

Voorkomen is beter dan genezen...

Aandacht voor gezonde
voeding en gezond gedrag
op de Gezonde Basisschool
van de Toekomst



Gemeente **leudal**

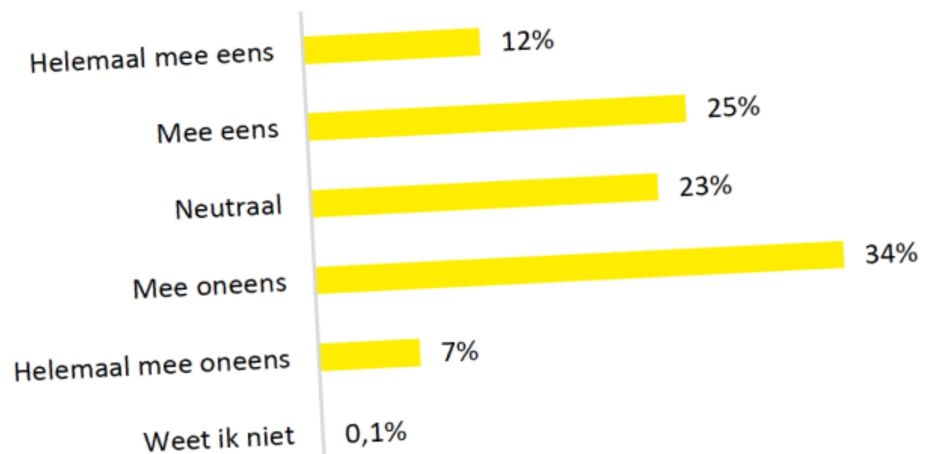


gezonde
basisschool
van de toekomst

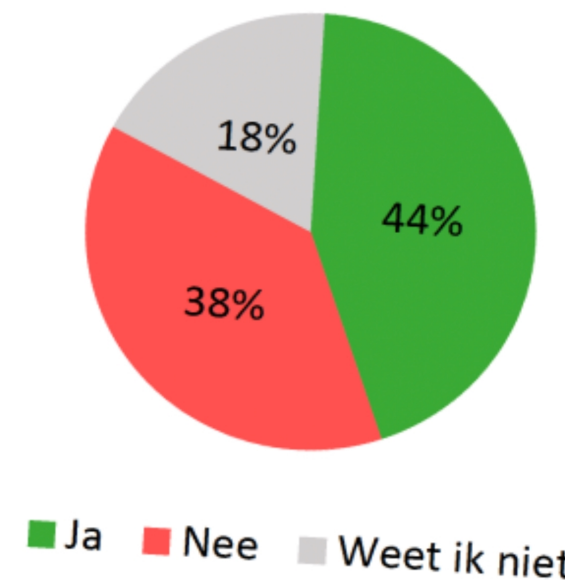


166 miljoen voor voeding op school

Ouders moeten helemaal zelf kunnen bepalen of hun kind wel of niet gezond eten mee naar school neemt.



Zou je willen dat je kind op school een gezonde lunch krijgt?



