

Fit en Fruitig

de dag door

Waarom deze infographic?

Voorbeeldfunctie en handhaven

Signaleren

Betrokkenheid leerlingen

Betrokkenheid ouders

Theoretische onderbouwing



Er-Risèlèh

Actief transport >



SCHOOL



Educatie >

Bewegend leren >



Pauze hap >

Trakteren >

Drinken >



Lunch >



Buiten spelen >



Bewegingsonderwijs >



CJG >



SPORTCLUB

Buitenschoolse activiteiten >



Waarom deze infographic?



Wij zijn een Gezonde School! Dat houdt in dat wij van onze leerlingen verwachten dat zij enkel gezond eten als zij op school zijn en ook veel bewegen. Gezond eten en leven is ook vanuit onze Islamitische gedragsregels een vereiste voor onze lichamelijke en mentale gesteldheid. Wij als school willen alleen het beste voor onze leerlingen. Ons beleid is in samenwerking met de GGD in kaart gebracht in de vorm van deze infographic. In deze infographic vind je ons beleid op de thema's Voeding en Bewegen.

Actief transport



Wij zijn een streekschool. Dit houdt in dat leerlingen uit verschillende dorpen/steden naar onze school komen. Dit maakt het niet altijd makkelijk om lopend of op de fiets naar school te komen. Wij vinden het als school wel belangrijk dat leerlingen voldoende bewegen. Daarom motiveren wij de leerlingen die wel in de buurt van de school wonen om met actief transport naar school te komen bijv. lopend, fietsend, steppend of skatend. Dit doen wij tijdens de lessen voor bewegingsonderwijs en door de posters die in de school hangen.

Wij gebruiken ook in alle groepen de verkeersmethode 'SCHOOL op SEEF' en bij de kleuters komt daarnaast jaarlijks het thema 'verkeer' aan bod. Bij deze lessen worden leerlingen gemotiveerd om lopend, fietsend, steppend, skatend of anderszins bewegend naar school te komen.

Tot slot doen wij jaarlijks mee aan de 'Schoolbrengweek' waarin we alle ouders en leerlingen vragen en motiveren om lopend of fietsend naar school te komen.

