

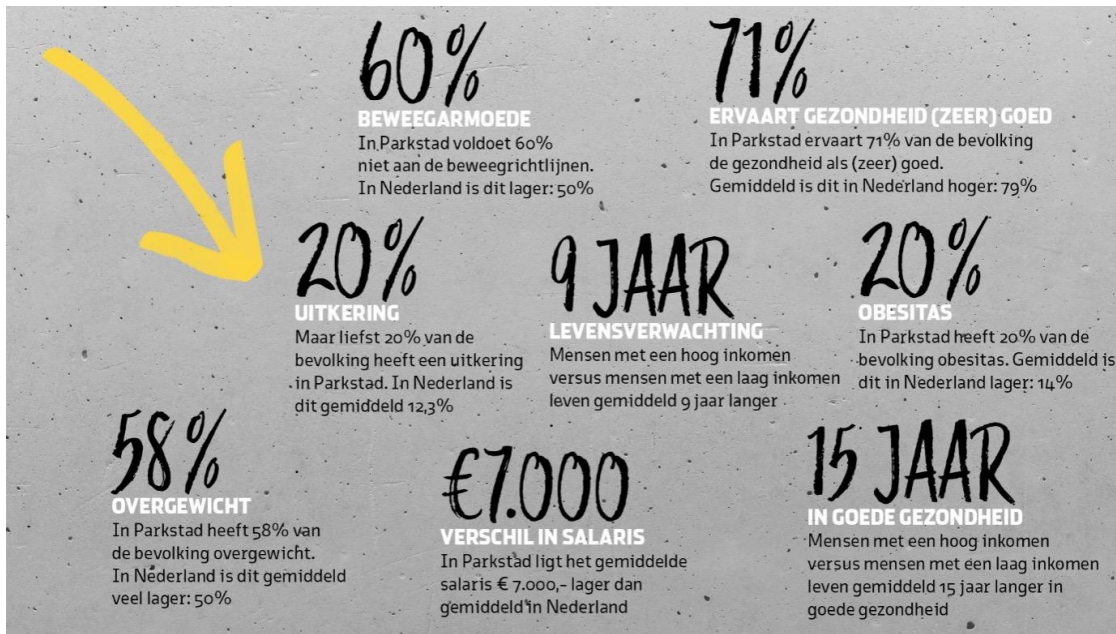
Voorkomen is beter dan genezen...

Aandacht voor voeding en
beweging tijdens een rijke
schooldag



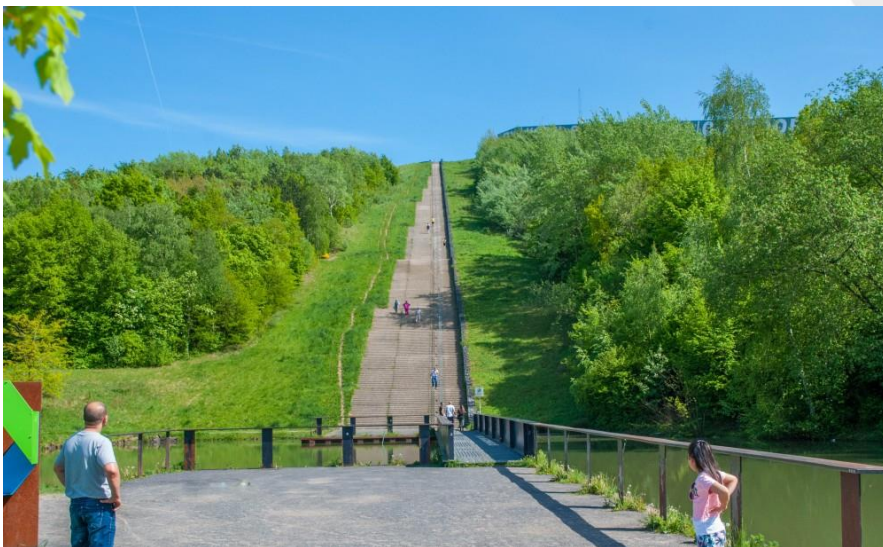
Even voorstellen:

Parkstad



Van zwart naar groen

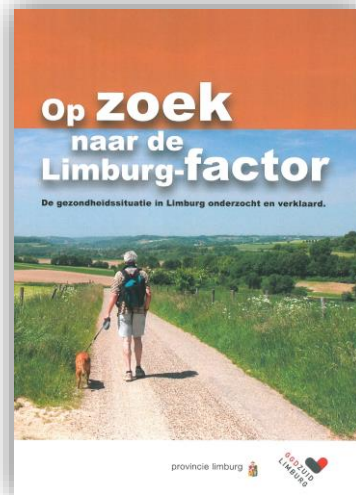
Trots en trauma 50 jaar na de mijnsluitingen (2015)



