

Fit & Fruitig de dag door

Waarom deze infographic?

Afspraken

Signaleren

Betrokkenheid leerlingen en ouders

Schoolomgeving

Theoretische onderbouwing

Actief transport >

Educatie >

Drinken >

Bewegend leren >

Pauzehap >

Trakteren >

Lunch >

Buitenspelen >

Bewegingsonderwijs >

CJG >

Buitenschoolse activiteiten >

Waarom deze infographic?

Met deze infographic willen wij ouders informeren over het schoolbeleid met betrekking tot gezondheid en bewegen.



Actief transport



Aan het begin van een schooljaar doen wij mee aan de [Groene Voetstappen](#) Week.

Als school stimuleren wij leerlingen en hun ouders om lopend of fietsend naar school toe te komen.

Tijdens haal- en brengtijden vragen wij ouders om zoveel mogelijk te voet of met de fiets te komen.

In de bovenbouw worden excursies zoveel mogelijk met de fiets gedaan.



Educatie



Op onze school stimuleren wij onze leerlingen gezonde en bewuste voedselkeuzes te maken met de methode '[Smaaklessen](#)'.

Vanaf schooljaar 2024-2025 wordt er gestart met de lessen van '[Beweeegwijs](#)' (onder begeleiding van twee leerkrachten die zijn opgeleid tot beweegcoaches).

Lesmethode

Er wordt structureel les gegeven over voeding en bewegen in de groepen 1 t/m 8. Dit doen wij door middel van de erkende lesmethoden '[Smaaklessen](#)' en '[Beweeegwijs](#)'.

De lesmethoden zijn opgenomen in de jaarplanning en schoolgids. Via Social Schools informeren wij ouders over deze lessen.

Op school gebruiken wij de methode '[School op Seef](#)'. Hierbij geven we 3 lessen verkeer op het schoolplein. De vaardigheden die ze hier leren kunnen ze gebruiken wanneer ze zelf actief deelnemen aan het verkeer waarmee we het actief transport stimuleren..

Drinken



Wij stimuleren dat de leerlingen op onze school water, thee of (karne)melk drinken.
 Wij stimuleren onze leerlingen om regelmatig hun beker/flesje/bidon te vullen met water. In elk klaslokaal is er een eigen waterkraan aanwezig.
 Bovenstaande geldt ook voor schoolactiviteiten zoals vieringen en schoolkamp.

Wat doet onze leerkracht?

- Leerkracht geeft het goede voorbeeld.
- Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken.
- Leerkracht handhaaft het beleid.

Trakteren



Jarig zijn vinden wij een feest! Op onze school vragen wij om de traktaties klein te houden en gezond te maken voor de leerlingen en leerkrachten volgens de richtlijnen van het [Voedingscentrum](#). Ook wijzen wij op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Bovenstaande geldt ook voor schoolactiviteiten zoals vieringen en schoolkamp.

Geschikt voor traktaties vindt het voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.

Wat doet onze leerkracht?

- Leerkracht geeft het goede voorbeeld
- Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken
- Leerkracht handhaaft het beleid
- Leerkrachten geven elkaar onderling een gezonde traktatie (bijv. salade of fruit bij de woensdag lunch)
- Minder gezonde of te grote traktaties kunnen meegegeven worden naar huis.

Pauzehap



Op onze school nemen leerlingen dagelijks een gezond tussendoortje mee.

We schrijven ons jaarlijks in voor schoolfruit en schoolmelk.

Dit fruit wordt elke ochtend klaargemaakt door fruitmoeders en daarna uitgedeeld in de klassen. Het melk wordt tijdens de lunch uitgedeeld.

Geschied voor de kleine pauze vindt het voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de overblijf'.

Wat doet onze leerkracht?

- Leerkracht geeft het goede voorbeeld.
- Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken. Ongezonde snacks gaan mee terug naar huis.
- Leerkracht zorgt voor een rustige eetomgeving; voorafgaand aan het speelkwartier wordt er voorgelezen en kunnen leerlingen wat drinken en eten .
- Leerkracht handhaaft het beleid.
- Leerkracht signaleert op afwijkende voedingsgewoonten en gaat hierover in gesprek met ouders/verzorgers.

