

Fit en Fruitig

de dag door

Waarom deze infographic?

Handhaven

Signaleren

Betrokkenheid leerlingen

Betrokkenheid ouders

Schoolomgeving

Theoretische onderbouwing

Vossepark
IKC
Onderdeel van Sophia Scholen
en Woudland Kinderopvang



Actief transport >



Bewegend leren >



Lunch >



Pauze hap >

Trakteren >



Buiten spelen >



Bewegingsonderwijs >



Buitenschoolse activiteiten >



CJG >



Educatie >



Drinken >



Waarom deze infographic?

Gezonde School op het IKC Vossepark

Op IKC Vossepark doet iedereen er toe. Elk kind maakt onderdeel uit van een geheel waarin een fijne sfeer hangt en iedereen zich verantwoordelijk voelt voor zichzelf en voor elkaar. Het IKC is een prettige plek waar iedereen zichzelf kan zijn, en waar je wordt uitgedaagd om steeds een stapje verder te gaan.

Op het IKC Vossepark staat iedereen stil bij een gezonde levensstijl. Daarom is gezond eten en bewegen als vanzelfsprekend opgenomen in het dagprogramma. Kinderen op het IKC zijn zich bewust van het belang van goede voeding en voldoende beweging.

Wij besteden aandacht aan een gezonde schoolomgeving door onder andere:

- Het stimuleren van gezonde voeding en beweging middels deze infographic
- De kinderen hebben elke dag een gezond 10 uurtje en een gezonde lunch mee naar school.
- Het stimuleren van bewegen binnen de school en tussen of tijdens de lessen
- Er is in de klas aandacht voor beweging d.m.v. bewegend leren en/of energizers
- Er is meer aandacht voor buitenspelen en bewegend leren
- Er wordt aandacht besteed aan een verdieping voor het spelen in de pauze d.m.v. materialen en aanbod van spellen.
- De samenwerking met Wonderland, de GGD en Healthy Hillegom wordt geïntensiveerd.
- Dit zorgt voor een verbondenheid en bundelen van krachten en kennis.
- Er is in elke groep aanbod van lessen over gezonde voeding
- In het schooljaar 2021-22 en 2022-23 doen wij mee aan het programma Schoolfruit

Actief transport



Als school stimuleren wij leerlingen (indien mogelijk) om met een actief transportmiddel naar school toe te komen. Onder een actief transport valt bijvoorbeeld lopen, fietsen, steppen en skaten. Momenteel brengen al veel ouders hun kind lopend of fietsend naar school. Elk jaar moedigen wij dit, door middel van een bericht in de nieuwsbrief, aan.

De kinderen doen in groep 7 een verkeersexamen en werken daar in de voorgaande jaren naartoe.

Alle groepen krijgen een aantal keren per jaar praktijklessen aangeboden om het fietsgebruik nog verder aan te moedigen.

Educatie



Op onze school stimuleren wij onze leerlingen met behulp van voedsel-educatie gezonde en bewuste voedselkeuzes te maken. Dit belangrijk is voor hun groei en ontwikkeling.

Er wordt structureel lesgegeven over voeding in de groepen 1 t/m 8. Dit doen wij door middel van de erkende lesmethode Lekker Fit! In elke groep worden er 8 lessen per jaar gegeven. Hiervan zijn er 5 theorielessen en 3 praktijklessen. Deze lessen worden structureel ingepland in vastgestelde themaweken. De lesmethode is opgenomen in het curriculum, jaarplanning en schoolgids.

Daarnaast organiseren wij extra activiteiten rondom gezonde voeding. Zo doen wij mee met de nationale kraanwaterdag en het sportontbijt.

Wat doet onze leerkracht?

- *Leerkracht geeft lessen volgens de methode Lekker Fit en signaleert op afwijkende voedingsgewoontes en legt dit vast in het leerlingvolgsysteem.*

Drinken



Op onze school drinken de leerlingen water, (koude) thee of (karne)melk. In elke klas hangt de poster van de kraanwaterdag en de suikerklontjes. Elke groep maakt daar afspraken over. Dit wordt met ouders gedeeld in de nieuwsbrief

Wij stimuleren onze leerlingen om hun beker/flesje/bidon te vullen zodat ze de hele dag water kunnen drinken. Onze leerlingen hebben een eigen dopper met het schoollogo. In het gebouw is een hygienische watervoorziening waar leerlingen en personeel water kunnen tappen. Buiten op het speelterrein is ook een watertappunt aanwezig. Bovenstaande geldt ook voor schoolactiviteiten zoals vieringen en schoolkamp.

