

Fit & Fruitig de dag door

Waarom deze infographic?

Afspraken

Signaleren

Betrokkenheid leerlingen en ouders

Schoolomgeving

Theoretische onderbouwing


DE NOORDWIJKSE SCHOOL



Actief transport >



Educatie >



Drinken >



Bewegend leren >



Pauzehap >

Trakteren >

Lunch >



Buitenspelen >



Bewegingsonderwijs >



CJG >



Buitenschoolse activiteiten >



Waarom deze infographic?

De Noordwijkse school is een algemeen bijzondere basisschool waar leren leuk is! Op onze school staat de leerling centraal. We kijken verder dan behaalde cijfers en toetsen en zien kinderen zoals ze zijn. We creëren een veilige en gezonde omgeving waarin de leerling zichzelf kan zijn en zich veilig voelt. Persoonlijk contact en respect voor elkaar en de omgeving staan hoog in het vaandel. Een bijzondere kracht van onze school is het teamwork bij de leerkrachten en zeker ook bij de ouders. Samen zorgen we ervoor dat het goed gaat met onze leerlingen. Daarom besteden we aandacht aan gezondheid op school, door middel van het traject Fit & Fruitig. Dit platform informeert over alle actuele zaken op het gebied van onze gezonde school.



Actief transport



Educatie

Op onze 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. Door middel van de landelijke actie 'De Groene Voetstappen', die begin van ieder schooljaar gedurende één schoolweek terugkomt, hopen wij meer bewustwording bij de leerlingen te creëren.

Daarnaast leren de kleutergroepen over verkeerssituaties door middel van de lesmethode 'School op Seef'. Vanaf groep 4 wordt er gebruik gemaakt van de lesmethode 'Lets Go'. Deze methode biedt zowel theorie als praktijklessen. De leerlingen sluiten deze lessen af door middel van een verkeersexamen in groep 7.

Door de jaren heen leren de leerlingen zorg te dragen voor hun lichamelijke gezondheid; leren zich redzaam te gedragen als verkeersdeelnemer en als consument en leren met zorg om te gaan met het milieu.

Parkeren

Parkeren rondom school mag alleen in de aangegeven parkeervakken.

In de Hoogwakersbosstraat geldt betaald parkeren. In het Duinpark, de woonwijk ten noorden van De Noordwijkse School, kunt u vrij parkeren. Tevens kunt u parkeren op het parkeerterrein van het DPO gebouw. Tijdens het halen en brengen is er veel verkeer in de nabijheid van de school. Ouders worden met klem verzocht niet op het trottoir te parkeren maar gebruik te maken van de aanwezige parkeervakken elders in de wijk. Parkeren langs het trottoir is in deze straat niet toegestaan. Voor ouders die bij het brengen alleen de kinderen uit de auto zetten en niet mee de school in lopen, zijn er speciale 'Zoen en zoef' stroken aangelegd in de nabijheid van de ingang van de school.

Educatie



Op onze school stimuleren wij onze leerlingen door hen te leren gezonde en bewuste voedselkeuzes te maken. Dit belangrijk is voor hun groei en ontwikkeling.

Lesmethode

In het kookatelier op vrijdagmiddag krijgen leerlingen les over gezonde voeding en maken zij zelf gerechten klaar.

De leerkrachten in het Kookatelier werken geregeld met de erkende lesmethode 'Smaaklessen'. Daarnaast proberen wij gedurende het schooljaar extra voedingslessen aan te bieden. Bijvoorbeeld door middel van een 'Kok in de klas' behorende bij de methode 'Smaaklessen'.

Drinken



Op onze school drinken de leerlingen water, thee of (karne)melk. Wij stimuleren onze leerlingen om hun bidon te vullen, zodat ze de hele dag water kunnen drinken. We zorgen ervoor dat er in elke klas kraanwater beschikbaar is.

Jarig zijn is feest!

Jarig zijn vinden wij een feest! Op onze school vragen wij om de traktaties klein te houden en gezond te maken voor de leerlingen. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Onze leerlingen hebben hun favoriete traktaties op een rij gezet:

- fruitspiesjes
- klein cadeautje (gum, marker, sleutelhanger)
- versierde mandarijn/ komkommer/ kiwi/ aardbei/ banaan/ druiven
- gezonde muffin
- bananen cakejes
- smoothies
- gemengd spiesjes met kaas, worst en fruit
- bakje cup cake met fruit
- gedroogd fruit
- suikervrije snoepjes
- rijstwafel
- soepstengel

Op advies van de oudercommissie vindt trakteren alleen plaats bij je eigen leerkracht. Je hoeft geen traktatie mee te nemen voor het gehele team.



