

Fit en Fruitig

de dag door

Waarom deze infographic?

Handhaven

Signaleren

Betrokkenheid leerlingen

Betrokkenheid ouders

Schoolomgeving

Theoretische onderbouwing



de Wingerd

School voor
Katholiek basisonderwijs

Actief transport >



Educatie >

Bewegend leren >



Pauze hap >

Trakteren >

Drinken >



Lunch >



Buiten spelen >



Bewegingsonderwijs >



CJG >



Buitenschoolse activiteiten >



Waarom deze infographic?



Gezonde School draagt bij aan het versterken van de weerbaarheid van leerlingen. Leerlingen worden zich al vroeg bewust van hun eigen verantwoordelijkheid bij het maken van een gezonde keuze. Het is makkelijker om jong een gezonde leefstijl aan te leren, dan op latere leeftijd een ongezonde leefstijl af te leren.

Daarom besteden we aandacht aan gezondheid op school, door middel van het traject Fit & Fruitig. Klik door om meer te lezen over hoe we op school een gezonde omgeving zijn voor onze leerlingen, leerkrachten en andere mensen die onze school binnenkomen.

Actief transport



Als school stimuleren wij leerlingen (indien mogelijk) om met een actief transportmiddel naar school toe te komen. Een actief transportmiddel is bijvoorbeeld lopen, fietsen, steppen of skaten. De meeste ouders brengen hun kind al lopend of fietsend naar school. Elk jaar moedigen wij dit, door middel van een bericht in de nieuwsbrief, extra aan. Ook doen we jaarlijks mee aan de Schoolbrengweek.

Educatie



Met behulp van voedsel-educatie stimuleren wij onze leerlingen om gezonde en bewuste voedselkeuzes te maken. Wij vinden het belangrijk dat kinderen leren gezonde keuzes te maken, weten wat gezond en ongezond is en waarom, en leren over voedszaam eten en drinken.

Daarom geven wij structureel les over voeding in de groepen 1 t/m 8. Dit doen wij door middel van de erkende lesmethode GrowWizzkid, waarbij leerlingen op een onderzoekende manier leren wat gezonde voeding is en waar dit vandaan komt. De lesmethode is opgenomen in het curriculum, jaarplanning en schoolgids.

Naast Growwizzkid worden Smaaklessen gegeven. Elke groep werkt met thema's, per jaar komen de Smaaklessen in minimaal 1 thema terug.

Daarnaast organiseren wij extra activiteiten rondom gezonde voeding. Zo hebben wij voor schooljaar 2021-2022 de Jong Leren Eten subsidie toegekend gekregen.

Drinken



Water is de beste dorstlesser! Op onze school drinken de leerlingen water. Wij stimuleren onze leerlingen om hun beker/flesje/bidon te vullen zodat ze de hele dag water kunnen drinken. In elke klas is een kraan aanwezig.

Op school drinken we, naast water, op vaste momenten wel eens iets lekkers: siroop met mate en op vaste dagen (met sinterklaas, kerst, carnaval, koningsspelen, groep-8 kamp en het eindfeest).

Daarnaast doen wij jaarlijks mee aan de kraanwaterdag.

Trakteren



Jarig zijn vinden wij een feest!

Verjaardagen van kinderen en leerkrachten vieren wij in groep 1 t/m 8 gezond. Er wordt niet getrakteerd maar er wordt wel een gezellige verjaardag van gemaakt. Het verjaardagsfeest wordt in de klas gevierd en de klas schrijft een leuke kaart voor de jarige.

Op school eten we op vaste momenten, naast een gezonde optie, wel eens wat lekkers. Dit gebeurt met mate en op vaste momenten, namelijk sinterklaas, kerst, carnaval, koningsspelen, groep-8 kamp en het eindfeest. Hierbij houden we de volgende regel aan:

“Één is genoeg en klein is fijn.”

Pauzehap

Op onze school nemen leerlingen dagelijks groente of fruit mee voor de pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.