De zomerfebruari
2023



Er is echter nog een (mogelijk duurzamer) perspectief

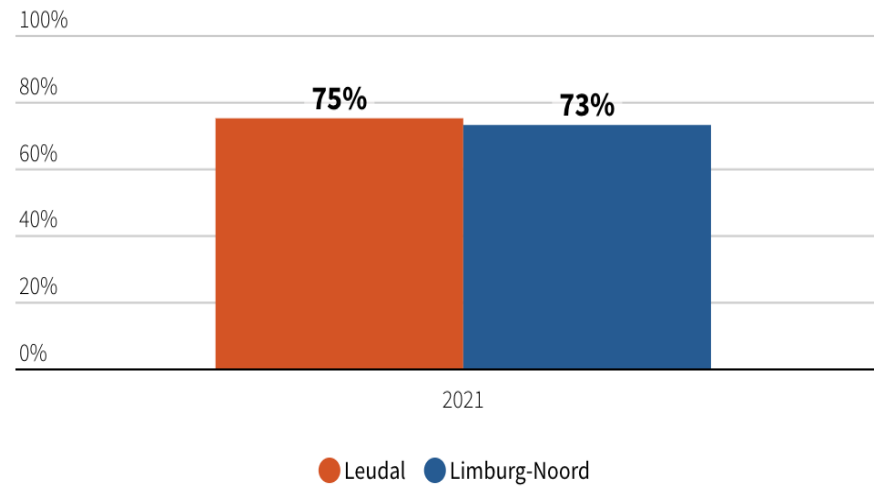


Ontbijt Leudal

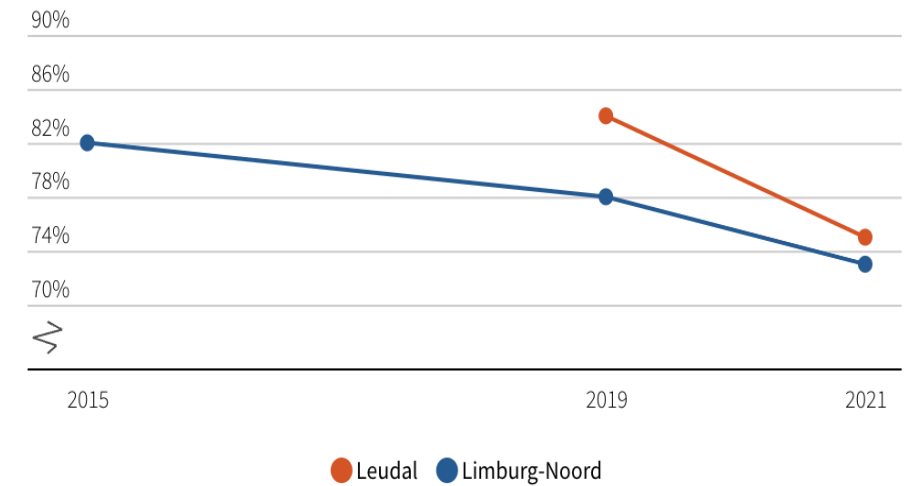


Ontbijten

Ontbijt 5 of meer dagen per week



Trend

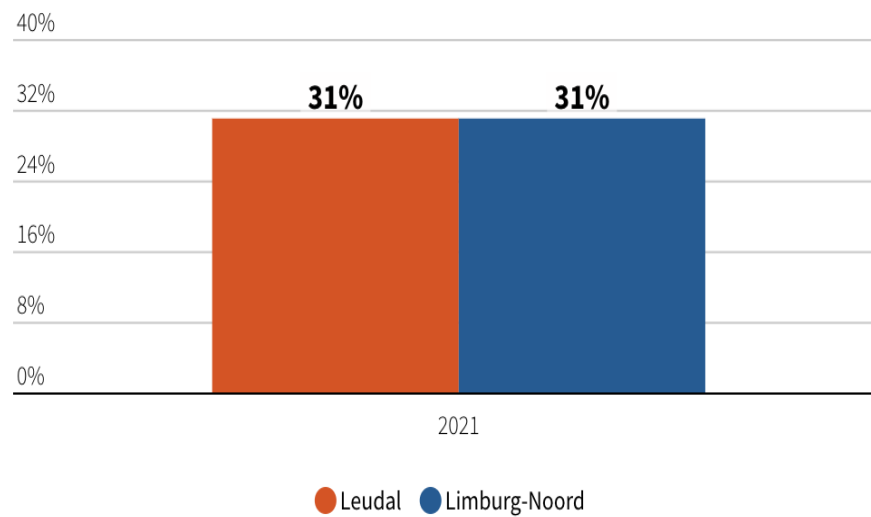


Fruitconsumptie Leudal

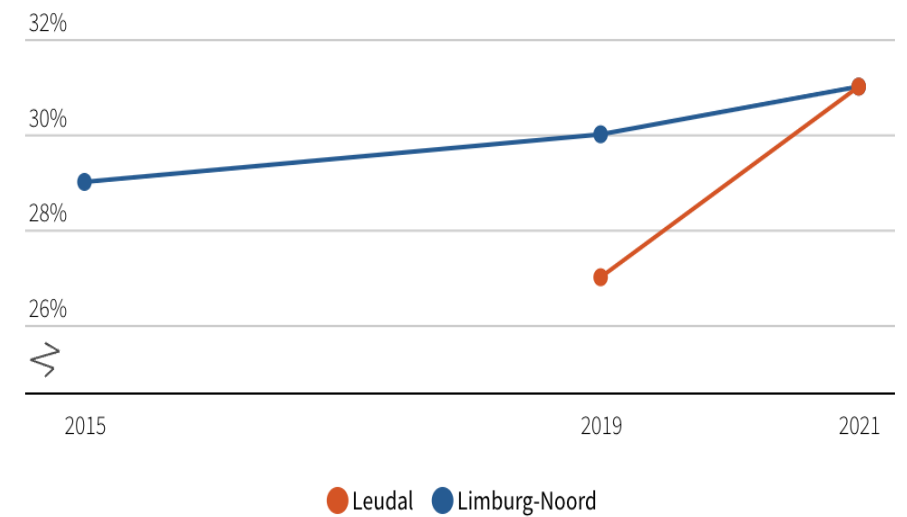


Fruit

Eet elke dag fruit



Trend



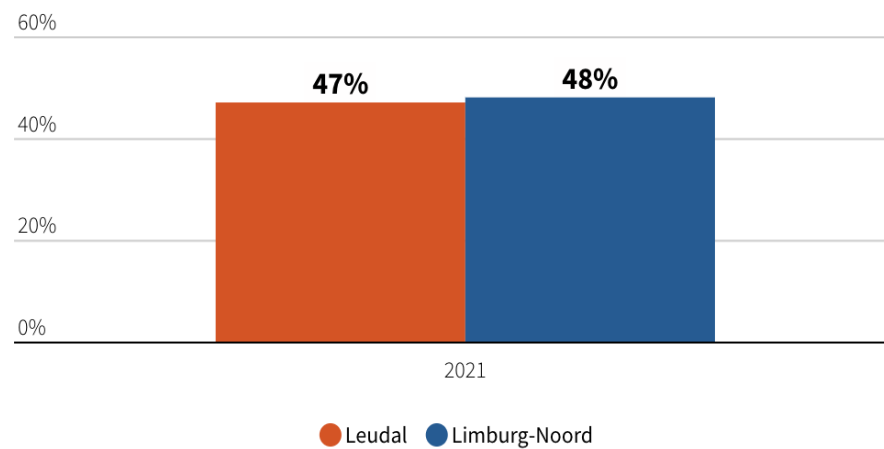
Bron: Gezondheidsmonitor GGD Noord en Midden Limburg 2021