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 rozijndosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, koekje of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een klein cadeautje, zoals een stuiterbal, potlood, fluitjes, stickers, kleurboekje of bellenblaas.



Paوزهap



Op onze school nemen leerlingen dagelijks een gezond tussendoortje mee. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Wij doen regelmatig mee aan het project "schoolfruit" waarbij de kinderen drie keer per week een groente-of fruit snack krijgen van school.



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'.

Lunch



Op onze school nemen leerlingen dagelijks een gezonde lunch mee. We eten gezamenlijk in de klas: met de leerlingen en leerkrachten. 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 snacks als koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

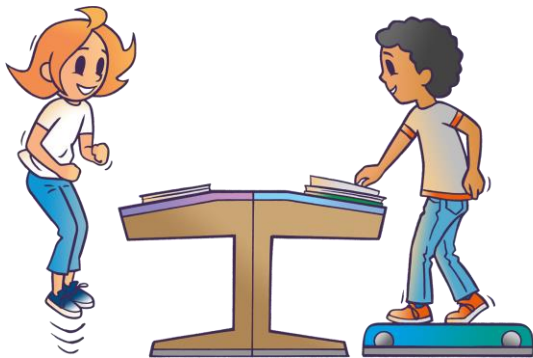
Het voedingsbeleid wordt besproken met de tussentijdse opvang (TSO). Dit betekent dat gedurende de lunchpauze de medewerkers van de TSO ook dit beleid hanteren.



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. Lekker als beleg en voor erbij.

Bewegend leren



De komende jaren zullen wij gaan focussen op het implementeren en uitbreiden van bewegend leren in de reguliere lessen. 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 gaan bewegen en zich daardoor beter kunnen concentreren. Dit verbetert de reken- en spellingprestaties van onze kinderen. We gebruiken hiervoor de methode 'Fit en Vaardig' vanaf de kleuters. Ook de ouders kunnen hier gebruik van maken als ze hun kind thuis willen ondersteunen bij het automatiseren.

Lesmethode

Onze kleutergroepen maken gebruik van de interactieve rekenmethode 'Met Sprongen Vooruit'. Met deze rekenmaterialen kunnen wij activiteiten met de kleuters doen zodat zij spelenderwijs en bewegend kennismaken met de rekendomeinen.

Wij werken jaarlijks met een themaweek 'De Dynamische lesweek'. Dit is een week waarin er in elke klas fysiek actieve reken- en taallessen worden gegeven. Daarnaast proberen wij het gehele jaar

door bij zoveel mogelijk gebruik te maken van 'energizers' om de concentratie en lichaamsbeweging te optimaliseren. Ook doen wij mee aan de nationale buitenlesdag.

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 en beweging stimuleert. Daarnaast bieden wij spelmateriaal vanuit de gymzaal aan en hebben wij motiverende buurtcoaches en groep 8 leerlingen (assist) die een actieve rol hebben in de pauzes. De buurtcoaches begeleiden actief het buitenspelen in de grote pauze: zij stimuleren leerlingen om te bewegen en geven het goede voorbeeld door actief mee te doen. Leerlingen uit groep 8 begeleiden het buitenspelen in de kleine pauze. Zo zijn zij bijvoorbeeld scheidsrechters bij trefbal en voetbal, delen zij materialen uit en houden zij de wacht over het plein. Zij hebben ook een sociale rol en betrekken kinderen die niet meespelen.

Dit schoolplein is ook ná schooltijd toegankelijk voor onze leerlingen en kinderen uit de buurt. Vijf keer per jaar organiseren wij met de buurtsportcoaches begeleid

buitenspelen na schooltijd. Voor meer informatie zie het kopje [buitenschoolse activiteiten](#).

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. Voor meer informatie zie het kopje [bewegingsonderwijs](#).

Wij faciliteren een Montly Mile

Onze leerlingen zijn naast de reguliere pauzes, maandelijks een extra moment actief tijdens de Monthly Mile. Dit betekent dat elke klas (groep 3 t/m 8) elke eerste maandag van de maand een mile rond de school rent. De Monthly Mile vindt plaats rond de school op een plek waar het veilig is om te bewegen.

Bewegingsonderwijs



Op onze school geeft een vakleerkracht voor bewegingsonderwijs de gymlessen in de groepen 3 t/m 8. Er wordt twee keer per week 45 minuten bewegingsonderwijs gegeven in deze groepen. De vakleerkracht wordt tijdens deze lessen ondersteund door vakdocenten in opleiding van de HALO, ALO of CIOS. De leerlingen moeten een handdoekje en/of washandje bij zich hebben, zodat zij zich na de gymles even kunnen oprispen. Op onze school krijgen de kleuters op woensdagochtend 45 minuten bewegingsonderwijs in de grote gymzaal onder begeleiding van de vakleerkracht. Ook gaan zij elke dag circa 1.5uur naar buiten om te spelen.

