



Nieuwsbrief

Oktober 2015

Belangrijke data:

- 19 t/m 23 oktober herfstvakantie
- 30 oktober disco

Jeugd tegoed

Vanaf 2015 introduceert Gemeente Rotterdam het Jeugd-tegoed voor schoolgaande kinderen van ouders met een beperkt budget.. Via onderstaand adres kunt u kijken of u hiervoor in aanmerking komt: <http://www.jeugdtegoed.nl/>



VSO Herengwaard heeft de Schoolkantine Schaal 2015!

Geweldig nieuws: VSO Herengwaard heeft de Schoolkantine Schaal 2015 van het Voedingscentrum gekregen. En dat is dik verdiend. Er is de laatste tijd hard gewerkt om meer gezond aanbod in de schoolkantine aan te bieden, zoals fruit, salades en broodjes Het aanbod bestaat nu voor minimaal 75% uit producten uit de Schijf van Vijf.

De makkelijke keuze is nu vooral gezond

Ook deze school vindt het belangrijk dat leerlingen kunnen genieten van een gezond aanbod in de kantine. Daarmee komen ze tegemoet aan de wens van ouders en leerlingen. Uit onderzoek blijkt bovendien dat kleine verbeteringen in het aanbod al zorgen voor een direct effect. Jongeren geven aan dat zij moeilijk weerstand kunnen bieden aan vette of zoete snacks als ze er liggen. En dat is ook niet zo raar, want om weerstand te bieden aan verleidingen is zelfcontrole nodig. Dat vraagt veel mentale inspanning. En die inspanning kunnen we nou juist niet altijd opbrengen, bijvoorbeeld als we haast hebben of moe zijn. We zijn op die momenten sneller geneigd iets impulsiefs te doen en ons daarbij te laten beïnvloeden door de omgeving. Als die omgeving nou juist uitgerekend vooral ongezond is, kiezen we daar sneller voor. Jongeren net zo goed als volwassenen. Als het aanbod vooral gezond is, kies je dus ook sneller voor iets gezonds.

De Gezonde Schoolkantine

De Gezonde Schoolkantine is een langlopend project van het Voedingscentrum. Het heeft als doel een gezonder voedingsaanbod op vo- en mbo-scholen. Als richtlijn voor een gezonde schoolkantine geldt een aanbod van minimaal 75% producten uit Schijf van Vijf (zoals fruit, broodjes, salades) en maximaal 25% extra's (zoals koek, snoep, snacks). Elke school kan haar assortiment inleveren bij het Voedingscentrum, en als de Kantinescan aangeeft dat de schoolkantine aan deze richtlijn voldoet, krijgt de school de Schoolkantine Schaal 2015. Voor meer informatie: www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine .