

# Fit en Fruitig

de dag door

Waarom deze infographic?

Handhaven

Signaleren

Betrokkenheid ouders

Theoretische onderbouwing

Actief transport >



Bewegend leren >



Lunch >



Pauze hap >

Trakteren >



Buiten spelen >



Bewegingsonderwijs >



Buitenschoolse activiteiten >



Educatie >



Drinken >



CJG >



# Waarom deze infographic?

---

Wij zijn een kleine, moderne school waar persoonlijk contact belangrijk is. Op school gaan we uit van het talent, initiatief, de vooruitgang, de veiligheid, het welbevinden en het spel van de leerlingen. Samen zorgen we ervoor dat het goed gaat met onze leerlingen en willen daarom een gezonde schoolomgeving creëren. Lees in deze infographic meer over hoe wij dit doen!

**De Horizon**  
 R.K. Basisschool  
*Onderdeel van Sophia Scholen*



# Planning implementatie

---

## 2021

|                 |                                                                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aug – dec 2021: | Gezonde School lessen in de groepen 5 t/m 8<br>Thema's: Gezonde voeding<br>Bewegen<br>Gezonde en verstandige keuzes |
| November 2021:  | Gezondheidsweken: 3 projectweken met de hele school                                                                 |
| November 2021:  | Gezondheidsdagen bij Corpus voor alle groepen 7 van Sophiascholen                                                   |

## 2022

|                  |                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Jan – juli 2022: | Verdere implementatie van gezonde tussendoortjes en motivatie water drinken. |
| Jan – juli 2022: | Bewegend leren structurele plek geven in weekprogramma's                     |

# 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, daar zijn we heel blij mee!

Ook geven wij in de groepen 1, 2 en 3 praktische verkeerslessen. We willen onze leerlingen leren hoe je op een veilige manier je kunt verplaatsen door de wijk en het dorp. De verkeerscommissie van school verzorgt de verkeerslessen en het verkeersexamen. De verkeerslessen worden gegeven aan de hand van de methode van Veilig Verkeer Nederland

# Educatie



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

Er wordt structureel lesgegeven over voeding in de groepen 5 t/m 8. De lessen over voeding, gezond eten en zorgen voor je lichaam worden gegeven door de meesters van GezondKind!, een organisatie waarmee wij samenwerken.

De basis van deze lessen is gestoeld op de methode Smaaklessen. Deze lesmethode is opgenomen in het curriculum, jaarplanning en schoolgids.

De lessen worden in het eerste halfjaar van elk schooljaar gegeven en worden ondersteund door extra activiteiten zoals een proeverij van allerlei lekkere en gezonde producten.

# Drinken

---



Op onze school drinken de leerlingen bij voorkeur water of (karne-)melk.

In elk klaslokaal is een kraan aanwezig. Ook bij andere schoolactiviteiten zoals de Avond4daagse en kamp stimuleren we het drinken van water en niet-suikerhoudende frisdranken.

# Trakteren



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

## Vanuit het Voedingscentrum zijn geschikte traktaties 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.

Meer informatie vindt u op de website van het Voedingscentrum.