In de nieuwsbrieven wordt 2 keer per jaar aandacht gevraagd voor het drinken van water.

Elk jaar wordt er meegedaan aan de kraanwaterdag. Daarnaast is er de wens om drinkwaterbedrijf Dunea gastlessen te laten geven op school.

Wat doet onze leerkracht?

- *Leerkracht geeft het goede voorbeeld*
- *Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken*
- *Leerkracht handhaaft het beleid*
- *Leerkracht hangt de poster kraanwaterdag en suikerklontje op in het lokaal*

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. Alle traktaties gaan als dat mogelijk is mee in de tas naar huis. Daarnaast wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Bovenstaande geldt ook voor schoolactiviteiten zoals vieringen en schoolkamp. Bovenstaande afspraken communiceren wij regelmatig in de nieuwsbrief.

Wat doet onze leerkracht?

- *Alle teamleden geven het goede voorbeeld*
- *Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken*
- *Leerkracht handhaaft het beleid*

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.*

Pauzehap



Op onze school nemen leerlingen elke dag een gezond tussendoortje mee. Tijdens de pauzehap eten we groente, fruit of een bruine boterham. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven. Wanneer een leerling structureel een ongezond tussendoortje mee neemt, zal de leerkracht contact opnemen met de ouders en hier afspraken over maken.

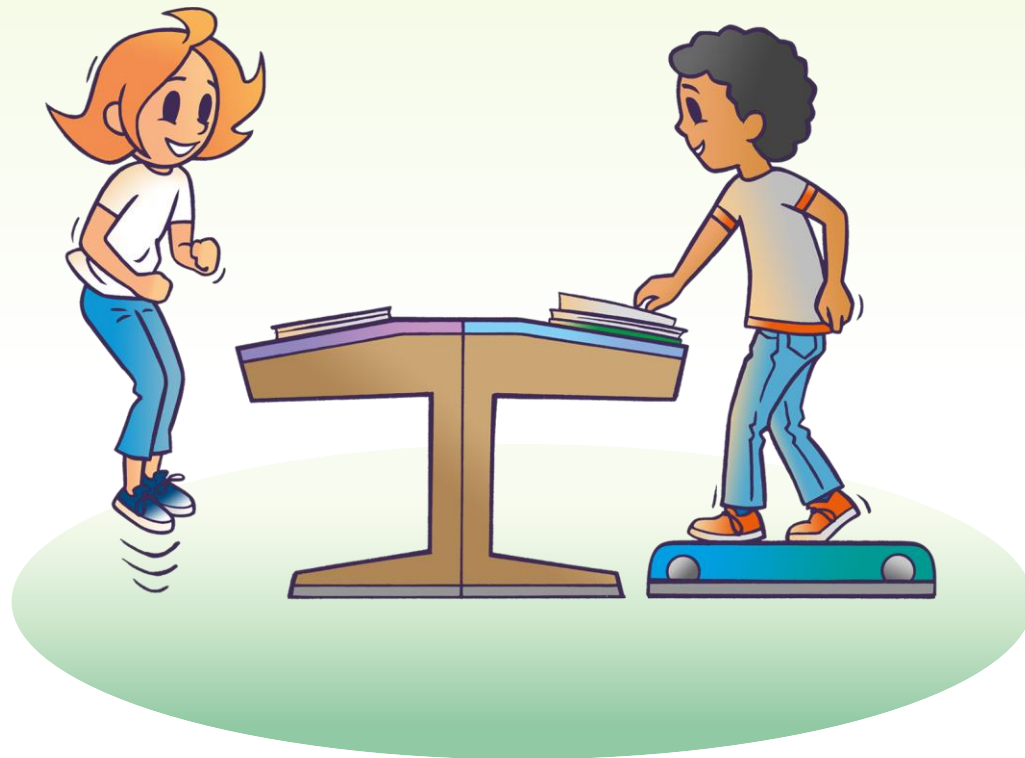
Wat doet onze leerkracht?

- *Leerkracht geeft het goede voorbeeld*
- *In de lerarenkamer is dagelijks fruit aanwezig*
- *Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken*
- *Leerkracht zorgt voor een rustige eetomgeving*
- *Leerkracht handhaaft het beleid en neemt eventueel contact op met ouders*
- *Leerkracht signaleert op afwijkende voedingsgewoontes en legt dit vast in het leerlingvolgsysteem*

Geschikt 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'.*

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. Dit verbetert de reken- en spellingprestaties van onze kinderen.

In de teamvergaderingen worden 2 keer per jaar ideeën uitgewisseld over bewegend leren. Daarnaast gebruiken wij het lespakket Lekker Fit! Hierin staan lessen die de leerkrachten kunnen gebruiken. De vakdocenten bewegingsonderwijs zijn betrokken bij de bewegend leren lessen.