Groenteconsumptie Leudal



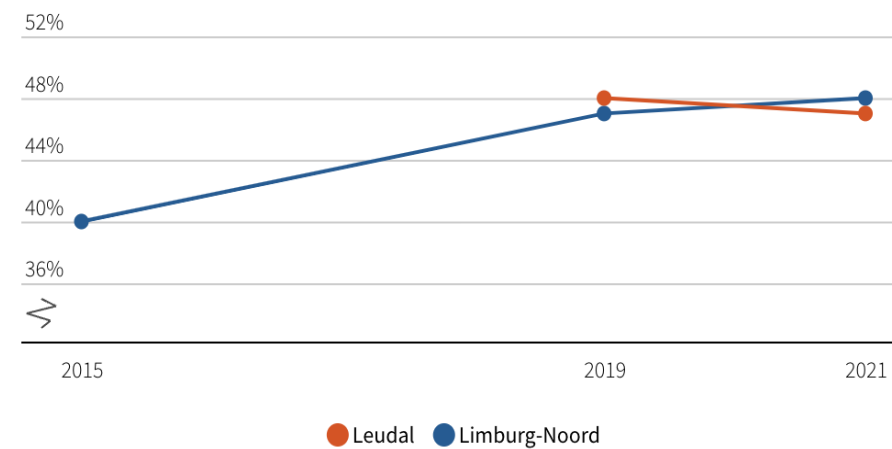
Groente

Eet elke dag groente



2021

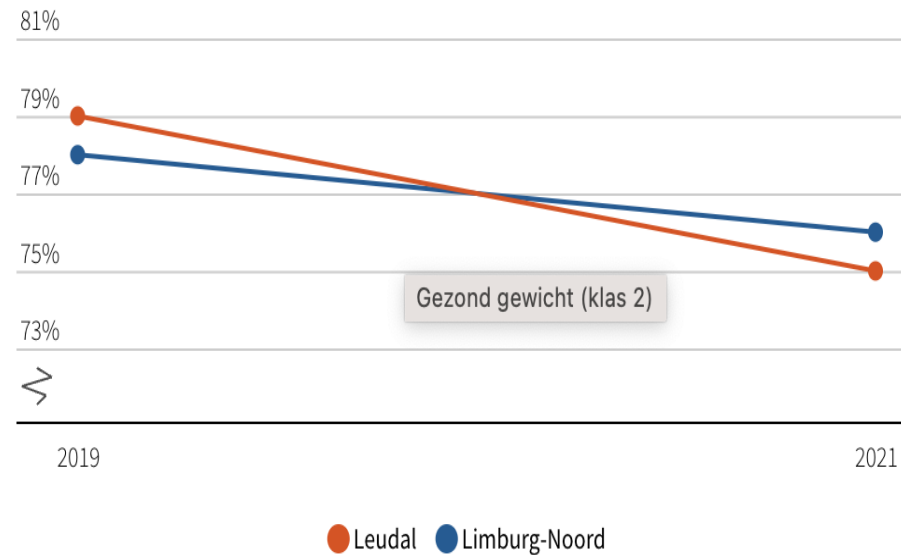
Trend



2015 - 2021

Gezond gewicht Leudal

Trend gezond gewicht



Gezond gewicht (jongens)



Leudal

75%

Gezond gewicht (meisjes)



Leudal

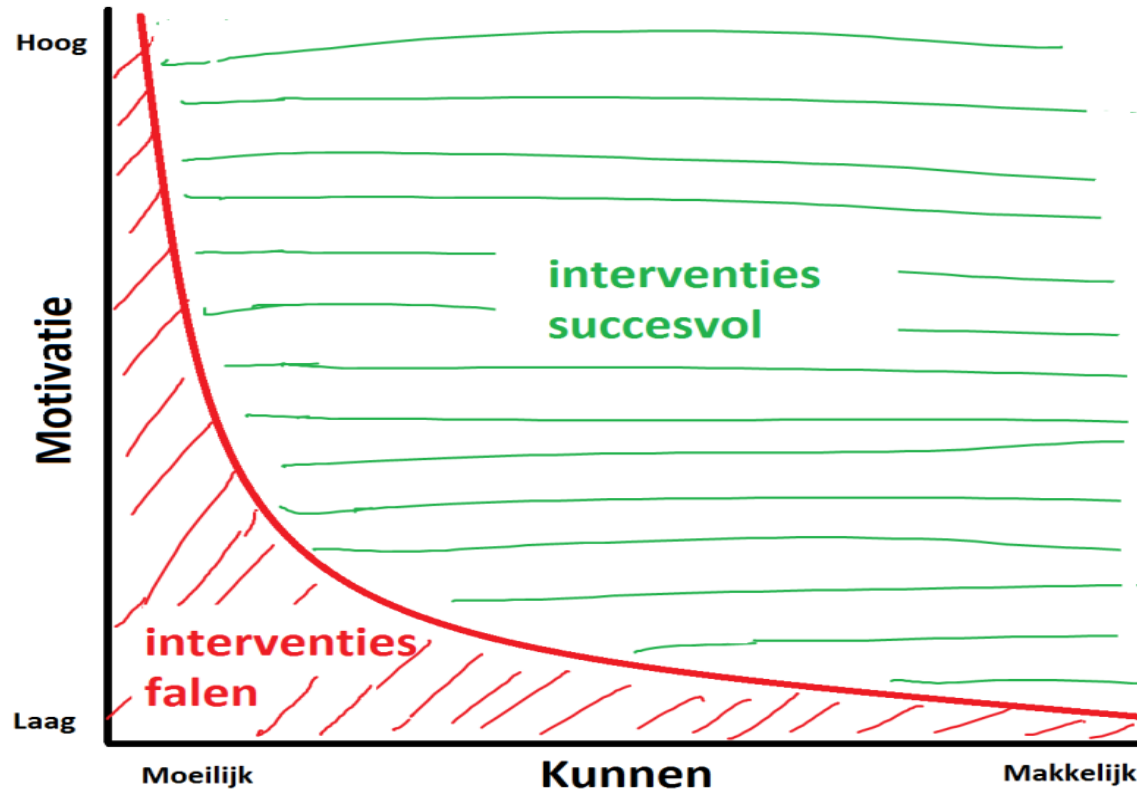
75%

(Voedsel)armoede leidt tot snelle reacties



- Snelle reacties leiden lang niet altijd tot duurzame resultaten
- Afhankelijkheid van subsidies maakt verandering kwetsbaar

Snelle actie of weloverwogen reactie?