Lunch

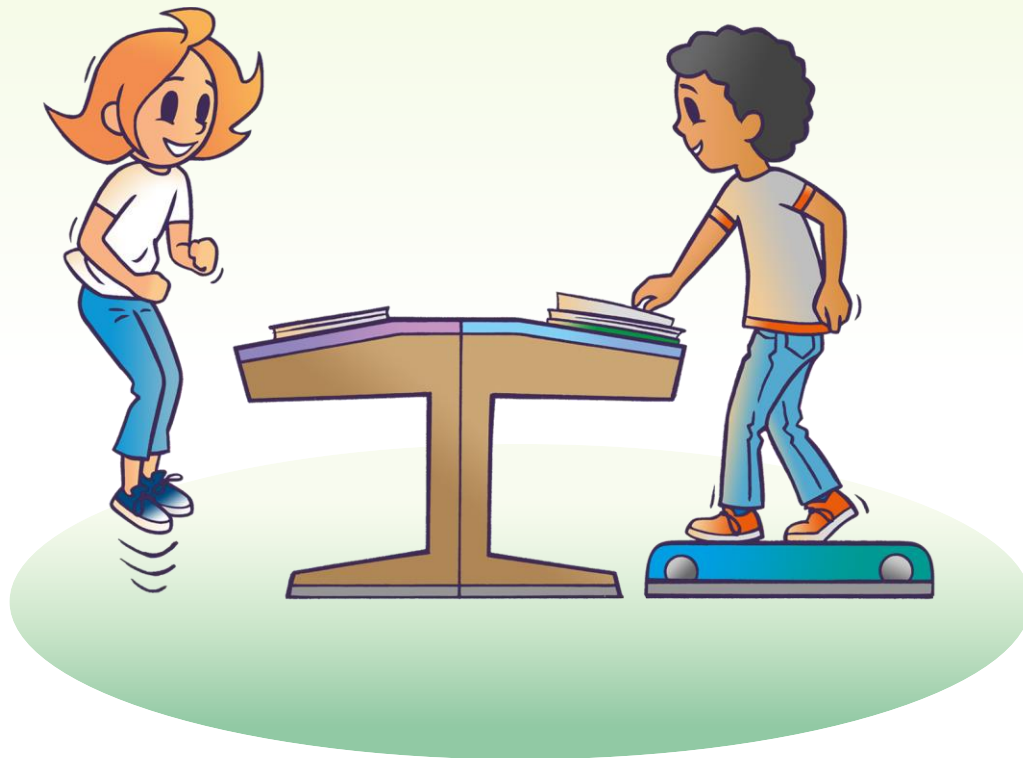


Op onze school nemen leerlingen dagelijks een gezonde lunch mee. We eten gezamenlijk: met de leerlingen en docenten. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. Koek, snoep en chips is voor thuis, we vragen ouders dan ook om dit niet in de broodtrommel te doen. We drinken water bij de lunch.

Geschikt voor de lunch vindt het Voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: ei, volkoren ontbijtgranen zoals havermout of muesli, volkoren knäckebröd, huisgemaakte lunchsalade met groente/fruit met bv. olie- en azijndressing, 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 licht zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij. *

Bewegend leren



Bij ons op school vinden we het belangrijk om op een gezonde en leuke manier te leren. Dit doen wij door 'bewegend leren' in te zetten bij de verschillende vakgebieden. Denkt u aan joggen tijdens de rekenles of buitenactiviteiten om taal te verwerken. Dit zorgt ervoor dat onze leerlingen zich beter kunnen concentreren en meer kunnen bewegen. Dit bevordert de algehele fitheid, zowel geestelijk als lichamelijk.

In de school houdt de werkgroep Bewegend leren zich bezig met het implementeren van bewegend en spelend leren in de school. Daarnaast geeft de vakleerkracht van gym één keer in de twee weken per klas een halfuur bewegend leren les. Daarvoor gebruiken onze leerkrachten beweegkaarten, ter inspiratie.

Ook maken we gebruik van *energizers* tussen de lessen door om leerlingen in beweging te brengen zodat ze daarna met nieuwe energie aan een volgende les kunnen beginnen. Daarvoor gebruiken onze leerkrachten ook de beweegkaarten. De beweegkaarten zijn door de vakleerkracht gepresenteerd aan de leerkrachten.