Lunch



Op onze school stimuleren wij de leerlingen dagelijks een gezonde lunch mee te nemen. Wij hebben 2 grote koelkasten om de lunch koel te houden. Wij eten gezamenlijk (leerlingen en docenten). Tijdens de pauze eten wij 10 minuten in stilte. Zo hebben wij aandacht voor ons eten. Wij nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. De afspraak op school, zoals vermeld in de [schoolgids](#), is dat leerlingen geen koek, snoep of chips in de brodtrommel mogen meenemen. Als dit wel gebeurt, dan geven we het mee terug naar huis. .

Geschikt voor de lunch vindt het [Voedingscentrum](#) bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.

Wat doet onze leerkracht?

- Leerkracht geeft het goede voorbeeld.
- Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken.
- Leerkracht zorgt voor een rustige eet omgeving; voor de lunch wordt er gebeden en eten we daarna in stilte onze lunch op.
- Leerkracht handhaaft het beleid.
- Leerkracht signaleert op afwijkende voedingsgewoonten en gaat hierover in gesprek met ouders/verzorgers
- Op woensdag eten de leerkrachten met elkaar een gezonde lunch.

Bewegend leren



Op onze school zitten we niet alleen tijdens de lessen, maar doen we ook aan bewegend leren. Bewegend leren is leren door fysieke activiteit toe te voegen aan de leertaak, zoals springen op de plaats tijdens de rekenles. Dit zorgt ervoor dat onze leerlingen meer bewegen en zich daardoor beter kunnen concentreren.

Lesmethode

In de groepen 4 tot en met 7 gaan wij gebruikmaken van het lespakket 'Beweegwijs'. Dit lespakket bestaat onder andere uit fysiek actieve reken- en taallessen. De lessen worden meerdere keer per week gegeven.

Wat doet onze leerkracht?

- Leerkracht enthousiasmeert en motiveert
- Leerkracht geeft het goede voorbeeld
- Leerkracht integreert regelmatig bewegend leren in de lessen
- Leerkracht handhaaft de afspraken
- Leerkracht signaleert achterstanden in de motorische ontwikkeling, legt dit vast in het leerlingvolgsysteem, bespreekt dit met ouders/verzorgers en verwijst zonodig door/stimuleren beweegactiviteiten

Buitenspelen



Op onze school stimuleren wij leerlingen om actief buiten te spelen in de pauzes. Dit doen wij omdat bewegen goed is voor de mentale en fysieke gezondheid van onze leerlingen. Ook voldoen ze hierdoor makkelijker aan de nationale Beweegrichtlijnen. Wij stimuleren actief buiten spelen onder schooltijd op de volgende manieren:

Wij hebben een uitdagend (gezond) schoolplein

Wij hebben een ruim schoolplein dat beweging stimuleert, waardoor verschillende beweegactiviteiten naast elkaar mogelijk zijn.

Wij hebben een grote schuur met veel divers spelmateriaal, klimrekken, zandbak, duikelrekken, tafeltennistafel, voetbaldoeltjes, speelhuisje, hinkelbaan waarmee we de kinderen stimuleren te bewegen. De leerkracht/ pleinwacht heeft een actieve rol in de pauze; zij stimuleren leerlingen om te bewegen en geven het goede voorbeeld door actief mee te doen.

Ons bewegingsonderwijs stimuleert buiten spelen

In onze gymlessen wordt er aandacht besteed aan buitenspelen, zo stimuleren wij dat onze leerlingen tijdens de pauzes intensief bewegen. Dit doen we in samenwerking met de buurtsportcoaches (SenW). Zo wordt bijvoorbeeld stoepranden aangeboden. Stoeprand Wedstrijd in weekend. Dit geldt ook voor het jaarlijkse schoolvoetbaltoernooi- en korfbaltoernooi.

Wij faciliteren een 3^e beweegmoment vanaf schooljaar 2024-2025

Onze leerlingen zijn dan naast de reguliere pauzes een extra moment op de dag actief. Dit is een onderdeel van de methode 'Beweegwijs'.

Wat doet onze school?

- Leerkracht/pleinwacht doet actief mee in de pauzes.
- Leerkracht signaleert op bewegingsarmoede.
- Het team is actief bezig om extra beweegmomenten buiten schooltijd mogelijk te maken voor alle kinderen (in samenwerking met lokale sportverenigingen en de gemeente).