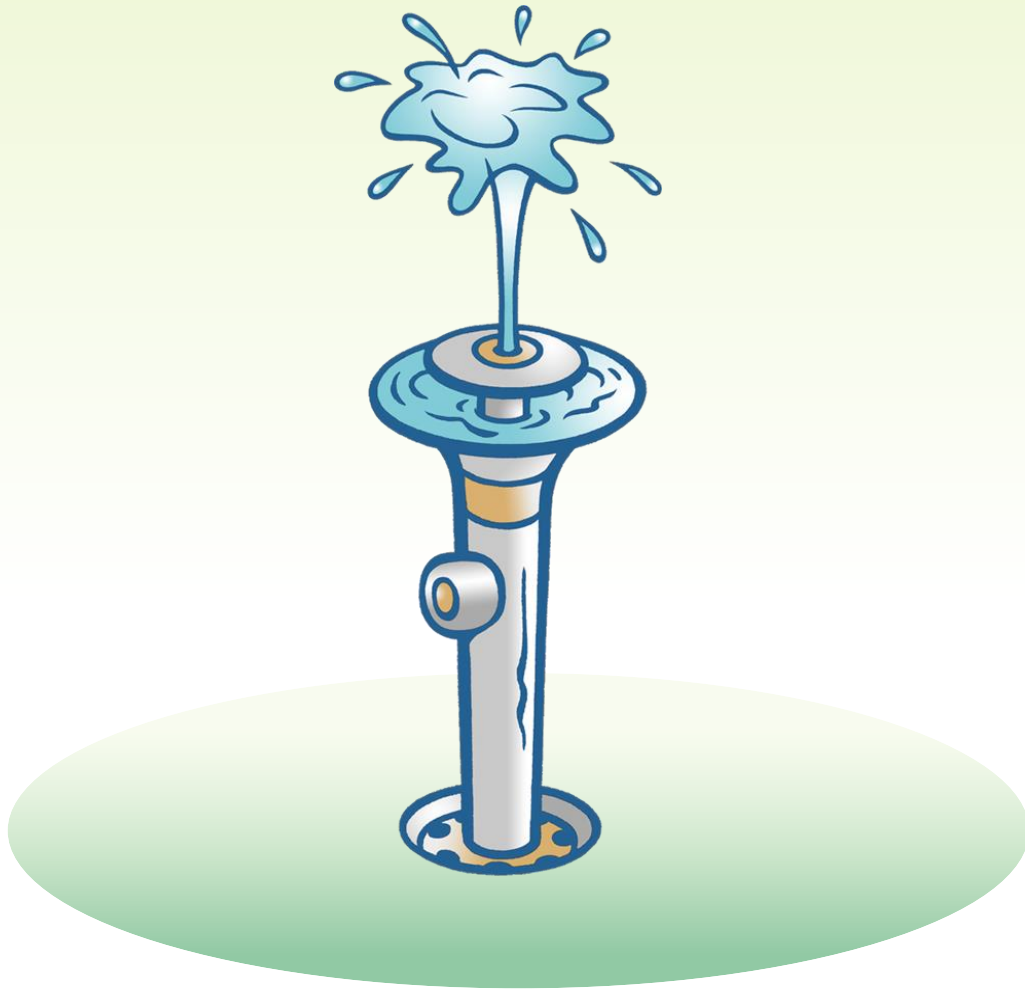
Educatie



Op onze school geven wij les over voeding, waarmee we de leerlingen leren over waar voeding vandaan komt, wat gezonde voeding is, hoe je bewuste voedselkeuzes kunt maken en duurzaamheid. Dit is belangrijk voor hun groei en ontwikkeling.

Er wordt structureel lesgegeven in de groepen 1 t/m 8. Dit doen wij door middel van de lesmethode 'Smaaklessen'. De lesmethode is opgenomen in het curriculum, jaarplanning en schoolgids. Daarnaast schrijven we ons elk jaar in voor het EU-schoolfruit programma en geven we de bijbehorende lessen in de groepen.

Drinken



Op onze school drinken de leerlingen water, thee of (karne)melk. Wij stimuleren onze leerlingen om water te drinken. Daarom heeft iedere leerling van school een bidon gekregen die ze gedurende dag steeds opnieuw kunnen bijvullen bij de waterkraan in de klas of op gang. Ook bij schoolactiviteiten zoals vieringen, sportdag en schoolkamp geldt dat er water gedronken wordt.

Trakteren



In verband met de identiteit van de school vieren we geen verjaardagen van leerlingen. In de Islam is het niet de bedoeling om personen (wie dan ook) op een specifieke dag centraal te stellen. Gedurende het hele leven hebben we onze rechten en plichten jegens elkander. Uw kind staat bij ons elke dag centraal. Dit houdt in dat er niet getrakteerd mag worden op verjaardagen. Uiteraard mag op andere dagen/momenten wel uitgedeeld worden, zoals op feestdagen en bijvoorbeeld bij geboorte van een broertje of zusje. Op onze school zijn de traktaties voor leerlingen en leerkrachten klein en gezond. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars. De traktatie vervangt de pauzehap. Bovenstaande geldt ook voor schoolactiviteiten zoals vieringen, schoolkamp en andere feestelijke momenten.

Geschied als traktaties vindt het voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje
- Uitdeel 30+ kaasjes
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten zoals doosje rozijnen, handje naturel popcorn en soepstengels
- Non food zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas
- Zie voor inspirerende ideeën gezondtrakteren.nl