Buitenspelen

Bewegen is goed voor de mentale en fysieke gezondheid van onze leerlingen. Op onze school stimuleren wij leerlingen om actief buiten te spelen in de pauzes. Ook voldoen ze hierdoor makkelijker aan de nationale Bewegrichtlijnen. Wij stimuleren actief buiten spelen onder schooltijd door middel van bewegekaarten voor buiten spelen, activiteiten die tijdens de gymles worden aangeleerd en buiten schooltijd op het plein gespeeld kunnen worden, en materialen die zijn aangeschaft voor het buiten spelen.

Wij hebben een uitdagend (gezond) schoolplein

De indeling van ons schoolplein verschilt per locatie. Op locatie Kroonkruid hebben we veel ruimte en wordt er actief gespeeld. Op locatie Van Beethovenlaan is een klimwand, duikelrekken en een verkeersplein.

Om gevarieerder te kunnen bewegen en spelen geven de leerkrachten spelimpulsen en spelen ze mee. Om leerkrachten hierbij te helpen gebruiken wij bewegekaarten. Tijdens de lunchpauze zijn TSO-medewerkers pleinvacht en worden ook de bewegekaarten gebruikt.





Buitenspelen

Ons bewegingsonderwijs stimuleert buiten spelen

In onze gymlessen wordt aandacht besteed aan buitenspelen, zo stimuleren wij dat onze leerlingen tijdens de pauzes intensief bewegen. Voor meer informatie over de bewegingsonderwijs, zie [gymles](#).

Bewegingsonderwijs



In de groepen 3 t/m 8 wordt twee keer per week 35 minuten bewegingsonderwijs gegeven. Een vakleerkracht of een leerkracht met lesbevoegdheid voor bewegingsonderwijs geeft de gymlessen. De groepen 1 en 2 hebben dagelijks twee beweegmomenten.

Wij werken in het bewegingsonderwijs met een vakwerkplan of 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.

Onze vakleerkracht signaleert en registreert problemen op het gebied van bewegingsarmoede en overgewicht. Wij signaleren aan de hand van de MQ-scan op motorische vaardigheden, achterstanden worden vastgelegd in het systeem van de MQ-scan. Dit doen wij twee keer per jaar. De vervolgstappen na het signaleren van achterstanden zijn te vinden bij handhaving en signalering.



Bewegingsonderwijs

Jaarlijks doen wij mee aan de sportdag voor de groepen 4 t/m 8. Wij betrekken ouders en de leerlingenraad bij het organiseren van de sportdag. Daarnaast doet school mee aan de Koningsspelen.



VORIGE



INHOUD

Buitenschoolse activiteit



In de gemeente Zuidplas ondersteunt BRAInS scholen door onder andere sportactiviteiten waar de kinderen zich voor kunnen aanmelden. Sportverenigingen in de gemeente werken samen met BRAInS voor het buitenschools sportaanbod, door na schooltijd gastlessen te organiseren om jongeren te enthousiasmeren om lid te worden van de sportvereniging.

Centrum voor Jeugd en Gezin



Als school staan wij in contact met het Centrum voor Jeugd en Gezin. Zij adviseren en ondersteunen ons in vragen die wij hebben omtrent Voeding en Bewegen. 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. Deze professionals kennen het netwerk in de wijk/gemeente en hebben daarmee een goed beeld van beschikbare expertise, interventies en onderzoeksmogelijkheden die beschikbaar zijn. Ze hebben daarnaast als contactpersoon de opdracht om ondersteuningsvragen van de school 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 onze school goed en snel te kunnen ondersteunen en doorverwijzen.

De gegevens van de contactpersoon zijn op te vragen bij de intern begeleider.

Voorbeeldfunctie en handhaven

Voorbeeldfunctie

Het voeding- en beweegbeleid wordt door alle leerkrachten op onze school uitgedragen. Nieuwe ouders worden tijdens het intakegesprek op de hoogte gesteld van ons voedingsbeleid. Onze school heeft een gezonde school coördinator en die is het aanspreekpunt omtrent dit beleid voor zowel de leerkrachten, ouders en de leerlingen. Jaarlijks wordt het beleid in het team (in de evaluatie-vergadering), met leerlingen en de MR geëvalueerd. Zie hiervoor '[Samenwerking met ouders](#)' en '[Betrokkenheid leerlingen](#)'.