Bewegingsonderwijs



Op onze school geeft een vakleerkracht of een leerkracht met lesbevoegdheid voor bewegingsonderwijs de gymlessen in de groepen 3 t/m 8. Er wordt minimaal twee keer per week 45 minuten bewegingsonderwijs gegeven in deze groepen. Onze groepen 1 en 2 hebben dagelijks minstens twee beweegmomenten (min. 3,75 uur per week). Daarnaast hebben de groepen 1 en 2 twee keer per week een gym-/spelles in het speellokaal.

Methode

Wij werken in het bewegingsonderwijs met een [vakwerkplan](#) en methode [bewegingsonderwijs](#). Dit draagt bij aan planmatig en gestructureerd bewegingsonderwijs op onze school. Ook besteden we in onze gymlessen aandacht aan buitenspelen door leerlingen spellen aan te leren die in de pauze gespeeld kunnen worden.

Signaleren

Twee keer per jaar wordt de [MQ scan](#) door de vakdocent afgenomen en de uitslagen worden met de leerkrachten gedeeld. Opvallende zaken worden met ouders/verzorgers van de betreffende leerling besproken. De kinderfysiotherapeut wordt hierbij betrokken als dat nodig is.

Sportdag

Onze school organiseert jaarlijks een sportdag voor alle groepen tijdens de Koningsspelen. Wij betrekken ouders/verzorgers bij het organiseren van deze sportdag.

Wat doet onze (vak)leerkracht?

- (Vak)Leerkracht stimuleert buitenspelen.
- (Vak)Leerkracht signaleert achterstanden in de motorische ontwikkeling en legt dit vast in het leerlingvolgsysteem. De leerkracht bespreekt dit vervolgens met ouders/verzorgers.
- (Vak)Leerkracht houdt zijn kennis met betrekking tot bewegen en sport 'up to date' door middel van (na)scholing.

Buitenschoolse activiteiten



Na schooltijd bieden wij onze leerlingen de kans om te sporten. Dit doen wij in samenwerking met lokale partners, zoals de lokale buurtsportcoaches (SenW) en sportverenigingen. De buurtsportcoach organiseert op dinsdag en donderdag activiteiten waar leerlingen van de school, maar ook buiten de school aan mee kunnen doen.

Sportverenigingen in de gemeente werken samen met de buurtsportcoaches (SenW) in het buitenschools sportaanbod, door na schooltijd gastlessen te organiseren om jongeren te enthousiasmeren om lid te worden van de sportvereniging. Zo doen we onder andere mee met het voetbaltoernooi, NK stoepranden, avondvierdaagse en schoolkorfbal.

We stimuleren kinderen om deel te nemen aan de **BRAVO** activiteiten.



Centrum voor Jeugd en Gezin



Als school staan wij in contact met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Zij adviseren en ondersteunen ons in vragen die wij hebben omtrent voeding en bewegen.

De professionals van het Centrum voor Jeugd en Gezin kennen het netwerk in de wijk/gemeente en hebben daarmee een goed beeld van beschikbare expertise, interventies en onderzoeksmogelijkheden die beschikbaar zijn.

Contactpersoon CJG

Wij hebben een contactpersoon vanuit het Centrum voor Jeugd en Gezin met wie wij, of onze ouders, contact op kunnen nemen in het geval van vragen rondom individuele zorg. Deze professional is vaak een medewerker van de jeugdgezondheidszorg en/of maatschappelijk werk.

Onze contactpersoon vanuit het CJG heeft de opdracht om ondersteuningsvragen van de organisatie te verzamelen en deze voor te leggen aan de gemeente of het team van wijkondersteuners, ook wel ondersteuningsteam, sociaal (wijk)team of jeugd- en gezinsteam genoemd. De contactpersoon vormt daarmee een portaal naar de wijk om de organisatie goed en snel te kunnen ondersteunen en doorverwijzen.

Telefoon
website CJG (bijlage schoolgids verwijzen)

Afspraken

Het voeding- en bewegingsbeleid wordt door alle leerkrachten op onze school uitgedragen. Onze school heeft een gezonde schoolcoördinator en die is het aanspreekpunt voor zowel de leerkrachten, ouders en de leerlingen. Onze gezonde schoolcoördinator evalueert jaarlijks het beleid met de leerkrachten en neemt de ouders en leerlingen hierin mee.