2015

Een wake up call

- Opvoedingsondersteuning
- Vernieuwingsimpuls voor het onderwijs
- **De jeugd heft de toekomst:** doorbreken van het patroon van sociale overerving

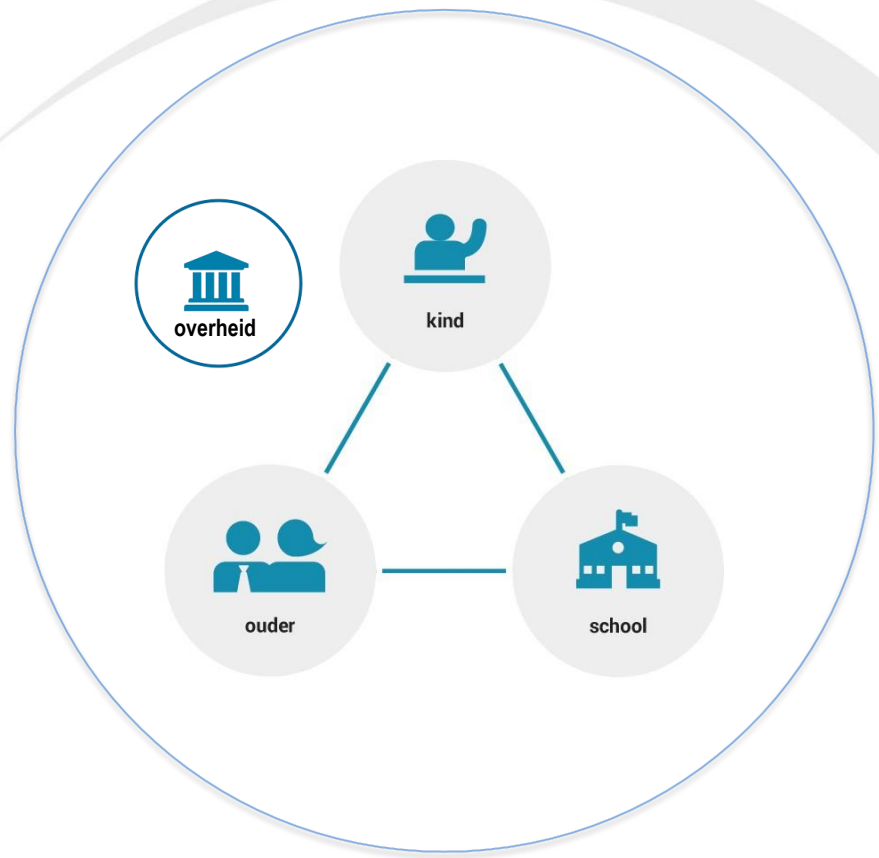


Directe waarneming op school





Een coproductie.....



Breed draagvlak

Een belangrijke voorwaarde voor succes



De Gezonde Basisschool van de Toekomst

Een greep uit de doelen....

- Kind beweegt in totaliteit minstens 1 uur matig intensief per dag, waarvan 20 minuten tijdens de pauze
- Kind zit niet langer dan 30 minuten stil.
- Kind ontbijt iedere dag
- Kind eet minstens 2 (verschillende) stuks fruit en 100-200gr groente
- Kind vervangt frisdrank door water
- Lunch van kind heeft een gezonde samenstelling
- Ouders worden maximaal betrokken



eerlijk over eten

Voedingscentrum

- Tussendoortje en lunch
- Voedingscycli Van 10 weken
- Seizoensgebonden
- Variatie en keuze
- Allergieën/ geloof
- Drinkwater- en traktatiebeleid



