
Algemene info ... projectomschrijving : Fitte School: Hoe begin je eraan?

INHOUD

1. Werken rond gezonde voeding en beweging op school: waarom zouden we?	2
1.1. De gezondheid van kinderen en jongeren in Vlaanderen	2
1.2. De opdracht van het onderwijs	2
2. Kader voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid	3
2.1. Gezondheidsbevordering	3
Van gezondheidseducatie naar gezondheidsbevordering	3
2.2. Gezonde School	3
3. Een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid op school: wat is dat?	4
3.1. Educatie	5
3.1.1. Leerinhouden	5
3.1.2. Aandachtspunten didactiek	5
3.1.3. Verschillende organisatievormen	6
3.2. Structurele maatregelen	6
3.2.1. Aanbod van voeding	6
3.2.2. Bewegingsmogelijkheden op school	8
3.2.3. Bewegingsmogelijkheden buiten de school	9
3.3. Reglementering	11
4. Een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid op school: met wie?	11
4.1. Schoolteam	12
4.2. Ouders	13
<i>Voorbeelden van sensibiliserende activiteiten voor ouders</i>	14
4.3. Leerlingen	16
4.4. Externe partners	16
5. Een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid op school: hoe ga je te werk?.....	17
5.1. Zet Fitte School op de agenda	18
5.2. Bekijk de situatie op school	18
5.3. Maak een plan voor de fitte school	19
5.4. Start de acties	19
6. Hoe helpt Fitte School je hierbij?	19
7. Waar kan je terecht?	20

1. Werken rond gezonde voeding en beweging op school: waarom zouden we?

1.1. De gezondheid van kinderen en jongeren in Vlaanderen

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat voeding en beweging een belangrijke rol spelen in het ontstaan van ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 of hypertensie. De oorzaken van de huidige chronische aandoeningen hebben met meerdere factoren te maken, maar het aandeel van voeding en beweging en een gezonde leefstijl wordt alsmaar beter in kaart gebracht.

Een gezonde leefstijl omvat naast een evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging: niet roken, leren omgaan met stress, 'social support', gezonde werkomstandigheden en veiligheid in de privésfeer en in het verkeer.

- Meer dan de helft van de meisjes tussen 15 en 18 jaar voelt zich te dik.
 - 1 op 6 jongeren ontbijt nooit. Slechts 1 op 10 jongeren neemt dagelijks een volwaardig ontbijt.
 - Jongeren zitten dagelijks gemiddeld bijna 4 uur voor het scherm van de televisie of de computer.
 - Nauwelijks 1 op 100 jongeren eet dagelijks voldoende groenten.
 - Bij de jongeren zijn slechts 1 op 4 jongens en nauwelijks 1 op 6 meisjes voldoende fysiek actief.
 - Bijna 1 op 6 adolescenten en jongvolwassenen lopen een gezondheidsrisico door een tekort aan beweging.
- ➡ 1 op 10 kinderen, 1 op 5 jongeren en 1 op 2 volwassenen is te zwaar.

'Jongeren, evenwichtige voeding en voldoende beweging' is dus niet altijd een evidente combinatie. De langetermijngevolgen van ongezond eten en onvoldoende bewegen is voor jongeren voornamelijk een 'ver-van-mijn-bed-show'. Met ziekte zijn ze nog niet bezig, maar ondertussen kampen er wel heel wat kinderen en jongeren met overgewicht. Een goed eetpatroon en voldoende bewegen en sporten zijn goede gewoontes die van jongs af moeten aangeleerd worden. Scholen hebben een impact op het gedrag van kinderen en jongeren, voor hen is het dan ook een uitdaging om hierbij een handje te helpen.

1.2. De opdracht van het onderwijs

Onderwijs geeft kinderen en jongeren de kans om op een volwaardige en kritische manier in het leven te staan door ze leerinhouden over te brengen. Binnen die leerinhoud is ook plaats voorzien voor gezondheidsthema's.

Onderwijs en gezondheid hebben overigens ook een sterke, wederzijdse relatie. Gezonde kinderen behalen goede studieresultaten (ongezonde kinderen minder goede) en goede studieresultaten (lees: hogeschoolopleiding) garanderen een betere gezondheid (laaggeschooldheid een minder goede).