Overheid

Schoolbestuur

School

Ouders

Leerlingen

Omgeving

Voeding en school, een ongebruikelijke combinatie

Ouders?



De school?



WHO IS RESPONSIBLE?



Commerciële sector?



Overheid?

Weerstand bij ouders?

- Ouders willen verantwoordelijkheid voor voeding niet zomaar afgeven.
- Onzekerheid: eet mijn kind wel genoeg op school?
- Onzekerheid: kinderen met voedselintolerantie(s).

Weerstand bij Leerkrachten?

- De school moet zich niet bemoeien met de opvoeding van kinderen!
- Zijn wij hier nou ook al van?
- Zorg: werkdruk.

Met aandacht voor **gezonde voeding** tijdens een gezond tussendoortje en een gezonde lunch die door de school worden verzorgd.



Met iedere dag minimaal één uur **extra beweegaanbod** bovenop de reguliere bewegingslessen

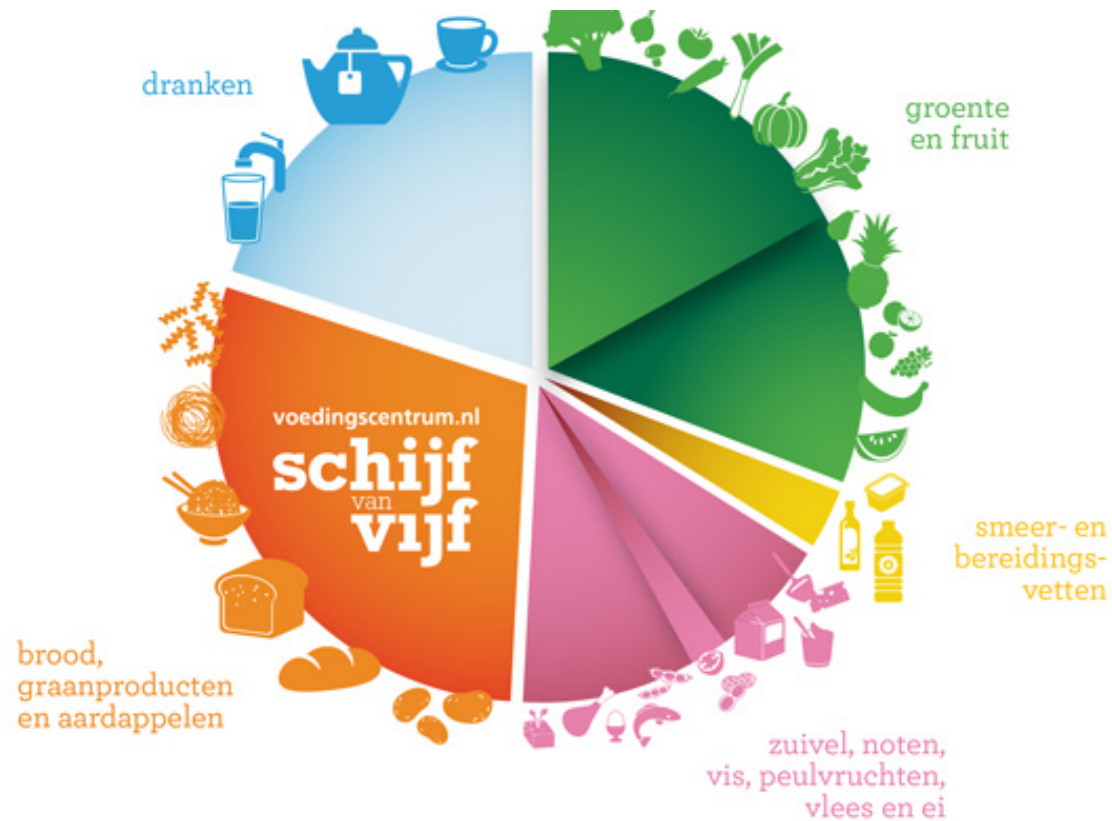


Een evenwichtig ingerichte, **verlengde, schooldag** met voldoende aandacht voor de cognitieve ontwikkeling van leerlingen.