Voor onze leerkrachten gelden dezelfde richtlijnen als voor de leerlingen. Zij geven gedurende de schooldag het goede voorbeeld en dragen dit ook actief uit naar de leerlingen.

Leerlingen worden gestimuleerd en gemotiveerd om gezonde keuzes te maken middels de methode GrowWizzkid, Smaaklessen en in gesprekken tijdens de (korte) pauzes.

Ook worden onze leerlingen gestimuleerd en gemotiveerd om te bewegen tijdens de gymlessen, buitenspelen, bewegend leren en energizers. Dit alles gebeurt indien nodig samen met de ouders.

Wij handhaven op de volgende manier:

- Wij belonen wat goed gaat.
- Bij ongezond eten of drinken wordt aan ouders een bericht gestuurd via Parro of worden ouders aangesproken op een opbouwende manier.

Signaleren

Aangezien onze leerkrachten veel tijd doorbrengen met de leerlingen, signaleren zij tijdens hun werk uitdagingen in de ontwikkeling van leerlingen en opvoeding van ouders. Onze professionals signaleren op motorische ontwikkeling, bewegingsarmoede, fitheid en meenemen van eten/drinken naar school dat buiten het beleid valt.

Een van onze collega's heeft de opleiding MRT afgerond.

Bewegen

In groep 1 en 2 wordt gebruik gemaakt van BOSOS voor het volgen van de motorische ontwikkeling en bewegingsarmoede. Dit houdt in dat elke drie maanden de ontwikkeling van de kinderen wordt bekeken.

In groep 3 t/m 8 scant de vakleerkracht twee keer per jaar aan de hand van de MQ-scan scan de motorische ontwikkeling en bewegingsarmoede.

Voeding

Voor het signaleren op ongezonde voedingsgewoontes geldt dit beleid als leidraad.

Indien achterstanden of problemen op deze gebieden worden gesignaleerd wordt dit eventueel ter overleg besproken met collega's en zorgteam (ons zorgteam bestaat uit directie en IB) Vervolgens bespreekt de leerkracht de uitdagingen en concrete zorgen actief met de betrokken ouders en werken ze met ouders samen om zorgen te verminderen. Mocht meer ondersteuning gewenst zijn dan wordt doorverwezen naar de jeugdverpleegkundige van het CJG of andere zorgprofessional voor extra ondersteuning (zie sociale kaart, op te vragen bij de intern begeleider). Mochten de zorgen om het kind niet minder worden dat worden deze opnieuw aan het zorgteam voorgelegd en neemt het zorgteam het proces verder over. Signalen en afspraken worden vastgelegd in het leerlingvolgsysteem.

Hebben ouders zelf vragen over voedingsgewoonten, gewicht en gebit, dan kunnen ze hierover informatie opvragen bij de intern begeleider.

Zie volgende pagina voor meer info

Signaleren

Ook laten we de Jeugdgezondheidszorg een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en 7 waar gesignaleerd wordt op overgewicht, ondergewicht en gezond gebit. Uitkomsten van de screening worden gebruikt bij de evaluatie van het beleid. Daar waar nodig wordt beleid aangepast.

Meldcode

De zorgen die leven kunnen ook dermate ernstig zijn dat er sprake zou kunnen zijn van verwaarlozing of een instabiele thuissituatie., bijvoorbeeld een slecht onderhouden gebit of signalen van honger/ overgewicht. 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 aandachtfunctionaris huiselijk geweld en kindermishandeling/intern begeleider.

De aandachtfunctionaris huiselijk geweld en kindermishandeling/intern begeleider doorloopt in afstemming met de leerkracht de verdere stappen van de Meldcode.

Betrokkenheid leerlingen

De leerlingenraad is betrokken bij het beleid door tijdens het schooljaar activiteiten te organiseren rondom voeding & bewegen en mee te denken over het beleid. Dit kan op verschillende manieren vorm krijgen. Voorbeelden hiervan zijn het organiseren van een sportdag of het organiseren van een gezond Paas-/Kerstontbijt of het meedenken over het beleid in samenwerking met leerkrachten en/of directeur. De leerlingenraad denkt ook mee over het materiaal dat gebruikt wordt tijdens het buitenspelen.