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

# Pauze hap

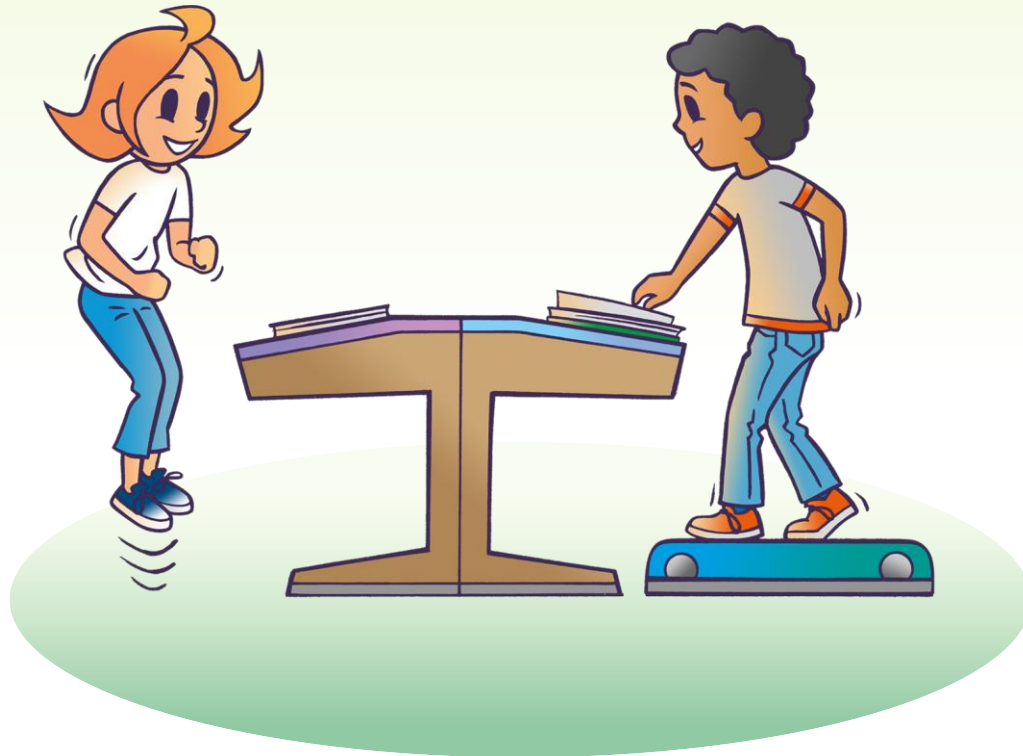


Op onze school nemen leerlingen dagelijks een gezond tussendoortje mee. In elke ochtendpauze eten we groente of fruit. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven en ook bij voorkeur een gezonde lunch.

## Geschikt voor de kleine pauze vindt het Voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Handje noten
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk [hier](#) voor meer tips!

# Bewegend leren



Op onze school leren we niet alleen tijdens de lessen terwijl we zitten in de klas, 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.

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. En wat dacht je van les buiten op het schoolplein? Als het weer het toelaat vinden onze leerkrachten het ook leuk om buiten de school les te geven, bijvoorbeeld buiten op het plein of in het buitelbos.

# Lunch

---



Op onze school nemen leerlingen dagelijks bij voorkeur een gezonde lunch mee. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten en voordat we gaan eten is er een gezamenlijk stiltemoment.

We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. Tijdens het eten kan de leerkracht er voor kiezen om een leerzaam SchoolTV-programma te kijken, voor te lezen of een klassengesprek te houden.



# Lunch

## Ideeën 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.

# 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. De kleine pauze duurt 15 minuten en tijdens/na de lunch spelen de kinderen 30 minuten buiten. 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 schoolplein waarop leuke en uitdagende speeltoestellen staan. Samen met sportinstructeurs zorgen we dat er voor de leerlingen voldoende beweeg-ideeën en ook spelmaterialen zijn. Ook spelen de kinderen vaak in ons “Buitelbos” - een fijne plek waar de fantasie wordt geprikkeld, wat beweging stimuleert en waar ze ook nog leren over het belang van de natuur.

De pleinwacht heeft een actieve rol in de pauze; zij stimuleren leerlingen om te bewegen en geven het goede voorbeeld door actief mee te doen.



# Buitenspelen

---



VORIGE



INHOUD

## Ons bewegingsonderwijs stimuleert buiten spelen

Tijdens onze gymlessen wordt ook aandacht besteed aan buitenspelen door ze spelideeën mee te geven. Zo stimuleren wij dat onze leerlingen tijdens de pauzes intensief bewegen en samen spelen. Voor meer informatie over de bewegingsonderwijs, zie [gymles](#). Daarnaast leren de meesters van GezondKind! Ook tijdens de lessen in de klas leuke spellen en manieren van spelen aan, zodat de kinderen dit tijdens het buitenspelen kunnen toepassen.

# 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 een vakwerkplan dat op alle scholen binnen onze Sophia-stichting wordt gebruikt. Dit draagt bij aan planmatig en gestructureerd bewegingsonderwijs op onze school. De lessen zijn opgebouwd in moeilijkheid en intensiteit zodat het aansluit op de leeftijd en fysieke mogelijkheden van de leerlingen.

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 voor alle groepen. Wij betrekken ouders bij het organiseren van de sportactiviteiten. Daarnaast doet school jaarlijks mee aan de Koningsspelen en de Avond4daagse.

Als school vinden we het belangrijk om onze leerlingen met verschillende sportmogelijkheden in aanraking te brengen. Daarom zijn er elk jaar kennismakingslessen vanuit de gemeente Katwijk en het Welzijnswartier.

# Buitenschoolse activiteiten

Na schooltijd hebben onze leerlingen de kans om kennis te maken met de verschillende sportclubs in Katwijk. Ook worden er veel vakantie-activiteiten aangeboden waar kinderen zich voor in kunnen schrijven.

Dit doen wij in samenwerking met lokale partners, zoals GezondKind!, Come4Sports en het Welzijnswartier.

In Katwijk ondersteunt het Welzijnswartier scholen door middel van dit buitenschools sportaanbod.

Wil je weten wat het Welzijnswartier allemaal aanbiedt? Kijk dan op hun [website](#).



# 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. Onze school heeft een Gezonde School-coördinator. Hij 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.

