



## PRAKTIJKVERHAAL

### Gezondste school van Nederland: hoe pak je dat aan?

Het Dr Nassau College Penta in Assen is een van de weinige scholen in het voorgezet onderwijs in Nederland dat alle vignetten van de Gezonde School heeft. Maar dat is niet alles. De school heeft ook een eigen moestuin, kruidentuin en een boomgaard. Hoe organiseer je als school zo'n grootschalige gezonde aanpak?



Biologiedocente Huubs Hubbeling had een paar jaar geleden al de wens om iets te doen rond gezonde voeding. Huubs: "Toen ik eens de vraag stelde aan mijn leerlingen wat hun grootste wens was, antwoordde één leerling dat hij graag slank wilde zijn. Daar schrok ik erg van. Op de ouderavond kaartte ik dit aan bij zijn ouders die ook allebei aan de dikke kant waren. Zij zagen dit niet als een probleem voor hun kind. Zelf waren ze gelukkig ondanks hun gewicht, dus waarom kon hun zoon dat niet zijn? Uiteindelijk lukte het de jongen niet om af te vallen. Naast dit voorval viel het me ook op hoeveel er werd gerookt op onze school. Ik vroeg me af of wij als school hier iets aan konden doen. Een gezonde leefstijl is iets waar je namelijk zelf veel invloed op hebt en wij als school wel een handje bij kunnen helpen."

#### Gezonde voeding koppelen aan profielen en vakken

Het eerste wat Huubs vervolgens deed was praten met het locatiemanagement van de school. Huubs: "Om met dit soort dingen aan de slag te gaan, is het erg belangrijk dat je wordt gesteund door het management. Onze locatiedirecteur vond het gelukkig ook interessant. De school werd kort daarna verbouwd en na de verbouwing kwam er allereerst een rookvrij schoolplein. Dat hielp enorm. Daarna zijn we gaan kijken hoe we een gezonde leefstijl in de schoolvakken konden krijgen. Het Dr Nassau College Penta is een vak college waar 5 verschillende profielen centraal staan. Het eerste haakje was snel gevonden. De Gezonde Schoolkantine! We koppelden een gezonde leefstijl aan het profiel 'bakkerij, horeca en toerisme'. Leerlingen van deze richting moeten namelijk een week meelopen in de schoolkantine. We besloten dat het goed zou zijn dat ze leren hoe ze gezonde smoothies en broodjes bereiden. De leerlingen van de richting 'economie en ondernemen' verkopen



op hun beurt deze gezonde dingen in de kantine. De aanpak in de kantine werkt goed. De prijzen van de broodjes zijn onder de €1 en een bruin broodje is iets goedkoper dan een wit broodje."

### Moestuiniëren

De school heeft ook een moestuin die werd aangelegd met een subsidie vanuit Jong Leren Eten. Biologie docente Heidy Hastrich is verantwoordelijk voor de moestuin. Huubs: "tijdens de biologielessen viel het ons op dat veel jongeren niet weten waar hun eten vandaan komt of hoe het groeit. Het leek Heidy en mij leuk om daar verandering in te brengen. Dankzij de moestuin leren de leerlingen dit nu wel en weten ze bijvoorbeeld wel hoe tomaten of een aubergine groeien. Met de subsidie hebben we eveneens een gastdocent ingehuurd die in een workshop van alles heeft verteld over de moestuin. Erg leerzaam!"



### Gratis fruit voor leerlingen, docenten en op ouderavonden

Om de drempel naar een gezonde leefstijl nog meer te verlagen, biedt het Dr Nassau College Penta gratis fruit aan haar leerlingen. Huubs: "Om dat voor elkaar te krijgen heb ik het hele land afgebeld voor een leverancier. Uiteindelijk werd het de Sligro. De ouderraad betaalt een deel hieraan mee en de school de rest. Niet alleen voor de leerlingen hebben we gratis fruit, ook in de personeelskamer staat een bak met gratis fruit. Positief is dat aan het einde van de week alles op is. Het kwam een keer voor dat er geen levering was geweest. Toen kwamen leerlingen vragen waarom er geen fruit was. Hoe mooi is dat? We hopen met deze actie dat leerlingen die nooit fruit eten, hun ouders zodoende aansporen om wel fruit te kopen. Dat zou een mooie win-win situatie zijn. De bak met gratis fruit zetten we trouwens ook neer tijdens ouderavonden."

### Prijsvraag voor het gezondste idee

"Daarnaast betrekken we de leerlingen ook actief bij onze Gezonde School. Hoe kunnen we het beste aan de buitenwereld laten zien dat we een gezonde school zijn? De leerlingen mogen met allerlei ideeën afkomen om de school op te pimpen. Zo is er bij de trappen bijvoorbeeld een 'calorieënmeter' opgehangen. Op het schoolplein staan allemaal leuke attributen die beweging stimuleren, zoals klimrekken en paaltjes om over heen te lopen. Daarnaast kunnen leerlingen ook zelf hun fruit plukken in de fruitbomen. Tot januari 2020 mogen leerlingen ideeën indienen, die we vervolgens ophangen in de school. Iedereen kan dan stemmen en het meest gekozen idee wint een leuke prijs."

### Zelf ook aan de slag als school met voedseleducatie?

Voor scholen die eveneens aan de slag willen gaan met voedseleducatie of een gezonde leefstijl heeft Huubs nog een aantal tips. "Zorg allereerst dat je iemand binnen je team hebt die warm loopt voor dit onderwerp. Dit is iets wat je echt samen moet doen! Kijk welke activiteiten je zou willen ondernemen en hoeveel uur daar voor nodig is. Dan voorkom je dat iemand heel veel van zijn vrije uren hierin moet steken. Wil je vorm geven aan deze activiteiten, dan is de Gezonde Schoolaanpak



heel handig. Je kunt dan vanuit hun vier pijlers vertrekken. Vervolgens zijn er dan ook nog subsidies te verkrijgen, zoals die van Jong Leren Eten, waarmee je groter kunt uitpakken met je ideeën. Kortom: er zijn erg veel mooie kansen die je als school kunt aanpakken om met gezonde leefstijl en voeding aan de slag te gaan”, aldus Huubs.