In de klas maken we dagelijks 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 de kanjerklapper van de kanjertraining en aanvullende eigen ideeën.

Wat doet onze leerkracht?

- *Leerkracht enthousiasmeert en motiveert*
- *Leerkracht geeft het goede voorbeeld*
- *Leerkracht integreert in zoveel mogelijk lessen bewegend leren*
- *Leerkracht handhaaft het beleid*
- *Leerkracht signaleert achterstanden in de motorische ontwikkeling en legt dit vast in het leerlingvolgsysteem*

Lunch



Op onze school nemen leerlingen dagelijks een gezonde lunch mee. We eten gezamenlijk: met de leerlingen en docenten, of met de TSO. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten en is er zo min mogelijk afleiding door bijvoorbeeld telefoons en tv. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Het voedingsbeleid wordt besproken met de tussentijdse opvang. Dit betekent dat gedurende de lunchpauze de medewerkers van de TSO ook dit beleid hanteren. Wanneer een leerling structureel ongezonde lunch mee neemt, zal de TSO dit kenbaar maken aan de desbetreffende leerkracht. De leerkracht zal, wanneer nodig, de ouders/verzorgers hierop attenderen.

Wat doet onze leerkracht?

- *Leerkracht geeft het goede voorbeeld*
- *Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken*
- *Leerkracht zorgt voor een rustige eetomgeving*
- *Leerkracht handhaaft het beleid*
- *Leerkracht signaleert op afwijkende voedingsgewoontes en legt dit vast in het leerlingvolgsysteem*



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, magere of halfvolle zuivel met 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 light 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. *

*bron: Voedingscentrum

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 gezond schoolplein dat de fantasie prikkelt, beweging stimuleert. Wij hebben ons schoolplein uitdagender gemaakt door middel van speelmaterialen, water en andere natuurelementen. De kinderen dagen elkaar uit om de materialen ook op een andere manier in te zetten. Ook na schooltijd is het terrein openbaar gebied en kunnen de kinderen er gebruik van maken. Daarnaast bieden wij elke klas spelmateriaal aan wat de kinderen van alle klassen mogen gebruiken. Naast het schoolplein ligt een park. Hier mogen de kinderen tijdens de pauzes ook spelen.

De pleinwacht heeft een actieve rol in de pauze; zij stimuleren leerlingen om te bewegen en geven het goede voorbeeld. De buurtsportcoach is elke donderdag na schooltijd aanwezig op de oude locatie van de school en biedt spellen aan.





Buitenspelen

Ons bewegingsonderwijs stimuleert buiten spelen

In onze gymlessen wordt aandacht besteed aan buitenspelen door spellen aan te leren die in je schoolpauzes gespeeld kunnen worden. Daarnaast hebben we speelpleincoaches. Dit zijn leerlingen die opgeleid zijn door de vakdocent om met andere leerlingen spelen te doen tijdens de pauzes. Via deze weg stimuleren wij dat onze leerlingen tijdens de pauzes om intensief te bewegen. Voor meer informatie over de bewegingsonderwijs, zie [gymles](#).

Wat doet onze leerkracht?

- *De leerkracht stimuleert het buitenspel en biedt ideeën aan*
- *Leerkracht handhaaft het beleid*

- *Leerkracht signaleert op bewegingsarmoede*

Bewegingsonderwijs



Op onze school geeft een vakleerkracht of een leerkracht met lesbevoegdheid voor bewegingsonderwijs de gymlessen in de groepen 1 t/m 8. Er wordt minimaal twee keer per week 45 minuten bewegingsonderwijs gegeven in deze groepen. De kleuters hebben regelmatig een derde gymles in de week. Onze groepen 1 en 2 hebben daarnaast dagelijks een beweegmoment .

Wij werken in het bewegingsonderwijs met de methode basislessen 1 en 2, Wim van Gelder en Hans Troes. Dit draagt bij aan planmatig en gestructureerd bewegingsonderwijs op onze school. Onze vakdocent 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 leerlingvolgsysteem. Dit doen wij twee keer per jaar. De vervolgstappen na het signaleren van achterstanden zijn te vinden bij handhaving en signalering.



Bewegingsonderwijs

Onze school organiseert jaarlijks een sportdag tijdens de Koningsspelen. De vakleerkracht en studenten van de CIOS organiseren de sportdag. Tijdens de sportdag zelf kunnen ouders leerlingen begeleiden.