Schoolafspraken

Op school hebben wij de volgende afspraken om gezond gedrag en de gezondheid van de leerlingen rondom voeding te stimuleren.

- We stimuleren gezonde tussendoortjes en gezonde lunch volgens de richtlijnen van het voedingscentrum.
- Tijdens de lunch eten we in stilte.
- We stimuleren gezonde traktatie.
- Stimuleren we leerlingen regelmatig om water te drinken.
- De leerkrachten geven het goede voorbeeld.

Wij handhaven het beleid door:

- Onze leerlingen te stimuleren en motiveren om gezonde keuzes te maken en indien nodig samen met de ouders hulp te zoeken.
- Onze leerlingen te stimuleren en motiveren om te bewegen, en indien nodig samen met de ouders hulp te zoeken.
- Ongezonder eten of drinken geven we mee terug naar huis en gaan hierover met ouders/verzorgers in gesprek.
- Ongezonde traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school gegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis.

Signaleren

Voedingsproblematiek

Onze professionals signaleren op overgewicht, ondergewicht, bewegingsarmoede, motorische achterstand en een ongezond gebit. Ook laten we de Jeugdgezondheidszorg een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en 7.

Beweegproblematiek

De vakdocent signaleert aan de hand van de **MQ-scan**.

Op het moment dat een vakdocent achterstanden signaleert aan de hand van de test, gaat hij in gesprek met collega's om te bespreken of dezelfde signalen ook in de klas worden waargenomen. Na dit overleg wordt gesprek met ouders gevoerd om de signalen te bespreken, en indien nodig door te verwijzen naar de jeugdverpleegkundige van de school. De jeugdverpleegkundige kan de ouders en het kind uiteindelijk doorverwijzen naar lokale hulp of sportactiviteiten.

Contact met ouders

Onze leerkrachten bespreken de uitdagingen en concrete zorgen actief met de betrokken ouders en waar mogelijk werken ze met ouders samen om zorgen te verminderen. Als er na de afstemming met ouders geen verbetering optreedt in signalen draagt de professional de zorg over aan de professional van het Centrum voor Jeugd en Gezin (zie Centrum voor Jeugd en Gezin). Deze professional zal vervolgens de juiste hulp zoeken voor het kind en zijn/haar gezin.

Grote zorgen

De zorgen die leven kunnen ook dermate ernstig zijn dat er sprake zou kunnen zijn van verwaarlozing of een instabiele thuissituatie. Signalen van kindermishandeling en huiselijk geweld die in verband staan met Voeding en Bewegen kunnen zijn: overgewicht, slecht onderhouden gebit, signalen van honger, eetproblematiek of achterblijvende motoriek. Per 1 juli 2013 zijn wij vanuit de wet verplicht om met de Meldcode Huiselijk Geweld en Kindermishandeling te werken.

Dit betekent dat onze professionals de uitdagingen en concrete zorgen actief met de betrokken ouders en waar mogelijk werken ze met ouders samen om zorgen te verminderen. Als er na de afstemming met ouders geen verbetering optreedt in signalen en het vermoeden van kindermishandeling toeneemt, draagt de leerkracht de zorg over de aandachtsfunctionaris, huiselijk geweld en kindermishandeling/intern begeleider. De aandachtsfunctionaris huiselijk geweld en kindermishandeling/intern begeleider doorloopt in afstemming met de leerkracht de verdere stappen van de Meldcode.

Betrokkenheid leerlingen en ouders

Leerlingen

Wij zijn bezig om een leerlingenraad op te richten. Deze leerlingenraad wordt betrokken bij het beleid rondom voeding & bewegen.

Ouders

De inbreng van ouders is met betrekking tot voeding en beweging een belangrijke factor in het beleid. Het voeding- en bewegingsbeleid is voorgelegd aan de MR en of Activiteitencommissie. Door het beleid voor te leggen aan de MR voldoen wij aan de wettelijke eisen.

Onze school vindt het belangrijk om duidelijk met ouders te communiceren over de visie, regels en richtlijnen van onze school. Daarbij is het ook van belang dat ouders weten wat er van hen verwacht wordt en wat zij van de organisatie kunnen verwachten. Wij communiceren met ouders via de schoolgids, nieuwsbrief, website of Social Schools. Ook nieuwe ouders kunnen zich zo inlezen en hierover in gesprek gaan bij de kennismaking.