Kinderen en jongeren die voldoende bewegen en evenwichtig eten blijken gemakkelijker goede studieresultaten neer te zetten dan bijvoorbeeld kinderen die niet ontbijten of weinig bewegen.

Sociale verschillen veroorzaken een gezondheidskloof. Kansarmen vertonen duidelijk een ongezondere leefstijl, zijn op alle vlakken 'ongezonder' en kennen een lagere levenskwaliteit wat betreft gezondheid. Sociale ongelijkheid hangt in Vlaanderen zeer sterk samen met de scholingsgraad. De onderzoeksresultaten laten dus toe om te stellen dat onderwijs en gezondheid elkaar sterk beïnvloeden: de studieresultaten en de scholingsgraad bepalen sterk de (latere) gezondheidssituatie.

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

2. Kader voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid

2.1. Gezondheidsbevordering

De voorbije decennia heeft de gezondheidsbevordering opgang gemaakt. Uitgangspunt? Gezondheidseducatie is niet voldoende om mensen te laten kiezen voor een gezonde leefstijl.

Gezondheidsbevordering koppelt de gedragsgerichte zienswijze aan een breder actieterrein. Naast activiteiten gericht op gedragsbeïnvloeding komen ook de ontwikkeling van een beleid en structurele maatregelen die de omgeving wijzigen aan bod. Gezonde keuzes meer voor de hand liggend maken, dat is kort gezegd de centrale strategie.

Van gezondheidseducatie naar gezondheidsbevordering

Gezondheidseducatie besteedt vanuit de gedragswetenschappen aandacht aan leefstijl en gedrag, en streeft gedragsverandering na. Gezondheidsbevordering heeft niet enkel oog voor educatie maar wil ook aandacht besteden aan de omgeving en het beleid om zo te komen tot structurele veranderingen die maken dat gezonde keuzes wél voor de hand liggen.

Actieterreinen:

- Ontwikkelen van kennis, vaardigheden en attitudes (= gezondheidseducatie).
- Creëren van een gezonde leefomgeving.
- Versterken van gemeenschapsacties (met betrokkenen en partners).
- Uitbouwen van een gezond overheidsbeleid.
- Heroriënteren van de voorzieningen voor gezondheidszorg.

De methodiek van gezondheidsbevordering vertalen naar het onderwijs komt hier op neer: om effectief te zijn, moet de gezondheidseducatie in de klas de steun krijgen van een gezondheidsbeleid op schoolniveau met aandacht voor schoolactiviteiten, schoolomgeving en regulerende afspraken.

2.2. Gezonde School

Het concept van de gezonde school dat begin de jaren '90 werd ontwikkeld, biedt scholen een kadermethodiek aan om rond gezondheid te werken. Het raamplan laat de school toe een geïntegreerd gezondheidsbeleid op maat te ontwikkelen. Het raamplan is opgebouwd rond 4 aandachtsgebieden:

1. Inclusieve werking: ruim begrip van gezondheid

Binnen een gezondheidsbeleid op school is gezondheid een ruim begrip dat vanuit de Wereldgezondheidsorganisatie wordt gedefinieerd als 'een toestand van een zo optimaal mogelijk fysiek, mentaal en sociaal welbevinden'(WHO, 1986). Het gaat bij jongeren om een reeks diverse en ongelijksoortige gezondheidsthema's zoals: lichaamsbewustzijn, succesbeleving, depressie en zelfmoord, pesten, tabaks- en middelengebruik, veiligheid, infectieziekten, mondgezondheid, lichaamshygiëne, voeding, lichaamsbeweging, seksualiteit en relaties. De brede invulling van gezondheid vereist dat scholen op basis van hun eigenheid en behoeftes binnen hun werking een onderbouwde selectie van thematische acties maken.

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

2. **Geïntegreerde werking:** de verschillende niveaus

Een efficiënte werking rond gezondheid vereist een geïntegreerd schoolbeleid waarvan de werking zich zowel op klas-, school- en omgevingsniveau situeert.

In de klas staat de gezondheidseducatie centraal. De gezondheidsthema's komen binnen verschillende lessen aan bod of kunnen in verschillende vormen vakoverschrijdend, vakoverstijgend of via projectwerking worden aangepakt.

