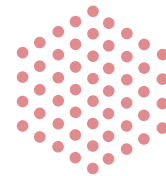




## Gezond uitje naar Campus VO Eemsdelta in Appingedam

“Ik houd niet van tomaat en komkommer, maar ik eet het wel gewoon op”, vertelt een leerling van groep 8 van cbs Roemte. “Ik lust alle groente en fruit wel, maar ik heb er niet altijd zin in”, vertelt een andere leerling. De leerlingen van de basisscholen cbs De Roemte en obs Prinses Beatrix in Loppersum krijgen op Campus VO Eemsdelta in Appingedam les in het bereiden van gezonde voeding. Dit is onderdeel van het programma waarin kinderen leren om gezonde eetgewoontes te ontwikkelen. Ze maken een wrap met ei, komkommer, tomaat en kipfilet, die ze daarna samen opeten. Voor de meeste leerlingen is dat smullen geblazen!





## Gezonde leefstijl ontwikkelen

De scholen in de gemeente Eemsdelta vinden het belangrijk dat leerlingen kennismaken met het bereiden van gezonde voeding en verschillende soorten groenten en fruit leren eten. Daarnaast willen ze het drinken van water, thee en melk bevorderen. Elke school heeft daarvoor een eigen programma opgezet met diverse activiteiten. Ook vanuit de overheid is het een verplicht onderdeel, omdat niet ieder kind dit van huis uit meekrijgt. De gemeente Eemsdelta levert (wanneer nodig) een bijdrage door middel van een subsidie. Het gaat erom dat leerlingen een gezonde leefstijl ontwikkelen, dat het normaal wordt om gezond te eten. Daarmee voorkom je gezondheidsproblemen.

## Koken en eten op de campus

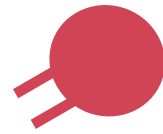
Astrid Briek (directeur van cbs Roemte en obs Prinses Beatrix in Loppersum):  
“Voor het bereiden van gezonde voeding werken we samen met Campus VO Eemsdelta. Zij koken dagelijks (gezond) met leerlingen en boden ons de mogelijkheid om een aantal kooklessen te volgen. We zijn er nu met een paar groepen leerlingen geweest en ze vinden het heel erg leuk. Er zijn wel leerlingen





die thuis af en toe meehelpen met koken, maar niet allemaal. Dat kun je dan ook zien. Wat de lessen ook goed maakt is dat leerlingen het hele proces meemaken. Ze moeten bijvoorbeeld hygiënisch werken en na het koken ook alles weer afwassen en opruimen. Daarna eten ze het samen op in het restaurant van de campus. Dat laatste vinden ze heel gezellig. Je hoort dan ook niemand klagen als ze iets niet lekker vinden. Wat het voor onze leerlingen echt tot een uitje maakt, is dat we er met de trein naar toe gaan. Je bent er zo, de campus ligt naast het station.” Petra Leeuwerik (docent vmbo Zorg en Welzijn Campus VO Eemsdelta): “Het gezondheidsbeleid van de basisscholen past bij wat we in het voortgezet onderwijs doen. Bovendien hebben we op de campus prachtige faciliteiten om dit te realiseren. De lessen worden nu door ons gegeven, maar later willen we derde- en vierdejaars vmbo-leerlingen meer de begeleiding laten doen. Voor hen is dat goed om te leren. Bovendien kunnen wij het op deze manier ook in de toekomst blijven organiseren.”





### **Gezonde schoolkantine**

VO Emsdelta zorgt er op verschillende manieren voor dat leerlingen een gezonde leefstijl ontwikkelen. Zo is er bijvoorbeeld een Gezonde Schoolkantine. Daarvoor ontving de campus afgelopen schooljaar een gouden Schoolkantine Schaal. Het betekent dat het aanbod in de kantine voornamelijk uit gezonde keuzes bestaat, op basis van de schijf van vijf. Fruit is er zelfs gratis. Daarnaast zijn er overal in het gebouw watertappunten om het water drinken te stimuleren. Petra: "Bijzonder is dat onze derdejaars vmbo-leerlingen ook bijdragen aan deze gezonde schoolkantine. Bij het keuzevak facilitaire dienstverlening maken ze drie keer per week een gezonde snack. Denk bijvoorbeeld aan een smoothie of een wrap. Die gaan als warme broodjes over de toonbank. Natuurlijk bieden we ook gezondheidslessen en zo zijn er nog veel meer dingen te noemen die bijdragen aan een gezonde leefstijl. Dat vinden wij belangrijk, want als leerlingen goed in hun vel zitten en zich gezond voelen, leren ze beter."





**STICHTING VOORTGEZET  
ONDERWIJS EEMSDelta**

Heel veel leerlingen van groep 8  
maakten de afgelopen maanden  
kennis met Campus VO Eemsdelta  
in Appingedam en Rutger Kopland  
VO Eemsdelta in Siddeburen.  
Leuk dat jullie er waren!



**IS VO EEMSDelta DE SCHOOL VOOR JOU?  
MELD JE DAN NU AAN, DIT KAN TOT 1 APRIL  
VIA [WWW.VO-EEMSDelta.NL](http://WWW.VO-EEMSDelta.NL)**



Heb je nog vragen over onze school? Neem contact op met Ite Klaveringa:  
[i.klaveringa@eemsdeltacollege.nl](mailto:i.klaveringa@eemsdeltacollege.nl). We helpen je graag verder.