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

Onze vakdocent signaleert en registreert problemen op het gebied van bewegingsarmoede en overgewicht. Lees hierover meer bij het kopje [signaleren](#).

Sportdag

Onze school organiseert jaarlijks een sportdag tijdens de Konings spelen voor alle groepen. Wij betrekken ouders en de leerlingenraad bij het organiseren van de sportdag. Vanaf groep 3 vinden er jaarlijks 10 georganiseerde sporttoernooien plaats waar klassen aan kunnen deelnemen.

'Natte gymles', sportatelier en schooljudo

Het bewegingsonderwijs kan gedurende het schooljaar ook een zogenaamde 'natte les' zijn in het zwembad. Wij willen dat de bovenbouw-leerlingen na het behalen van hun zwemdiploma's het zwemmen onderhouden en de gemeente ondersteunt dit. Naast de reguliere gymnastieklessen is er ook mogelijkheid voor de leerlingen om als keuzeles gebruik te maken van het sportaanbod in het sportatelier op vrijdagmiddag. Daarnaast wordt er geregeld gebruik gemaakt van de speelzaal voor verschillende bewegingsactiviteiten. Er worden bijvoorbeeld verschillende clinics gegeven om kinderen te enthousiasmeren voor sportaanbod in de buurt. Ook wordt er jaarlijks vier weken schooljudo georganiseerd voor groep 3 t/m 8.

Plusgym

Indien nodig kunnen jonge kinderen extra gymles krijgen via 'plusgym' om weerbaarder te worden, minder angstig te zijn en motorisch aan te sterken. Dit is vooral ook om meer plezier te krijgen in de gymles.

Wat doet onze (vak)leerkracht?

- (Vak)Leerkracht stimuleert buitenspelen
- (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 werkt als combinatiefunctionaris samen met andere vakcollega's en verenigingen. Hierbij hoort het uitvoeren van buitenschoolse activiteiten en bruguren naar sportverenigingen.

Buitenschoolse activiteiten



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

In Noordwijk ondersteunt de sport-BSO en Sjors Sportief scholen door middel van buitenschools sportaanbod. Zij organiseren lessen na schooltijd om kinderen en jongeren te enthousiasmeren om lid te worden van sportverenigingen. Ook bieden zij buurtsportcoaches en vakleerkrachten voor het

bewegingsonderwijs. Wil je meer lezen over het aanbod van Sjors Sportief? Klik [hier](#)!

Het Jeugdsportfonds kan worden ingeschakeld wanneer de financiële situatie van het gezin het beoefenen van een sport onmogelijk maakt.

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 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.

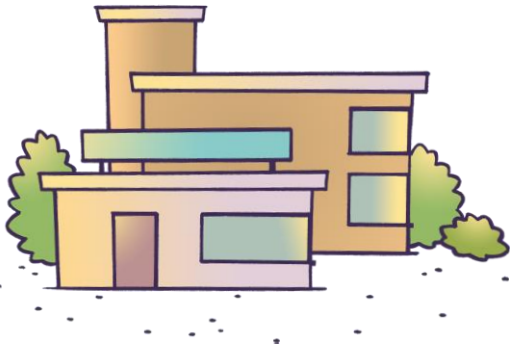
Algemeen nummer: 088-2542384
 Raadhuisstraat 4
 22021 MA Noordwijk

Websites met informatie:

www.cjgnoordwijk.nl

Online CJG / www.cjgcursus.nl

www.pubergezond.nl – info voor kinderen



Afspraken

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

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.
- Bij niet toegestaan eten of drinken een standaardbriefje mee naar huis te geven met uitleg voor de ouders.
- Als het standaardbriefje niet voldoende verbetering oplevert, gaat de leerkracht in gesprek met de ouders.
- Niet toegestane traktaties worden wel uitgedeeld, maar niet op school gegeten. Ze gaan in de tas mee naar huis. De ouder ontvangt een standaardbriefje voor traktaties.
- Zelf als leerkracht het goede voorbeeld te geven aan de leerlingen.

Signaleren

Aangezien onze leerkrachten veel tijd doorbrengen met de kinderen, signaleren professionals tijdens hun werk uitdagingen in de ontwikkeling van leerlingen en opvoeding van ouders.

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 in alle klassen aan de hand van de MQ-scan en test op motorische ontwikkeling. Daarnaast heeft onze vakleerkracht een sportportfolio ontwikkeld waarin wordt gemonitord hoe de leerkracht en hoe het kind zelf naar de eigen bewegingsontwikkeling kijkt. Deze resultaten worden verwerkt in ons leerlingvolgsysteem Parnassys (kleuters) en Volgwijz (groep 3 t/m 8).