Op schoolniveau wordt aan een gezondheidsbeleid gewerkt waarin de aandacht gaat naar de organisatie van de educatie doorheen de leerjaren, het opzetten van schoolactiviteiten, de uitbouw van een gezonde omgeving en het maken van afspraken.

Een school staat niet op zich. Ze is ingeplant in een fysieke omgeving en is verbonden met externe partners en organisaties. Daarnaast leven de leerlingen (en het schoolpersoneel) niet in een vacuüm. De schoolomgeving gaat dus ook over de verschillende milieus en invloedssferen waarmee de school verbonden is: het thuismilieu, de vrijetijdsbesteding, de media, ...

3. **Gefaseerd actieplan**

Een gezondheidswerking op school is een proces. Om een gezondheidsactie op te zetten wordt vertrokken vanuit de huidige situatie in de school. Hierbij wordt zowel gekeken naar de behoeftes van de school, leerlingen en personeel als naar de bestaande initiatieven. Op basis van dit overzicht kan je de meest geschikte actie uitkiezen, later volgt het uitwerken van een concrete planning.

4. **Betrokkenheid van actoren en partners**

De teamgeest op school, de participatiecultuur van de leerlingen, het waardepatroon van de ouders en het engagement van schoolnabije diensten en externe partners zijn minstens even belangrijk voor een effectief gezondheidsbeleid als de concrete uitwerking van lessen en acties in de school. Bij het opzetten van een actie of het (verder) uitwerken van een gezondheidsbeleid is permanente samspraak met het team, de leerlingen en de ouders nodig. Hiertoe dienen binnen de school overleg- en inspraakkanalen geactiveerd of opgezet te worden. Daarnaast wordt in de gezondheidswerking beroep gedaan op het aanbod van externe partners en worden een aantal partners, waaronder het CLB in het proces betrokken.

Voor meer info over gezondheidsbevordering op school: www.vig.be/onderwijs.

3. Een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid op school: wat is dat?

Vanuit de algemene methodiek van gezondheidsbevordering en het Gezonde Schoolmodel betekent een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid op school:

- De uitbouw van educatie met aandacht voor leerinhouden, een aangepaste didactiek en verschillende werkvormen.
- Aandacht voor structurele maatregelen die betrekking hebben op het aanbod van voeding op school, bewegmogelijkheden binnen de school en bewegmogelijkheden buiten de school.
- Het maken van afspraken.

3.1. Educatie

3.1.1. *Leerinhouden*

- Voor een effectieve voedings- en bewegingseducatie zijn er voldoende inspanningen nodig om leerlingen bewust te maken. Over het algemeen overschatten jonge mensen hun 'gezond gedrag'. Centraal hierin is de confrontatie van de leerlingen met hun eigen voedings- en beweeggedrag. De leerkracht kan hierbij ook gebruik maken van bestaande gezondheidstests (mijn actieve voedingsdriehoek, vet- en bewegingsadvies op maat, vochttest, groenten- en fruittest, Coopertest, ...). De gezondheidstests kunnen zowel de bewustwording van hun eigen houding, 'zelfeffectiviteit' en contextfactoren stimuleren. Een klasgesprek of stellingenspel kan duidelijk maken welke sociale normen en meningen leven binnen de leeftijdsgroep, bij de ouders, ... De vorderingen van de leerlingen kunnen bijgehouden en eventueel gehanteerd worden als een leerlingvolgsysteem.
- Om het gedrag van de leerling te veranderen is het nodig dat kinderen en jongeren het belang van een goed voedings- en beweeggedrag inzien. Ze moeten dus weten wat een gezond voedings- en beweeggedrag inhoudt = kennis. Het voorlichtingsmodel van de actieve voedingsdriehoek is hiervoor de basis.
- Voedings- en bewegingseducatie moet ook (technische) vaardigheden aanbrenge die betrekking hebben op het samenstellen en (creatief) koken van maaltijden en op het correct uitvoeren van bewegingsoefeningen en sporten. Hier horen ook vaardigheden zoals het correct kunnen lezen van een etiket en het opzoeken van bewegings- en sportinitiatieven bij.
- Ook aandacht voor de context is nodig: de socio-culturele betekenis van voeding en beweging. Zowel de sociale functie van eten en bewegen als de heersende sociale normen (bijvoorbeeld in de media) en de verschillen tussen culturen ten aanzien van voeding en beweging worden hierin meegenomen.
- Een behoud van gedrag houdt tenslotte ook in dat de kinderen en jongeren een aantal sociale vaardigheden en attitudes meekrijgen. Die vaardigheden en attitudes zijn erop gericht zijn om een bewuste leefstijl mee te geven. Aandacht hebben en bewust kiezen voor gezond eten en voldoende bewegen en sporten staan hierin centraal.