Pauze hap



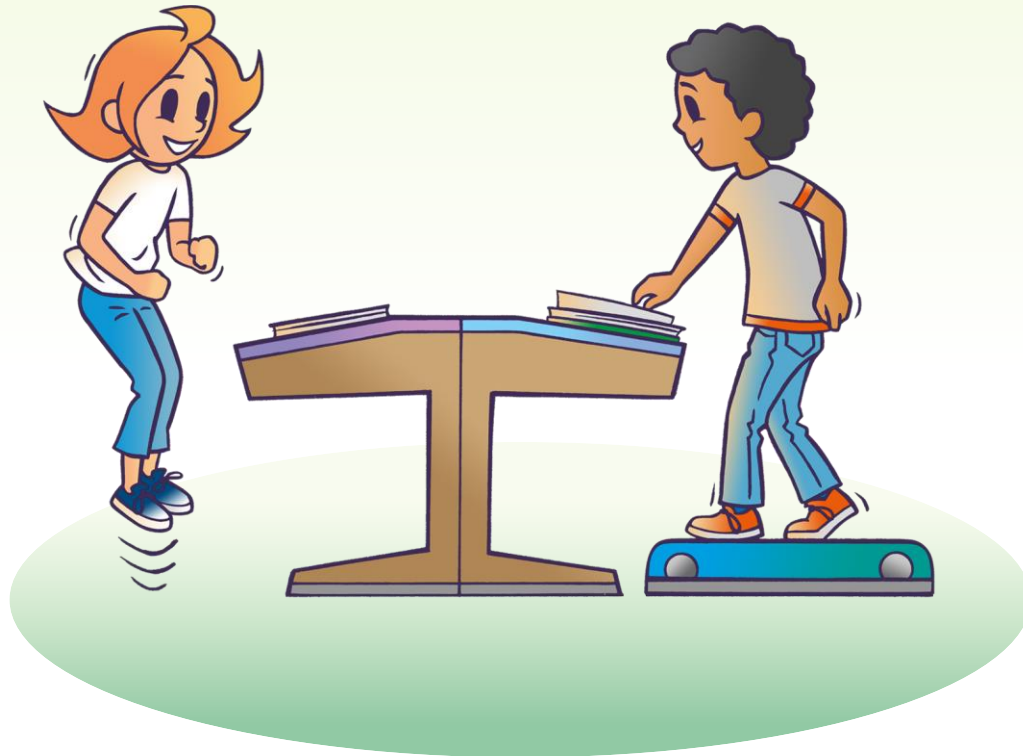
Rond 10 uur hebben we op school een kleine pauze. We eten dan gezamenlijk fruit of groente en we drinken water, thee of (karne)melk. We vragen ouders om elke dag aan hun kind fruit of groente mee te geven. Iedere leerling van school heeft een bidon gekregen die ze gedurende dag steeds opnieuw kunnen bijvullen bij de waterkraan in de klas of op de gang.

Pakjes drinken, koeken, snoep en chips en dergelijke worden mee terug gegeven naar huis.

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.

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 activiteiten 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 leerlingen.

In de groepen 2 tot en met 7 gebruiken wij voor bewegend leren het lespakket 'Fit & Vaardig'. De lessen worden drie keer per week gegeven in het klaslokaal.

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.

Lunch



Alle leerlingen blijven tussen de middag op school. De leerlingen gaan om 12.00-12.30 uur naar buiten om lekker te bewegen. Van 12.30-12.45 lunchen de leerlingen in de klas. Op onze school nemen leerlingen dagelijks een gezonde lunch mee. Leerlingen kunnen water, thee of (karne)melk drinken. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten en is er zo min mogelijk afleiding door bijvoorbeeld en tv. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. We vragen ouders om geen pakjes drinken, koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen, deze worden mee teruggegeven naar huis.

Geschikt voor de lunch vindt het voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje. Zilvervliesrijst, volkorenpasta, couscous of aardappel is een gezond alternatief voor brood.
- 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. Ook voldoen ze hierdoor makkelijker aan de nationale beweegrichtlijnen. Daarnaast vinden wij op onze school sporten in het algemeen heel belangrijk voor de leerlingen. Het is gezond en ze leren zich aan spelregels houden. Verder is sport en spel erg goed voor het ontwikkelen van sociale contacten. Bij de kleuters vormen deze sociaal-emotionele doelen een belangrijk onderdeel van het buitenspelen.

Wij hebben een uitdagend schoolplein dat de fantasie prikkelt en beweging stimuleert. Daarnaast bieden wij spelmateriaal aan en hebben wij motiverende pleinwachten. De pleinwacht heeft een actieve rol in de pauze; stimuleert leerlingen om te bewegen en geven het goede voorbeeld door waar mogelijk actief mee te doen. Eén van onze twee schoolpleinen is ook ná schooltijd toegankelijk voor onze leerlingen en kinderen uit de buurt.

In onze gymlessen wordt er aandacht besteed aan buitenspelen door het aanleren van activiteiten die buiten op het schoolplein kunnen worden gedaan. Zo stimuleren wij dat onze leerlingen tijdens de pauzes intensief bewegen. Voor meer informatie [bewegingsonderwijs](#).