Daarnaast krijgen de kinderen in de gymles een aantal keren er jaar een workshop van verschillende verenigingen aangeboden (zoals badminton en tafeltennis). Ook worden er elk jaar workshops op locatie aangeboden (zoals squash en tennis of judo) Dit is afhankelijk van het aanbod van de verenigingen.

De kinderen krijgen ook informatie over toernooien die worden aangeboden door lokale verenigingen. Ook doet de school mee met de avondvierdaagse.

Elk jaar doen een aantal groepen mee met de waterspeeldag bij het zwembad.

Wat doet onze (vak)leerkracht?

- *(Vak)Leerkracht stimuleert buitenspelen*
- *(Vak)Leerkracht biedt in de gymles spellen aan die ook op het speelplein gespeeld kunnen worden*
- *(Vak)Leerkracht signaleert achterstanden in de motorische ontwikkeling en legt dit vast in het leerlingvolgsysteem*
- *(Vak)Leerkracht houdt zijn kennis met betrekking tot bewegen en sport 'up to date' door middel van (na)scholing*
- *(Vak)leerkracht biedt verschillende verenigingen de kans om kinderen kennis te laten maken met deze sport, in de gymzaal of op locatie.*
- *(Vak)leerkracht stimuleert leerlingen om mee te doen met toernooien van de locale verenigingen.*

Buitenschoolse activiteit

Na schooltijd bieden wij onze leerlingen de kans om te sporten. Dit doen wij in samenwerking met lokale partners, zoals de lokale combinatiefunctionaris/buurtsportcoach en sportverenigingen. De buurtsportcoach organiseert activiteiten op het schoolplein waar leerlingen van de school, maar ook buiten de school aan mee kunnen doen.

In Hillegom ondersteunt Sportsupport & Healthy Hillegom scholen door middel van buitenschools sportaanbod. Ook bieden zij vakleerkrachten voor het bewegingsonderwijs.

De leerlingen kunnen buiten schooltijd gratis sporten bij Sportsupport met 'sport in de wijk' op de volgende dagen: Maandag, woensdag, donderdag & vrijdag. Op donderdag zijn zij naast onze oude locatie van de school te vinden.

Tijdens de schoolvakanties kunnen de kinderen tegen een kleine vergoeding mee doen met de sportinstuif.

Sportverenigingen in de gemeente werken samen met sportsupport in het buitenschools sportaanbod, door na schooltijd gastlessen te organiseren om jongeren te enthousiasmeren om lid te worden van de sportvereniging. Daarnaast assisteren leerlingen uit groep 7 bij de sportlessen voor ouderen van het Welzijnskompas.



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 actief op onze school uitgedragen. Onze school heeft een gezonde school coördinator en die is het aanspreekpunt omtrent dit beleid voor zowel de leerkrachten, ouders en de leerlingen. Onze gezonde schoolcoördinator evalueert jaarlijks het beleid met de leerkrachten middels een vragenlijst. Op basis van uitkomsten wordt beleid indien nodig aangepast.

Ook wordt het beleid met leerlingen en 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. Bijvoorbeeld door het eten van een gezond 10-uurtje en het organiseren van sportuitjes voor collega's. Daarnaast is er altijd fruit aanwezig voor de leerkrachten.

Leerlingen worden gestimuleerd en gemotiveerd om gezonde keuzes te maken middels de methode Lekker Fit en door het programma EU-schoolfruit 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.

Om de kennis van leerkrachten up to date te houden organiseert de vakleerkracht LO jaarlijks een informatiebijeenkomst op het gebied van bewegen voor het team. Zelf volgt hij/zij jaarlijks één of meerdere studiedagen van de KVLO. Dit moet nog worden overlegd

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, onder- of overgewicht, niet eten van het ontbijt en meenemen van eten/drinken naar school dat buiten het beleid valt.

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 vakdocent twee keer per jaar aan de hand van de MQ-scan scan de motorische ontwikkeling en bewegingsarmoede. Deze uitkomsten worden bij zorg gedeeld met de betreffende leerkracht en eventueel het zorgteam. Deze zorgen worden ook met de ouders besproken. Bij zorgen kunnen we adviseren voor doorverwijzing naar de kinderfysiotherapeut die verbonden is aan onze school.

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 zorgroute, 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.

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 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, het organiseren van een uitje naar een supermarkt of boerderij of het organiseren van een gezond paas/kerstontbijt of het meedenken over het beleid in samenwerking met leerkrachten en/of directeur.

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 de ‘suikerklontjesposter’ en de kraanwaterdag van het Voedingscentrum.