3.1.2. *Aandachtspunten didactiek*

- We mogen het belang van gezondheidsoverwegingen bij kinderen en jongeren niet overschatten. Gezondheidsmotieven wegen vaak niet zwaar door bij het kiezen voor een bepaalde leefstijl. Willen we hen overtuigen om evenwichtiger te eten en meer te bewegen en te sporten dan zullen we in onze motivatie ook redenen moeten aanhalen zoals er goed uitzien, plezier hebben en gemakkelijk vrienden maken. De specifieke motivatie bij kinderen en jongeren wordt sterk bepaald door de leeftijd en het geslacht.
- Niet zozeer het gedrag, maar de factoren die het gedrag bepalen van de leerling, de peer group en de omgeving moeten aansturing geven aan de invulling van de educatie en acties rond voeding en beweging. Dat kinderen en jongeren ongezond eten kan zowel te maken hebben met een gebrek aan kennis van wat gezond is als met de attitudes binnen het thuismilieu. Dat kinderen en jongeren te weinig bewegen en sporten kan zowel liggen aan de onzekerheid over het eigen kunnen als aan het tekort aan open ruimte in de grootstad.
- Negatieve gezondheidsboodschappen en een vermanende toon worden best vermeden. Ze roepen vaak weerstanden op en lokken niet-gewenst gedrag uit. Bij positieve boodschappen ligt de klemtoon op de voordelen en de winst van 'gezond' eten en voldoende bewegen. Hiervoor is in het bijzonder aandacht nodig bij competitiegerichte activiteiten.

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

- Bij de uitbouw van de educatie op school moetende verschillende leerinhouden voldoende op mekaar afgestemd zijn en in de juiste verhoudingen aan bod komen: naast kennisoverdracht ook voldoende aandacht hebben voor het overbrengen van noodzakelijke vaardigheden en het aansturen van juiste attitudes.
- Voeding en beweging zijn thema's bij uitstek om leerinhouden over te brengen via praktijkervaringen en doeactiviteiten.
- Conform de eindtermen en ontwikkelingsdoelen zijn binnen de school voor de voedings- en bewegingseducatie leerlijnen nodig zodat een curriculumopbouw en de nodige garanties voor 'interiorisatie' bij de leerlingen mogelijk zijn. Een voorbeeld is de organisatie van het zwemonderwijs in het basisonderwijs (van watergewenning tot kunnen zwemmen).
- In de gezondheidseducatie en -acties moeten we rekening houden met de verschillende invloedssferen (thuis, vrije tijd, media, ...) waardoor leerlingen beïnvloed en bepaald worden. Werken we rond gezonde voeding, dan moeten we bijvoorbeeld uitdrukkelijk rekening houden met het aspect kansarmoede.

3.1.3. Verschillende organisatievormen

Voedings- en bewegingseducatie komt op verschillende momenten tijdens de schooldag en in verschillende vormen aan bod.