Met aandacht voor **gezonde leefstijl** in het curriculum.

De schijf van vijf als anker



- Wetenschappelijke onderbouwing
- Een gezonde verhouding: 80-20
- Vier menucycli van 10 weken
- Ervaring met logistiek en organisatie.

Resultaten

Een ander voedingspatroon:

Water



Groente / fruit



Suikers en slechte vetten



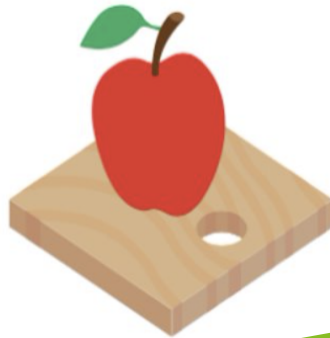
Afname van voorspellers voor hart- en vaatziekten en diabetes:

Een gezonder gewicht

Minder buikvet



Met aandacht voor **gezonde voeding** tijdens een gezond tussendoortje en een gezonde lunch die door de school worden verzorgd.



Een evenwichtig ingerichte, **verlengde, schooldag** met voldoende aandacht voor de cognitieve ontwikkeling van leerlingen.



Met iedere dag minimaal één uur **extra beweegaanbod** bovenop de reguliere bewegingslessen



Met aandacht voor **gezonde leefstijl** in het curriculum.

Extra aandacht voor bewegen door:

- Implementeren van bewegend leren tijdens de schooldag
- Een verlengde tussenschoolse opvang met aanvullend sport- en beweegaanbod.
- Een actieve buitenschoolse opvang



Overige gunstige gevolgen



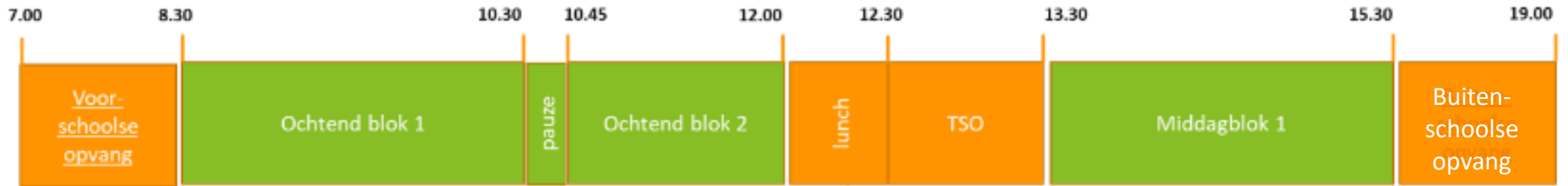
- Minder pestgedrag
- Hoge schooltevredenheid
- Gelijke kansen
- Beter dagindeling voor leerkrachten
- Leerprestaties blijven gelijk
- Beter combineerbaar met werk ouders
- De school leeft – verbinding met de wijk
- Een nieuwe sociale norm



Extra slides



Opbouw van een schooldag / concept 1



Opbouw van een schooldag / concept 2

7.00

8.30

10.30

10.45

12.00

12.30

13.00

15.00

16.00

Voor-
schoolse
opvang



Ochtend blok 1



pauze



Ochtend blok 2



lunch



TSO



Middagblok 1



TSO
talentblok



Na-
schoolse
opvang



Opbouw van een schooldag / concept 3

7.00

8.30

10.30

10.45

12.00

12.30

15.30



Talentblok verweven door de gehele dag binnen een verlengde schooldag.

Gr 3 10.00 - 10.30 uur dans

Gr 4 10.30 - 11.00 uur dans

Gr 5 11.00 - 11.30 uur dans

Voordeel:

- Aantrekkelijke baan partner
- Meer vaste gezichten in school