VOLGENDE



INHOUD

Schoolomgeving

Wij vinden het belangrijk dat ook binnen het schoolgebouw aandacht is voor het stimuleren van bewegen en gezond eten. Daarom hangt door onze school op meerdere plaatsen de 'suikerklontjesposter' van het Voedingscentrum.

Betrokkenheid ouders

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 en Parro (oudercommunicatiesysteem). Ook nieuwe ouders kunnen zich zo inlezen en hierover in gesprek gaan bij de kennismaking. Wij zoeken we elk jaar naar creatieve manieren om ouders te informeren, te betrekken en met hen te evalueren.

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 (G)MR- en of oudercommissie. Door het beleid voor te leggen aan de (G)MR- en of oudercommissie zijn we nagegaan of het beleid in overeenstemming is met de visie van ouders en aansluit bij de behoeften van de ouders. Daarnaast wordt een aantal keer per jaar aandacht besteed aan voeding en beweging in de nieuwsbrief.

Theoretische onderbouwing

Waarom besteden wij aandacht aan Voeding en Bewegen?

Vanuit de Rijksoverheid wordt door het Nationaal Preventieakkoord uit 2019 aan scholen aandacht gevraagd voor gezonde voeding om overgewicht en andere gezondheidsproblemen te voorkomen. Wij gebruiken hiervoor de Gezonde School werkwijze. Dit betekent dat wij gezonde voeding en een actieve leefstijl promoten door middel van educatie, signalering, het betrekken van de omgeving en beleid.

Daarnaast vragen de kerndoelen van het onderwijs om aandacht te besteden aan voeding & bewegen. Kerndoel 34 heeft als doel “de leerlingen zorg te leren dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen”. Bij het toepassen van dit kerndoel op school kiezen we ervoor om kinderen het belang van bewegen en een gezond voedingspatroon mee te geven. De kerndoelen stellen ook dat er bewegingsonderwijs gegeven wordt, waar bij onze aanpak Voeding & Bewegen oog voor is.

Ons voeding- en bewegingsbeleid draagt bij aan de gezondheid van leerlingen doordat zij worden gestimuleerd meer te bewegen en gezonde keuzes te maken. Gezondere leerlingen kunnen volgens het Voedingscentrum ook betere resultaten halen op school.

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

Om ervoor te zorgen dat de aanpak Voeding & Bewegen verandering teweeg brengt, 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.