- De les L.O. vormt een geschikte gelegenheid om 'beweging en sport' te linken aan voedingseducatie (bijvoorbeeld: leerboodschappen omtrent het drinken van voldoende water). In de les L.O. dient ook gezocht te worden naar een maximale bewegingsactieve invulling van de lestijd voor alle leerlingen.
- In verschillende vakken kunnen de leerinhouden met betrekking tot voeding en beweging vakoverschrijdend aan bod komen doorheen het schooljaar. Voor de programmaopbouw van deze leerinhouden zijn afspraken nodig binnen het schoolteam en dienen alle leerkrachten betrokken te worden (i.e. voor de uitbouw van leerlijnen en een spiraalcurriculum).
- Binnen een bepaalde tijdsperiode (week, maand, trimester, ...) kan binnen de klas (BaO) of binnen één of enkele vakken (SO) door één (of soms enkele) leerkracht(en) een lesprogramma rond voeding en beweging afgewerkt worden (bijvoorbeeld lessenreeks bewegingsopvoeding).
- Tijdens de schooldag worden binnen de klas tussen de lestijden enkele minuten voorzien voor bewegingstussendoortjes of het eten van een stuk fruit gekoppeld aan een korte instructie.
- De leerlingen van één of meerdere klassen werken gedurende een dag of week aan een project rond gezonde voeding en beweging in verschillende lessen.
- De school maakt gebruik van externe deskundigen (bijvoorbeeld diëtist, kinesist, ...) om in een klas of op verplaatsing (bijvoorbeeld in sportclub, in leerkeuken) één of meerdere gastlessen te geven.
- De school organiseert schoolactiviteiten binnen (bijvoorbeeld bezoek aan voedingsbedrijf, gezond ontbijt, ...) en buiten de lesuren (bijvoorbeeld middagsport, naschoolse sportactiviteiten, ...).

3.2. Structurele maatregelen

3.2.1. Aanbod van voeding

Een schoolbeleid rond het aanbod van voeding bevat volgende onderdelen:

- Aandacht voor een 'gezond' weekmenu of een evenwichtige keuze van **schoolmaaltijden**

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

- Permanente beschikbaarheid van **gratis (leiding)water** en het promoten ervan bij leerlingen en personeel.
- (Her)oriëntering van het aanbod van **dranken** met nadruk op een aanbod van 'gezonde' alternatieven voor frisdrank (water, melkdranken en fruitsappen).
- Een aanbod van vers fruit, yoghurt en vetarme koeken **als tussendoortjes** in plaats van vetrijke chocoladekoeken e.d.

Concrete aandachtspunten in de school zijn:

I. Schoolmaaltijden:

- Als de school een aanbod van warme schoolmaaltijden heeft, bekijk dan het weekmenu. Een bevraging bij leerlingen en personeel kunnen een beeld geven wat de bevindingen of eventuele knelpunten zijn. Heel wat scholen bestellen hun maaltijden bij een cateraar met regionale keuken, eventuele bijsturingen moeten vaak op het bovenschoolse niveau opgenomen worden.
- Serveert de school broodjes, dan kan een aanbod van bruine broodjes of boterhammen met mager beleg en groenten gepromoot worden.
- Voor de leerlingen die hun brooddoos van thuis meebrengen kan soep of melk voorzien worden.
- De 'gezonde' refter heeft niet enkel een evenwichtig voedingsaanbod, maar besteedt ook extra aandacht aan hygiëne en het welbevinden van zijn gebruikers.

Enkele tips voor een 'gezonde' refter

- Een evenwichtig aanbod van warme schoolmaaltijden of brood (bruin brood met groenten).
- Leg het evenwichtige aanbod, de 'gezonde' producten vooraan en promoot ze extra.
- Soep is beschikbaar voor de 'broodeters'.
- Gratis water op de tafels. Er is ook halfvolle melk (goedkoop of gratis).
- Let op propere borden, een zuiver bestek, nette tafels en stoelen en een zuivere vloer.
- In een rustige en sfeervolle ruimte - eventueel met een beetje muziek op de achtergrond - eet je veel smakelijker dan in een rumoerige en overvolle refter.
- Voorzie voldoende 'maal-tijd' voor de leerlingen en het personeel.

II. Beschikbaarheid van water

Een permanente beschikbaarheid van **water** vereist aandacht voor de nodige voorzieningen en integratie.

Er dient gekeken te worden of er voldoende (in verhouding tot het leerlingenaantal) watervoorzieningen beschikbaar zijn en of deze aangepast zijn (plaatsing, hygiëne, hoogte, ...) aan de leerlingenpopulatie.

De permanente bereikbaarheid van water voor de leerlingen dient voldoende aandacht te krijgen binnen de schoolpraktijk en klasorganisatie: hoe gemakkelijk, wanneer, ... kunnen leerlingen gebruik maken van het aanbod gratis water; staan er 's middags in de refter kannen water op tafel; hebben leerlingen de mogelijkheid om tijdens de lessen water te drinken, ...?