Bewegingsonderwijs

Op onze school hechten wij veel belang aan lichamelijke opvoeding. Opvoeding is wat ons betreft een zaak van hoofd, hart en handen. Daarnaast vinden we het vak belangrijk vanuit het sociale aspect: leren bewegen doe je altijd samen.

Kwaliteitsindicatoren voor ons bewegingsonderwijs zijn:

1. We beschikken over gymlokaal voor de jongste leerlingen
2. We besteden voldoende tijd aan lichamelijke opvoeding
3. We beschikken over een vakdocent lichamelijke opvoeding
4. We gebruiken de basislessen bewegingsonderwijs

Leerlingen van groep 1 t/m 8 hebben twee keer per week les van de vakleerkracht gym in de gymzaal. De gymlessen voor de groepen 1 en 2 duren 30 minuten. Daarnaast gaan de kleuters elke dag twee keer 20 minuten buitenspelen. De lessen voor de groepen 3 t/m 8 duren 45 minuten.

Wij werken in het bewegingsonderwijs met de methode 'Bewegingsonderwijs in De Basisschool'. Voor de kleuters werken we ook met de methode Piramide. Hierin wordt ook aandacht besteed aan (het belang van) bewegen. Deze methodes dragen 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.





Bewegingsonderwijs

Als school nemen we regelmatig deel aan sporttoernooien zoals bijvoorbeeld het voetbal-, volleybal- en schaaktoernooi. Bij al deze activiteiten zijn ouders (als begeleiders, helpers of als toeschouwers) noodzakelijk en dus van harte welkom. Onze school organiseert jaarlijks een sportdag voor alle groepen. Wij betrekken ouders en de leerlingenraad bij het organiseren van de sportdag. Eveneens doen wij jaarlijks mee aan de Koningsspelen.



VORIGE



INHOUD

Buitenschoolse activiteit



Wij bieden onze leerlingen de kans om te sporten.

Dit doen wij in samenwerking met lokale partners, zoals de lokale combinatiefunctionaris/buurtsportcoach en sportverenigingen.

We organiseren minimaal 1x per maand gastlessen met de combinatiefunctionaris/buurtsportcoach en sportverenigingen om leerlingen te enthousiasmeren om lid te worden van de sportvereniging.

Gedurende het schooljaar informeren we ouders over schoolsportcursussen. Leerlingen kunnen zich inschrijven voor één of meer sporten en krijgen dan heel goedkoop een cursus van een aantal lessen bij een vereniging. U kunt voor meer informatie terecht bij schoolsportcommissie gemeente Leiden.

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 (de vakdocent gym) 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.

Leerlingen worden gestimuleerd en gemotiveerd om gezonde keuzes te maken middels 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. 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 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:

- Bij niet toegestaan eten of drinken wordt aan ouders een bericht gestuurd via Socialschools met uitleg voor de ouders van wat er verwacht wordt.
- Als een leerling 3x iets meeneemt wat niet de bedoeling is, gaat de leerkracht met ouders in gesprek.
- Bij niet toegestane traktaties worden deze wel uitgedeeld, maar nemen de leerlingen deze mee naar huis. De ouder ontvangt via Socialschools een bericht over het traktatiebeleid.

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 een schooleigen scan de motorische ontwikkeling en bewegingsarmoede. Achterstanden worden vastgelegd in het leerlingvolgsysteem.

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.

Signaleren

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

De zorgen die leven kunnen ook een teken zijn van kindermishandeling. Signalen van kindermishandeling die in verband staan met Voeding en Bewegen kunnen zijn: Overgewicht, slecht onderhouden gebit, honger, eetstoornis en 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. Meedenken in het beleid krijgt vorm doordat de werkgroep voeding en bewegen 1x per jaar beleid voorlegt aan de leerlingenraad.

De werkgroep gaat met de leerlingenraad in gesprek en mogelijke aanbevelingen van de leerlingenraad worden meegenomen in het beleid. Van het overleg worden notulen opgemaakt met de belangrijkste punten van het gesprek en deze wordt in een bericht op Socialschools gedeeld. De deelnemers van de leerlingenraad presenteren de uitkomsten in hun eigen klas, na de kerstvakantie, zodat ook alle andere leerlingen betrokken- en geïnformeerd worden.