Leerlingen worden gestimuleerd en gemotiveerd om gezonde keuzes te maken middels de lessen vanuit GezondKind!, de methode 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*.

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

## Wij handhaven op de volgende manier:

- Wanneer het de leerkracht opvalt dat een leerling bij herhaling niet toegestaan eten of drinken meeneemt, neemt de leerkracht contact op met de ouders om zodoende uitleg te kunnen geven aan de ouders van wat er verwacht wordt.

# Signaleren

---

Onze leerkrachten brengen veel tijd door met de leerlingen zodat zij vaak als eerste iets signaleren wat de aandacht behoeft. Denk aan uitdagingen in de ontwikkeling van leerlingen of rond de opvoeding en/of de thuissituatie. Denk daarbij aan bijvoorbeeld een zorgelijke motorische ontwikkeling, bewegingsarmoede, onder- of overgewicht, niet eten van het ontbijt en meenemen van eten/drinken naar school dat buiten het beleid valt.

## Bewegen

Vooraf in de kleutergroepen worden de kinderen gescreend op hun motoriek. Daar waar nodig wordt MRT (Motorische remedial Teaching) ingezet welke uitgevoerd wordt door onze eigen gymdocent. Bij vermoedens van complexere problematieken wordt een beroep gedaan op de kinder-fysiotherapeut waarmee de school samenwerkt. Deze stelt naar aanleiding van een eigen scan een begeleidingsplan op.

## 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. 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.

# 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 bespreken 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 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, nieuwsbrieven, 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-. Door het beleid voor te leggen aan de (G)MR- zijn we nagegaan of het beleid in overeenstemming is met de visie van ouders en aansluit bij de behoeften van de ouders.

# Theoretische onderbouwing

---

## Waarom besteden wij aandacht aan Voeding en Bewegen?

Wij vinden het belangrijk om juist op school ook aandacht te hebben voor Voeding & Bewegen omdat het zo in het belang is bij de brede ontwikkeling van onze leerlingen.

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. Het is onze overtuiging dat 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. Het 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?

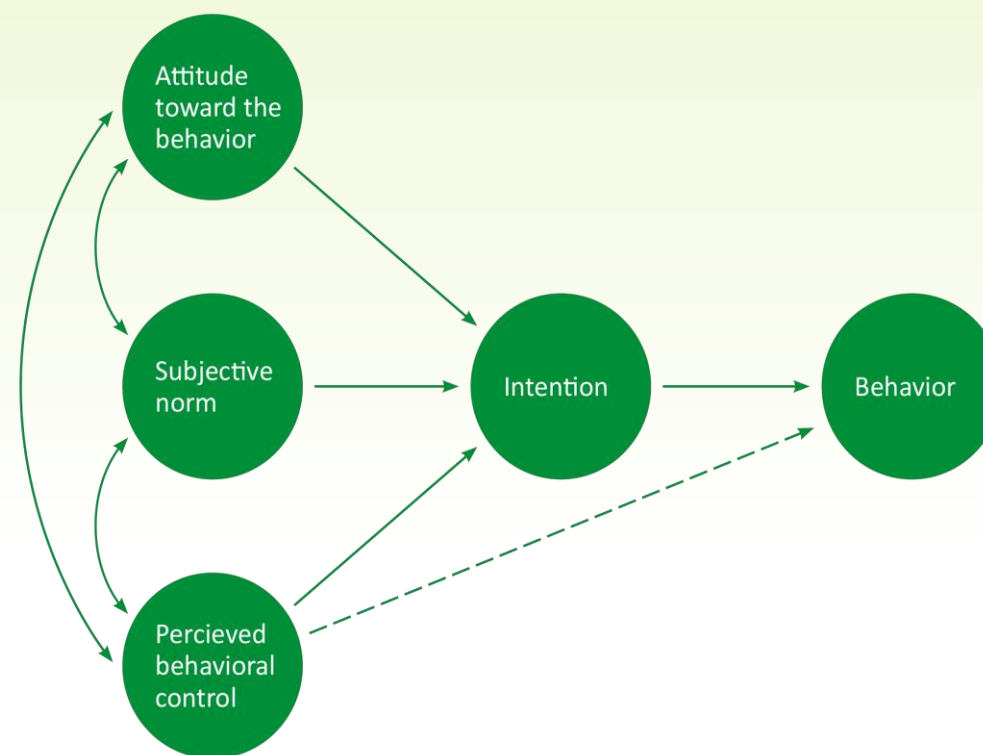
Om ervoor te zorgen dat de aanpak Voeding & Bewegen verandering teweeg brengt, is de aanpak gebaseerd op twee modellen. Deze modellen zijn onderzocht en tonen aan welke elementen belangrijk zijn om ervoor te zorgen dat onze kinderen en school gezonder worden.

## 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).

## 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.