III. Aanbod van dranken en tussendoortjes

Het aanbod van **dranken en tussendoortjes**: aanpak op schoolniveau met de nadruk op:

In de basisschool is het geven van schoolmelk een belangrijke interventie om kinderen dagelijks melk te laten drinken. Ondanks de grote weerstanden bij jongeren kunnen secundaire scholen dit promoten door bijvoorbeeld bussen melk (bij voorkeur fris opgeslagen) in de eetzaal op tafel te zetten of een gevarieerd aanbod melkdranken (eventueel gesuikerde drinkyoghurts en dergelijke) te voorzien.

Wekelijks een stuk fruit voor elke leerling (bijvoorbeeld via een Schoolfruitproject), of afspraken maken met de ouders om op bepaalde dagen fruit in de boekentas mee te geven is een belangrijke stimulans om kinderen en jongeren fruit te leren eten.

Diversificatie van het aanbod (gezonde) alternatieven met aandacht voor water en melkdranken en voor vers fruit en vetarme tussendoortjes. Het schoolwinkeltje of eventuele drankautomaten worden gezonder gevuld (d.w.z. meer water, energiearmere dranken en melk).

Variatie is een kritische factor binnen 'gezond eten en drinken'. Water en melk komen saai over bij de doelgroep jongeren, daarom is het verstandig om af en toe eens af te wisselen met bijvoorbeeld chocomelk, fruitsap, fruitmelkdrank. Deze dranken genieten niet de voorkeur voor continu gebruik maar zijn betere alternatieven voor gesuikerde frisdranken.

Beperkende maatregelen (vanuit de school!) naar het eventuele 'ongezonde' aanbod (bijvoorbeeld: tijd dat automaten beschikbaar zijn beperken, prijsverhoging frisdrank en vetrijke tussendoortjes, ...).

- *Hou bij de werking rond een evenwichtig aanbod van voeding, dranken en tussendoortjes op school rekening met alle verdeelpunten: de refter, het schoolwinkeltje, de automaat, de waterfonteintjes,...*
- *Maak in de basisschool voldoende ruimte vrij tijdens de speeltijden of organiseer vaste momenten tijdens de schooldag waarop kinderen gezamenlijk water of melk drinken of een stuk fruit eten.*

3.2.2. Bewegingsmogelijkheden op school

Een beweeg- en schoolsportprogramma op school richt zich tot alle leerlingen en voorziet:

- De uitbouw van een **bewegingsrijke omgeving in de klas en op school**.
- De organisatie van **bewegingsmomenten tijdens en tussen de lessen**.
- Het stimuleren en aanbieden van **spel- en sportactiviteiten tijdens de speeltijden en de middagpauze**.
- **Naschoolse spel- en sportinitiatieven** (op woensdagnamiddag, vrijdagavond, ...) opzetten.

Concrete aandachtspunten binnen de school zijn:

I. Bewegingsrijke omgeving in de klas en op school

Naast de nodige aandacht binnen de les L.O. en de overige vakken, kunnen ook **de klas en het schoolgebouw 'bewegingsactief'** worden ingevuld.

Een bewegingstimulerend klaslokaal is gericht op het meer dynamisch maken van het zitten. Dynamisch zitten en de zitactiviteiten zoveel mogelijk onderbreken zijn mogelijk met ergonomisch zitmeubilair. Zo kunnen tijdens de schooldag in de klas zitballen gebruikt worden gedurende een bepaalde tijdsperiode

In het schoolgebouw kan bijvoorbeeld het gebruik van de trap (in plaats van de lift) gestimuleerd worden.

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

II. Korte bewegingsmomenten

Ook tijdens of tussen andere lessen kunnen **korte bewegingsmomenten** ingelast worden.

Naast de mogelijkheid om binnen bijvoorbeeld het leergebied wereldoriëntatie een bewegingsrijke aanpak te integreren, bieden programma's zoals 'Beweegklas' een programma van korte beweegmomenten aan die doorheen de schooldag kunnen uitgevoerd worden.