Leerkrachten zullen aan het begin van het jaar de leerlingen inlichten over het geldende beleid. Daarnaast hangt er in de school een poster met de regels en afspraken betreffende eten, drinken en bewegen op school.

Leerlingen worden betrokken bij het organiseren van de sportdag, sponsorloop en aanvullende activiteiten bij de lessen voeding.

Samenwerking met 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 school kunnen verwachten. Via de informatiegids, nieuwsbrief, website, schoolportaal en sociale media informeren we over het beleid en het belang van gezonde voeding en voldoende beweging. Op deze manier kunnen ook nieuwe ouders zich inlezen en hierover in gesprek gaan bij de kennismaking.

Daarnaast organiseren wij jaarlijks een ouderbijeenkomst(en) over gezonde voeding en voldoende bewegen.

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 MR. Door het beleid voor te leggen aan de MR zijn we nagegaan of het beleid in overeenstemming is met de visie van ouders en aansluit bij de behoeften van de ouders. We bespreken 1x per jaar het beleid met de MR om aansluiting met ouders te behouden.

We werken samen met ouders om gezond eten en drinken en voldoende bewegen binnen onze school mogelijk te maken. Dit doen we door ouders te betrekken bij de volgende activiteiten omtrent Voeding en Bewegen:

Voeding

Ouders helpen bij het snijden van groeten en fruit voor het 10 uur moment.

Bewegen

Als school nemen we regelmatig deel aan sporttoernooien. Bij al deze activiteiten zijn ouders, als begeleiders, helpers of als toeschouwers, noodzakelijk en dus van harte welkom.

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.

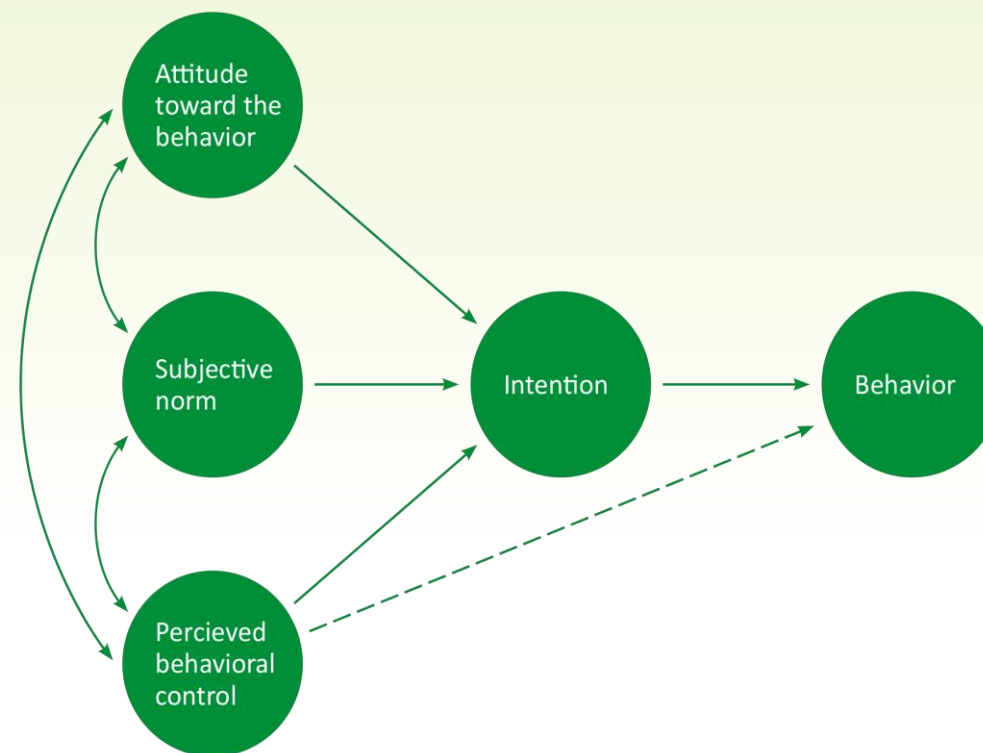
Hoe zorgen wij ervoor dat wat wij doen ook ècht werkt?

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

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.



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 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 © 2019 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.