Voeding

Variaties



Bewegen

Variaties in de praktijk op basis
van een verlengde schooldag

*Bewegen, Cultuur en
Talent ontwikkeling*

Naschools aanbod

TSO aanbod

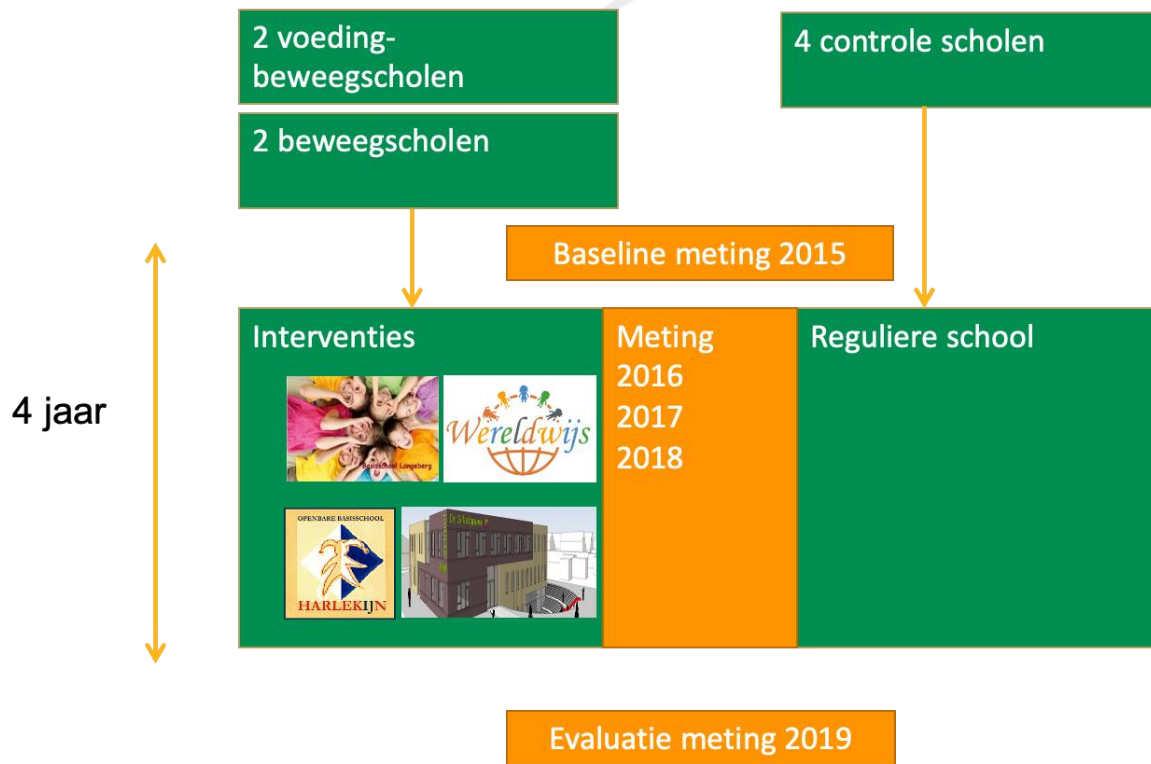
Uitgangspunt
GBT: iedere
dag c.a. 1 uur
extra beweging

Combinatie TSO en
bewegend leren

**Bewegend leren en extra
beweegactiviteiten in combinatie met
cultuur en talentontwikkeling in
lesrooster**

De GBT in de praktijk

Een voorbeeld uit de gemeente Venlo (Noord Limburg)



Het onderzoek

- 2236 unieke kinderen en hun gezinnen namen deel aan het onderzoek
- 900 kinderen met 4 jaren blootstelling (40.3%)
- Bij alle analyses:
 - Minimaal 1 meting = meegenomen in de analyse
 - Gecorrigeerd voor: geslacht, leeftijd, sociaal economische status, ethniciteit, BMI bij start, weersomstandigheden (bij de uitkomstmaten over beweging)

Resultaten

Water drinken ↑
Groenten en fruit ↑
Ongezonde vetten en zout ↓

Voorspellers voor
hart- en vaatziekten ↓



Intensiteit van
bewegen ↑



Welzijn ↑

Vertaling van de resultaten

Van statistiek naar herkenbare getallen

- Jongen van 7,5 jaar oud in 2015, normale lengte en gewicht met 25.7kg en 129.4 cm
 - Na vier jaar beweegschool: - 0.67 kg
 - Na vier jaar voeding-beweegschool: - 0.72 kg
- Meisje van 7,5 jaar oud in 2015, normale lengte met 128.4 cm en overgewicht met 32.0 Kg
 - Na vier jaar beweegschool: - 1.40 kg
 - Na vier jaar voeding-beweegschool: - 1.50 kg

Effect van bewegen op schoolprestaties

Een (deels beperkt) positief effect op:

- Hersenstructuur en executieve functies
- Aandacht en concentratie
- Motorische en beweeg- vaardigheden, fitheid
- Sociaal gedrag, zelfbeeld, zelfvertrouwen en life skills
- Schoolprestaties, schoolverzuim en schooluitval

Bron: Effecten van Sport en bewegen op de Basisschool, Mulier Instituut, 2014

Pestgedrag

Een onverwachte 'bijvangst'....



- Leerkrachten geven aan dat er flink minder conflicten zijn sinds de start van De Gezonde Basisschool van de Toekomst
- Zij denken dat dit komt door een betere structuur (bv: georganiseerde activiteiten, extra ogen)
- Ook de positievere sfeer op school draagt bij
- Op de voeding-beweegscholen wordt vaak genoemd dat het sociale gedrag (bv respect, samenspelen) van kinderen is verbeterd