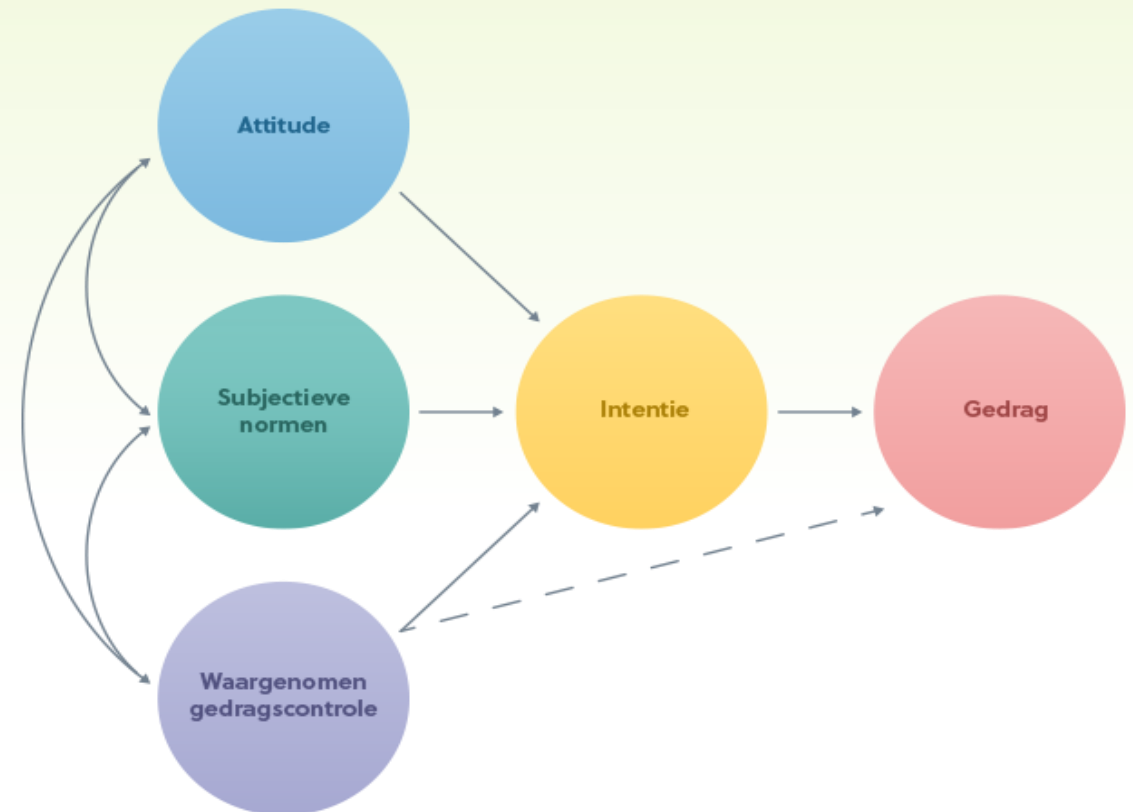
Volgens de setting-based benadering van de World Health Organization, is school een effectieve plek om gezondheid te verbeteren. Dit komt doordat gezondheid, naast individuele factoren, sterk samenhangt met de omgeving waarin mensen leven. School is een omgeving waar kinderen een groot deel van hun week doorbrengen. Door vanuit school aandacht te besteden aan voeding en beweging wordt een grote doelgroep bereikt, kunnen leerlingen kennis en houding tegenover voeding en bewegen ontwikkelen en kan school het individuele gedrag structureel en over een langere periode ondersteunen.

Theoretische onderbouwing

Naast de setting-based methode, is ook de bekende Theory of Planned Behavior van toepassing op het stimuleren van gezond gedrag. Volgens deze theorie is het volgende nodig om gedragsverandering voor elkaar te krijgen: een positieve houding tegenover het gedrag, de omgeving moet het gedrag laten zien en de persoon moet het gevoel hebben dat hij het gedrag goed kan uitvoeren.

Als we deze theorie vertalen naar de school, dan zouden zij het volgende kunnen doen om gedragsverandering voor elkaar te krijgen: lessen in de jaarplanning, het promoten van gezondheid door 'informele' educatie (denk aan normen en waarden op school en de fysieke omgeving) en het betrekken de omgeving. Een schoolinterventie over Voeding & Bewegen die werkt vanuit deze drie elementen, blijkt uit onderzoek bij te kunnen dragen aan het verlagen van het BMI, toename van het eten van groenten en fruit en een toename van beweging en fitheid.

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



Theoretische onderbouwing

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 leerlingen te motiveren om te willen veranderen vanuit de drie elementen die deze wil beïnvloeden.

Wat betreft attitude probeert de school leerlingen te laten zien dat een gezonde leefstijl belangrijk is en hoopt op deze wijze leerlingen te leren om op een positieve manier tegen gezonde Voeding en Bewegen aan te kijken.

Wat betreft de subjectieve norm kan een gezamenlijke schoolaanpak bijdragen aan een schoolcultuur waarin een gezonde leefstijl normaal gevonden wordt, en het voor leerlingen een logische stap wordt om aan te sluiten bij deze positieve sociale groepsdruk.

Tot slot moet een leerling het idee hebben dat hij of zij zélf invloed heeft op dit gedrag. Door als school leerlingen te stimuleren gezond te eten en te laten bewegen, krijgt een leerling de ruimte om veranderingen door te voeren en 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 w.b.t. gezonde leefstijl), ouderbetrokkenheid, fysieke omgeving (schoolpleinen), verbinding met de buurt/sportverenigingen en de voorbeeldfunctie van schoolprofessionals.

Colofon

RDOGHM.nl - Copyright © 2021 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.