



Primair Onderwijs

Als kinderen leren wat gezonde voeding is, verhoogt dit de kans dat zij ook op volwassen leeftijd gezond gedrag vertonen. Gezond eten op school draagt dus bij aan de gezondheid van de leerlingen, voor de rest van hun leven. U kunt het thema voeding opnemen in uw lesaanbod. En het helpt als u afspraken maakt met elkaar over voeding. Bijvoorbeeld over wat kinderen mogen meenemen als pauzehap, drinken, lunch en traktatie. Bij het thema 'Voeding' hoort ook het subthema 'Mondgezondheid'.



Cijfers

In 2017 voerde GGD Gelderland-Zuid de [Kindermonitor](#) uit. Ouders met een kind op het PO beantwoordden vragen over hun kind, over gezondheid, welbevinden, leefstijl en opvoeding. Ook het thema "Voeding" en het subthema "Mondgezondheid" kwamen aan bod. De belangrijkste resultaten van kinderen van 4-12 jaar leest u hieronder.

- **Regels:** De meeste ouders hebben regels en afspraken met hun kind over voeding. Echter, 1 op de 5 ouders heeft geen regels over het drinken van zoete drankjes, 1 op de 7 ouders heeft geen afspraken over het eten van fruit en 1 op de 8 ouders heeft dat niet voor groente en niet voor tussendoortjes.
- **Groente en fruit:** Bijna 40% eet elke dag groente en 28% eet 6 dagen van de week groente. Meer kinderen eten fruit: 58% eet elke dag fruit en 17% eet 6 dagen van de week fruit.
- **Zoete drankjes:** 58% van de kinderen drinkt gemiddeld 1 of 2 zoete drankjes per dag en 17% drinkt er 3 of meer. Een kwart drinkt geen suikerhoudende drankjes.
- **Water of thee zonder suiker:** Circa 1 op de 5 kinderen drinkt (bijna) nooit water of thee zonder suiker. Hoe lager opgeleid de ouders, hoe vaker het kind geen water of thee drinkt.
- **Zorgen van ouders:** 16% van de ouders maakt zich zorgen over het eten/ eetgedrag van hun kind.

Mondgezondheid

- **Gaatjes in het gebit:** Gemiddeld heeft 1 op de 3 kinderen gaatjes in de tanden. Bij 4-8 jarigen heeft 23% een gaatje (gehad), bij 8-12 jarigen is dit het dubbele.
- **Voldoende mondzorg:** De aanbeveling is: 2 keer per dag poetsen, met 1 keer na-poetsen door de ouders (tot 10 jaar). Ruim een kwart van de kinderen krijgt deze mond-zorg niet.
- **Tandartsbezoek:** Bijna alle schoolgaande kinderen gaan 1 of 2 keer per jaar voor controle naar tandarts of mondhygiënist.

Gezonde School-aanpak

Met de Gezonde School-aanpak levert u een bijdrage aan een gezonde ontwikkeling van uw leerlingen en personeel. Daarmee werkt u duurzaam aan betere leerprestaties, want gezonde leerlingen en leerkrachten presteren beter. Onderzoek heeft dit aangetoond. Werken met de Gezonde School-aanpak betekent dat u op vier niveaus werkt aan uw gezondheidsdoel, zodat u maximaal effect behaalt. We noemen deze niveaus ook wel de '4 Gezonde School-pijlers'.

1. Educatie

In de lessen is er structurele aandacht voor gezonde voeding en mondgezondheid. Gebruik bijvoorbeeld 'Smaaklessen', 'Lekker Fit!' of 'Trammelant in tandenland'.

2. Fysieke en sociale omgeving

Denk hierbij aan het goed inlichten van ouders over het voedingsbeleid van uw school. Of aan het opzetten van een moes-tuintje op het schoolplein.

3. Signaleren

Gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van een signalerings- en doorverwij-zingsroute voor kinderen met overgewicht.

4. Beleid

Alle afspraken rond pauzehap, drinken, trakteren en lunch-trommel zijn vastgelegd in het schoolbeleid.

Advies en ondersteuning van de GGD

De adviseurs Gezonde School begeleiden scholen bij het wer-ken aan een Gezonde School. We geven advies, denken mee en laten goede voorbeelden zien. De adviseur Gezonde School:

- Koppelt onderzoeksgegevens terug in een schoolprofiel.
- Helpt bij de inventarisatie van deze gegevens en het bepalen van prioriteiten.
- Adviseert bij het bepalen van strategieën en effectieve pro-gramma's.
- Adviseert en ondersteunt bij het ontwikkelen van draag vlak voor een Gezonde School.
- Neemt desgewenst deel aan de betrokken werkgroep.
- Ondersteunt bij het opstellen van het gezondheidsbeleid/ schoolplan.
- Helpt bij het aanvragen van subsidies.