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 aan de intern begeleider. De intern begeleider doorloopt in afstemming met de leerkracht de verdere stappen van de Meldcode. Ook kan de vertrouwenspersoon worden betrokken.

Betrokkenheid leerlingen en ouders

Leerlingen

De leerlingen(raad) wordt betrokken bij het beleid, bijvoorbeeld 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 uitje.

Ouders

De ouderparticipatie bij ons op school is groot. De inbreng van ouders is met betrekking tot voeding en beweging een belangrijke factor. Voor het traject 'Fit en Fruitig' is een werkgroep opgericht waarin ook ouders uit de oudercommissie deelnemen. Het voeding- en bewegingsbeleid is daarna voorgelegd aan de gehele oudercommissie. Door het beleid voor te leggen aan de oudercommissie zijn we nagegaan of het beleid in overeenstemming is met de visie van ouders en aansluit bij de behoeften van de 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 'socialschools' of de website. We organiseren een aantal keer per jaar informatieavonden.

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. Ook zoeken wij jaarlijks naar gezonde en sportieve activiteiten waarbij ouders kunnen helpen rondom de organisatie.

Tips voor thuis

[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 hangt door onze school de 'suikerklontjesposter' van het Voedingscentrum. Ook staat er op onze Erasmus+ kalender informatie over voeding en bewegen.



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?

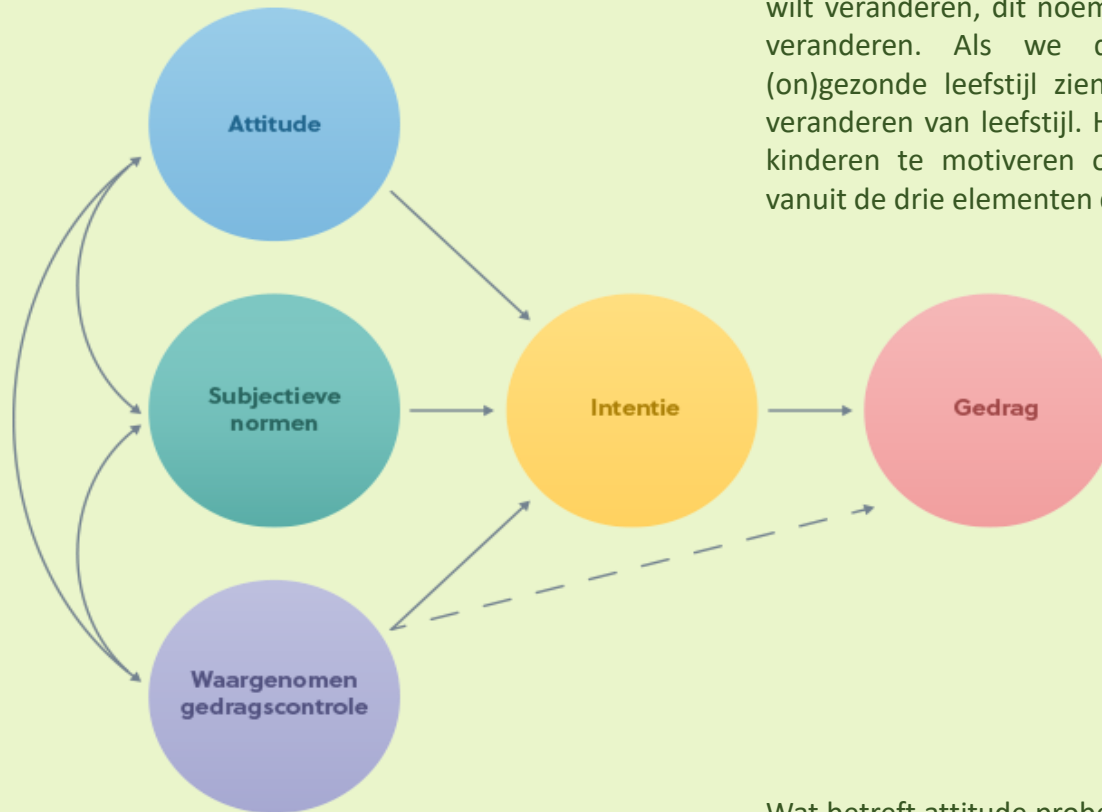
Om ervoor te zorgen dat de aanpak Voeding & Bewegen effectief is, is de aanpak gebaseerd op twee modellen. Deze modellen zijn onderzocht en tonen aan welke elementen belangrijk zijn om ervoor te zorgen dat onze kinderen en school

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



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

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 school kinderen 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 zèlf 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 schoolprofessionals.

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.