[Online smaakwereld](#)

[Trommel zonder rommel](#)

Schoolomgeving

Wij vinden het belangrijk dat ook binnen het schoolgebouw aandacht is voor het stimuleren van bewegen en gezond eten. Daarom hangen er door onze school verschillende posters van het Voedingscentrum.

We gaan regelmatig lopend met groepen naar de Zustertuin om extra te bewegen.

Schooljaar 2024-2025 wordt ons schoolplein opnieuw ingericht volgens de methode 'Beweegwijs'.



Theoretische onderbouwing 1/2

Waarom besteden wij aandacht aan Voeding en Bewegen?

Aandacht voor Voeding & Bewegen op school is voordelig voor onze kinderen en onze school.

Ons voeding- en bewegingsbeleid draagt bij aan de gezondheid van kinderen. Kinderen worden door het beleid gestimuleerd om meer te bewegen en meer fruit en groente te gaan eten. Daarnaast kunnen gezondere kinderen betere resultaten halen op school; zo blijkt de kwaliteit van het dieet van kinderen (denk aan gevarieerd eten en het eten van groente en fruit) bij te dragen aan de schoolprestaties van kinderen.

De kerndoelen van het onderwijs vragen van ons als school om aandacht te besteden aan Voeding & Bewegen. Kerndoel 34 vraagt van ons om “de leerlingen zorg te leren dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.” In de vertaalslag van dit kerndoel naar het onderwijs kiezen we ervoor om kinderen het belang- en de inhoud van een gezond stellen de voedingspatroon en het nut van bewegen mee te geven. Daarnaast kerndoelen dat er bewegingsonderwijs gegeven wordt, waarbij de inhoud en de frequentie van dit bewegingsonderwijs onderdeel uitmaakt van onze aanpak Voeding & Bewegen.

Vanuit de rijksoverheid wordt door het Nationaal **Preventieakkoord** uit 2019 aan ons als school aandacht gevraagd voor gezonde voeding om overgewicht en andere gezondheidsproblemen te voorkomen. Wij gebruiken voor de aanpak Voeding & Bewegen de Gezonde School werkwijze, die aansluit bij het preventieakkoord. Dit betekent dat wij gezonde voeding en een actieve leefstijl promoten door middel van educatie, signalering, het betrekken van de omgeving en beleid.

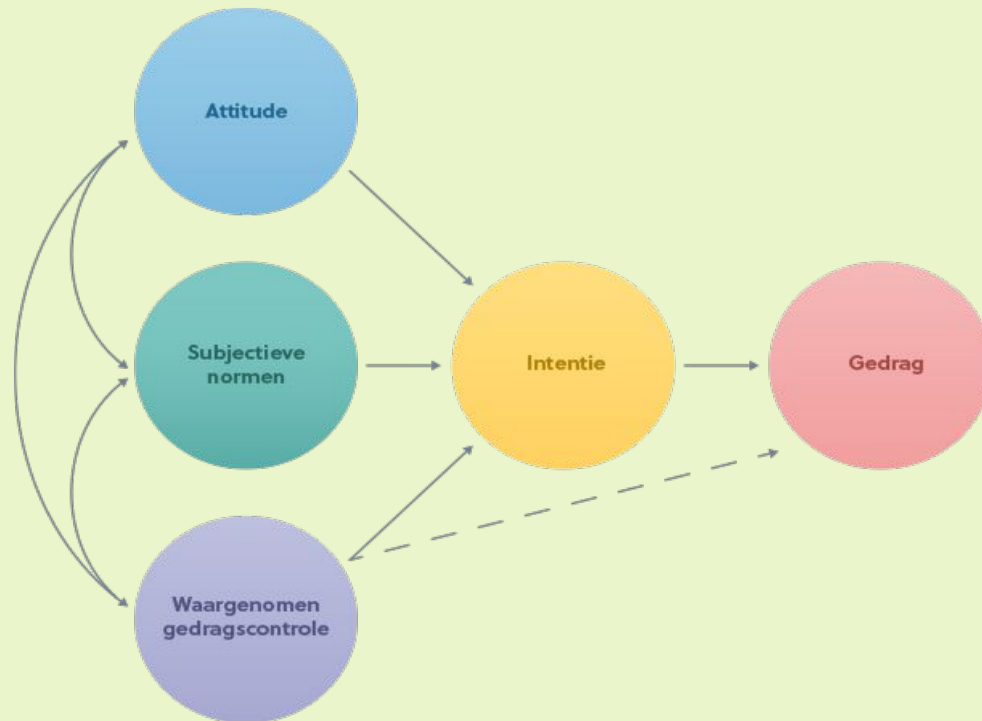
Hoe zorgen wij ervoor dat wat wij doen ook echt werkt?