Programma's van de GGD

- Ouderavond Gezonde Voeding: sociaalverpleegkundigen van de uitvoeringspoule voeding kunnen in samenwerking met de school een ouderavond Gezonde Voeding verzor-gen. Dit kan alleen als een school structureel werkt aan dit thema.
- 'Overheerlijk Overblijven' is een programma dat helpt bij het vinden van een gezonde invulling van het lunchmo-ment. Op een vrolijke, speelse en concrete manier is er aan-dacht voor de lunch van de leerlingen, passend bij de wen-sen van de school.
- De website www.adviezenvooreengezondeopvoeding.nl biedt 11 adviezen voor een gezonde opvoeding. De web-site richt zich op ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar met als doel: preventie van overgewicht en obesitas. De website geeft praktisch tips en laat zien hoe ouders hun kind kunnen stimuleren om gezond te eten en bewegen.
- E-learning 'Gezonde afspraken met je kind': deze e-lear-ning heeft als doel om opvoedvaardigheden van ouders te versterken bij het aanleren van een gezond eet- en beweeggedrag.



Materialen en methodes

Op www.gezondeschool.nl vindt u alle materialen en methodes waarvan door professionals is vastgesteld dat ze voldoen aan landelijke kwaliteitscriteria. Hieronder vindt u enkele veelgebruikte materialen methodes:

- **Lekker Fit!:** leerlingen in het basisonderwijs leren meer over gezonde voeding en voldoende bewegen. Ook worden zij gestimuleerd gezonde keuzes te maken.
- **B-Fit:** programma ontwikkeld door de Gelderse Sport Federatie. Doel van dit programma is het voorkomen en stabiliseren van overgewicht onder kinderen en jongeren in de leeftijd van 2 tot en met 15.
- **Smaaklessen:** leerlingen ontdekken en verkennen nieuwe smaken en producten, worden zich bewust van hun eigen smaak en de factoren die hier invloed op hebben. Daarnaast leren ze spelenderwijs meer over voedsel en allerlei onderwerpen die hiermee samenhangen.
- **EU Schoolfruit:** dit is een landelijke subsidieregeling om te stimuleren dat kinderen vaker fruit eten in de ochtendpauze. Gedurende 20 weken wordt er gratis fruit geleverd aan scholen.
- **Nationaal schoolontbijt:** een jaarlijks ontbijt voor leerlingen op school om het belang van ontbijten onder de aandacht te brengen.
- **Ik eet het beter:** op een actieve manier worden leerlingen aangespoord tot een gezonder voedingspatroon en een gezonde leefstijl.
- **FitGaaf!:** Fitgaaf is een gezond planmaatje op de belangrijkste plek van kinderen, namelijk thuis. Het helpt om gezond eet- en beweeggedrag van kinderen in de leeftijd 2-12 jaar en hun ouders te stimuleren en vast te houden. In essentie door het kind op een kalender een stickertje te laten plakken voor elke gezonde actie die het die dag heeft voltooid.
- **Wandelen voor water:** leerlingen leren over watergebruik en ervaren wat leeftijdgenootjes in ontwikkelingslanden moeten doen om aan water te komen.
- **Professor Jakkas en Co:** in deze clowneske voorstelling wordt ingehaakt op het belang van gezonde voeding en voldoende beweging voor opgroeiende kinderen. Het resultaat is een smakelijk optreden met veel humor, maar ook genoeg stof om over door te praten met leerlingen. Doelgroep: groep 3 t/m 8.

- **Voor je het weet zijn ze groot:** een ouderbijeenkomst met interactief theater en interactieve groepsbesprekingen. De acteurs beelden herkenbare situaties uit en zoeken vervolgens samen met de ouders naar oplossingen. De gespreksleider stimuleert de ouders hun ervaringen te delen en geeft waar nodig een toelichting.

Gratis lesmateriaal lenen?

Dat kan! Bij het Uitleenpunt van GGD Gelderland-Zuid kunnen scholen gratis lespakketten en -materialen lenen.

Het bestelformulier vindt u op:

www.gdgelderlandzuid.nl/scholen/lesmateriaal

Aan de slag?

Wilt u ook een Gezonde School worden?

Ga naar www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl en neem contact op met de adviseur Gezonde School uit uw gemeente.

Themacertificaat behalen?

Besteedt uw school veel aandacht aan een bepaald thema en zijn de vier pijlers op orde? Dan voldoet u wellicht aan de criteria van het Gezonde School-vignet en het themacertificaat.

De criteria voor het themacertificaat kunt u vinden op de [site van de Gezonde School](#).