Verder hebben wij het volgende aangepast:

- Een kraanwatertappunt buiten op het schoolplein.
- De kinderen hebben een dopper met het schoollogo.
- Het speelterrein is uitdagend met nieuwe speelmaterialen.
- Er is nieuw buiten speelmateriaal aangeschaft per groep
- Er wordt nieuw materiaal aangeschaft om het bewegend leren te stimuleren.

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 informatiegids, nieuwsbrief, website, flyers/posters of sociale media. 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.

De ouderraad helpt mee met het organiseren van activiteiten en

uitjes. Zij organiseren een schoolreis waarbij ook rekening wordt gehouden met het beleid van school.

Wij betrekken ouders op de volgende manier:

Voeding

De ouders krijgen een online webinar aangeboden, verzorgd door de GGD. De ouders worden wekelijks via de nieuwsbrief geïnformeerd over het schoolfruit. Ook worden in de nieuwsbrief ideeën en achtergronden aangereikt over gezonde voeding en traktaties.

Bewegen

De ouders krijgen informatie over sportactiviteiten zoals sportdagen, avondvierdaagse, sportclinics enzovoort. Ouders kunnen we voor kiezen de school te ondersteunen in het begeleiden van sportactiviteiten zoals de sportdag en toernooien.

Theoretische onderbouwing

Waarom besteden wij aandacht aan Voeding en Bewegen?

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

Ons voeding- en bewegingsbeleid draagt bij aan de gezondheid van leerlingen. Leerlingen worden door het beleid gestimuleerd om meer te bewegen en meer fruit en groente te gaan eten.

Daarnaast kunnen gezondere leerlingen 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 voedingspatroon en het nut van bewegen mee te geven. Daarnaast stellen de 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 écht werkt?

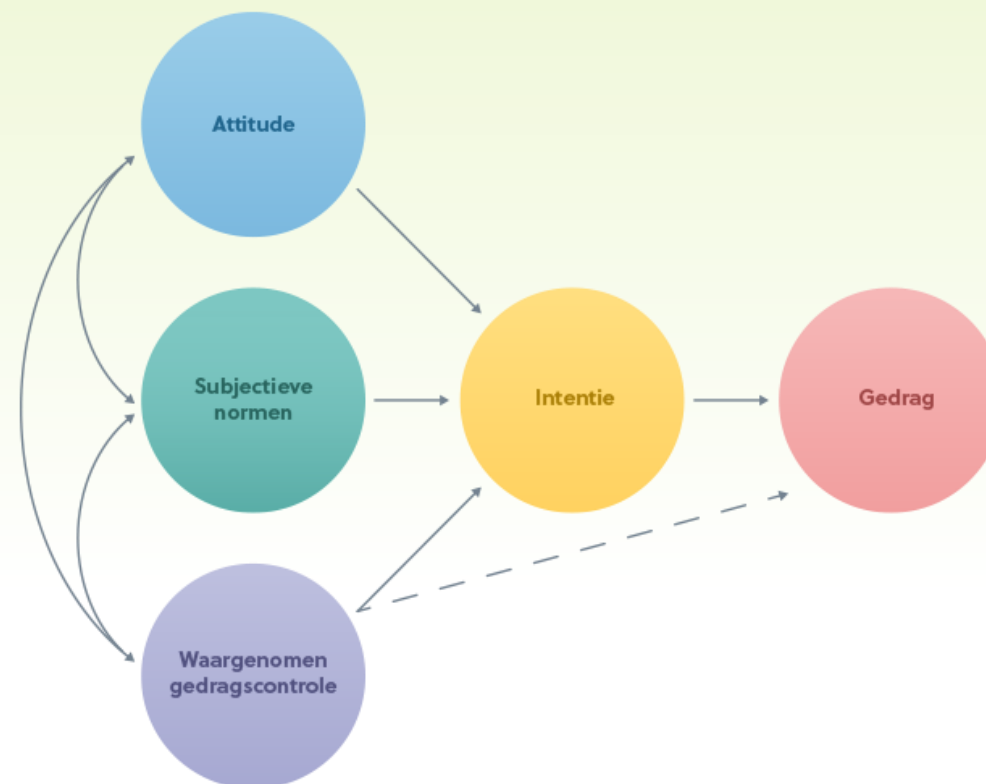
Om ervoor te zorgen dat de aanpak Voeding & Bewegen verandering teweeg brengt, is de aanpak gebaseerd op twee modellen. Deze modellen zijn onderzocht en tonen aan welke elementen belangrijk zijn om ervoor te zorgen dat onze kinderen en school gezonder worden.

Theoretische onderbouwing: Theory of planning behavior

De World Health Organization (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 verlagen 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.



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

Downloaden

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 zèlf 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.