar organiseren we bovendien een gastles of theateervoorstelling over dit thema.

Fruit

In het voorjaar van 2023 hebben we een weeklang gratis fruit aangeboden in de pauzes. Dit was een groot succes en we hopen dat dit initiatief een vervolg krijgt!

Voor medewerkers

Voor medewerkers is er extra scholing rondom dit thema.