Om ervoor te zorgen dat de aanpak Voeding & Bewegen effectief is, is de aanpak gebaseerd op twee modellen. Deze modellen zijn onderzocht en tonen aan welke elementen belangrijk zijn om ervoor te zorgen dat onze kinderen en school gezonder worden.

De World Health Organisation (WHO) heeft een raamwerk opgesteld dat vanuit een holistische aanpak gezondheidsbevordering op school vormgeeft. Volgens dit raamwerk heeft een effectieve schoolinterventie de volgende drie elementen in zich: lessen in het curriculum, het promoten van gezondheid door ‘informele’ educatie (denk aan waarden en attitudes op school en de fysieke omgeving) en het betrekken van familie of de ‘community’. Een schoolinterventie over Voeding & Bewegen die werkt vanuit deze drie elementen, blijkt uit onderzoek bij te kunnen dragen aan het verminderen van het BMI, toename van het eten van groenten en fruit en een toename van fysieke activiteit en fitheid.

De Theory of Planned Behavior legt uit welke redenen er zijn voor het veranderen van gedrag. >>

Theoretische onderbouwing 2/2



Om te veranderen in gedrag is het nodig dat je ook wilt veranderen, dit noemen we de intentie om te veranderen. Als we dit toepassen op een (on)gezonde leefstijl zien we dat je moet willen veranderen van leefstijl. Het schoolbeleid probeert kinderen te motiveren om te willen veranderen vanuit de drie elementen die deze wil beïnvloeden.

Wat betreft attitude probeert de schoolkinderen te laten zien dat een gezonde leefstijl belangrijk is, en hoopt op deze wijze op een positieve manier tegen gezonde voeding en bewegen aankijkt. Wat betreft de subjectieve norm kan een gezamenlijke schoolaanpak bijdragen aan een schoolcultuur waarin een gezonde leefstijl normaal gevonden wordt, en het voor kinderen een logische stap wordt om aan te sluiten bij deze positieve sociale groepsdruk. Tot slot moet een kind het idee hebben dat hij of zij zelf invloed heeft op dit gedrag. Door als school kinderen te stimuleren gezond te eten en te laten bewegen, krijgt een kind de ruimte om veranderingen door te voeren hier thuis mee door te gaan. Uiteraard spelen ouders en de omgeving (sportverenigingen) hier ook een grote rol in, en deze worden door de school betrokken om zo ervoor te zorgen dat het veranderen van de leefstijl ook echt mogelijk wordt.

Concreet betekent dit dat we in de schoolaanpak aandacht hebben voor de volgende elementen: Lessen over gezonde leefstijl, schoolcultuur (normen, waarden en regels wbt gezonde leefstijl), ouderbetrokkenheid, fysieke omgeving (schoolpleinen), verbinding met de buurt/sportverenigingen en de voorbeeldfunctie van school professionals.

Figuur 1. Theory of planned behavior (Ajzen, 1991).

Colofon en disclaimer

RDOGHM.nl – Copyright © 2022 GGD Hollands Midden

Auteur: GGD Hollands-Midden

Ontwikkeling: GGD Hollands-Midden

Ontwerp: Lexenzo

Publicatienummer: 20012

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De inhoud van onze infographic is met uiterste zorgvuldigheid tot stand gebracht. GGD Hollands Midden kan echter niet aansprakelijk worden gesteld voor de juistheid, volledigheid en actualiteit van teksten van/in de infographic. GGD Hollands Midden kan in het bijzonder niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade of consequenties ontstaan door direct of indirect gebruik van de inhoud van de infographic.