



## ROC Midden Nederland is een gezonde school

### Bewegen en een gezonde leefstijl

Als ROC Midden Nederland ondersteunen we een gezonde en sportieve levensstijl, van studenten en medewerkers. We stimuleren sport en bewegen, al onze voltijdstudenten hebben sport en bewegen weer in hun lesprogramma zitten, hiervoor hebben we het vignet 'gezonde school' ontvangen. We organiseren voor medewerkers en studenten sportdagen en stimuleren deelname aan verschillende sportevenementen, zoals de Utrecht Science Park Marathon, de Tour Fietstocht van Utrecht, het NK MBO sport voor studenten, een Tennis en Golftoernooi, etc.

### De gezonde schoolkantine

Naast de richtlijnen voor bewegen en sport voldoet onze school aan de **richtlijnen van het Voedingscentrum: de Richtlijnen Gezondere Kantines**. Onze school is een omgeving waar gezond eten gemakkelijk is, omdat dit bijdraagt aan de gezonde ontwikkeling en leefstijl van de studenten. We vinden het belangrijk dat het aanbod in de kantine en automaten gezond is. Op school leren de studenten over gezond gedrag en in de kantine kunnen zij dit in de praktijk brengen.

#### Educatie:

- Wij besteden binnen burgerschap aandacht aan gezonde voeding in de lessen onder andere door het lespakket Vitaal mbo.

#### Omgeving:

- Onze gezonde schoolkantine voldoet aan de richtlijnen Gezondere Kantines van het Voedingscentrum.
- Met de cateraar/kantinebeheerder Zo-vital hebben wij afgesproken dat zij ieder jaar het aanbod checken via de Kantinescan van het Voedingscentrum en de uitkomst rapporten. Als er nieuwe producten worden toegevoegd dan wordt eerst gekeken of deze producten voldoen aan betere-keuzecriteria.
- Onze studenten en het personeel kunnen eenvoudig zelf watertappen bij een watertap in de kantine.

#### Signalering:

- Onze school heeft inzicht in de voedingsgewoonten en het gewicht van de studenten en maakt hiervoor gebruik van Testjeleefstijl.
- Wij hebben als school een signalerings-, zorg- en verwijsstructuur rond vragen en problemen over voeding en gewicht. Hiervoor hebben wij een ZAT-team, docenten zijn geschoold als aandachtsfunctionaris zorg en werken samen met de loopbaanbegeleiders, medewerkers van het Studie Loopbaan centrum (SLC) en schoolmaatschappelijk werkers. Daarnaast heeft elke MBO College een vertrouwenspersonen.



## **Wij voldoen aan de nieuwe richtlijnen Gezondere Kantines 2016**

Het uitgangspunt van de nieuwe Richtlijnen Gezondere Kantines is dat de hele kantine 'gezond' uitstraalt. Dat betekent dat het er om gaat dat het aandeel betere- keuzeproducten een heel duidelijke hoofdrol heeft en het grootste deel van de ruimte in de kantine in neemt. De betere keuze zie je ook terug op (reclame)posters en –borden en andere uitingen in de kantine en op automaten.

In de Richtlijnen Gezondere Kantines zijn er voor scholen de niveaus Zilver en Goud. Hoe edeler het metaal, hoe gezonder het aanbod en de uitstraling zijn.

ROC Midden Nederland zorgt er in samenwerking met Zo-vital voor dat in 2016 op alle locaties Zilver wordt gescoord. We willen op de balie minimaal Goud scoren en samen met de automaten gemiddeld zilver.

Zilver: verleiden tot de betere keuze

- Er wordt groente of fruit aangeboden
- Het zichtbare aandeel betere- keuzeproducten is in ruime meerderheid aanwezig
- Minimaal 60% van het aanbod bestaat uit betere- keuzeproducten
- De aankleding van de kantine verleidt tot een betere keuze.

Goud: de betere keuze spreekt voor zich

- Er wordt groente en fruit aangeboden
- Het overgrote deel van de zichtbare producten is een betere keuze
- Minimaal 80% van het aanbod bestaat uit betere- keuzeproducten
- De aankleding van de kantine stimuleert mensen automatisch om de betere keuze te maken.

Meer informatie vind je op [www.degezondeschoolkantine.nl](http://www.degezondeschoolkantine.nl). Op deze website van het Voedingscentrum vind je alle ins en outs over de Gezonde Schoolkantine.

Heb je vragen over het vignet gezonde school, sport en bewegen of de gezonde schoolkantine bij ROC Midden Nederland, stuur je vraag naar:

Bas van den Brand [b.vandenbrand@rocmn.nl](mailto:b.vandenbrand@rocmn.nl) (Sport en bewegen en de Gezonde School)

David Steneker [d.steneker@rocmn.nl](mailto:d.steneker@rocmn.nl) (Gezonde schoolkantine)