Voor de activiteiten mogen de beperkte ruimte en zeer korte tijdsduur niet uit het oog worden verloren. Beweegmomenten vragen een matige inspanning zodat alle leerlingen zich aangesproken voelen, ze bestaan uit rustige oefeningen die de concentratie van de leerlingen achteraf bevorderen.

Leerkrachten dienen afspraken te maken rond de afstemming van de beweegmomenten en de ruimte die hiervoor in de dagindeling kan vrijgemaakt worden.

Binnen het team is hiervoor een vakkundige begeleiding nodig via bijvoorbeeld nascholing.

III. Spel- en sportactiviteiten tijdens de pauzes

Om **spel- en sportactiviteiten tijdens de pauzes en middagbreak** te stimuleren heeft de speelplaats een bewegingsvriendelijke inrichting nodig.

De plaatsing van speeltuigen, het verven van grenslijnen, de aanwezigheid van spelkoffers of het plaatsen van basketballpalen, een volleybalnet of voetbalgoals zijn mogelijkheden om een 'actieve speelplaats' uit te bouwen.

Dit dient - zeker in een beginperiode - samen te gaan met het sensibiliseren van leerlingen en een actieve begeleiding door opvoeders of leerkrachten. Voor de organisatie en begeleiding van de middagsport kan ook beroep gedaan worden op externe partners zoals SVS, de sportfederaties, de lokale sportclub, de gemeente, ...

IV. Naschoolse spel- en sportactiviteiten

Een beweegbeleid dat **naschoolse spel- en sportactiviteiten** wil stimuleren dient aandacht te hebben voor:

Een ruim aanbod van competitieve en recreatieve activiteiten die een brede leerlingenpopulatie aanspreken, ook de leerling die niet sportief is of geen sport wil beoefenen.

Naast de beschikbaarheid van de nodige sportinfrastructuur en de aanwezigheid van spel- en sportmaterialen is ook een vakkundige begeleiding van cruciaal belang. Binnen de school dient gekeken te worden hoe deze begeleiding binnen het team, eventueel met de medewerking van de oudere leerlingen of ouders kan georganiseerd worden. Ook hier is een samenwerking met externe partners (SVS, de plaatselijke sportdienst, ...) mogelijk.

3.2.3. Bewegingsmogelijkheden buiten de school

Het stimuleren van beweging buiten de school houdt in dat:

- De school **actief transport** stimuleert.
- De school sensibiliseert en aansluiting zoekt met **buitenschoolse spel- en sportinitiatieven**.

Concrete aandachtspunten binnen de werking rond bewegingsmogelijkheden buiten de school:

I. Actief transport

Spoor leerlingen aan om **te voet of met de fiets naar school** te komen.

- In de basisschool wordt binnen de verkeersopvoeding voldoende aandacht besteed aan fietsbehendigheid.
- De school zoekt actief naar extra muros-activiteiten (bijvoorbeeld schoolzwemmen) en uitstappen (bijvoorbeeld naar aanleiding van onthaaldagen) waarbij de leerlingen zich te voet of met de fiets kunnen verplaatsen.
- In de school wordt een overdekte fietsenstalling voorzien waar het veilig is om je fiets te plaatsen.
- De verkeersomgeving rond de school is sterk bepalend voor het aantal leerlingen dat te voet of met de fiets naar school komt. We kunnen als school deze omgeving beïnvloeden. Zo kunnen er met de ouders afspraken gemaakt worden rond het stilstaan en parkeren bij het afzetten/ophalen van de kinderen. Samen met de leerlingenraad kan een systeem van verkeersbrigadiers worden uitgewerkt voor tijdens de 'spitsuren'. Eventueel kan er toezicht van de politie op bepaalde tijdstippen komen. In een gesprek met de gemeente kan gevraagd worden om de onmiddellijke schoolbuurt veiliger te maken met bijvoorbeeld een extra zebrapad of een verkeersdrempel.
- Vanuit de school kunnen 'walking school busses' of 'fietspoolen' georganiseerd worden. Leerkrachten of ouders kunnen een groep kinderen die te voet of met de fiets naar school komt begeleiden. En meteen geven ze het goede voorbeeld.

II. Aansluiting zoeken met buitenschoolse spel- en sportmogelijkheden.

Vanuit de school wordt op verschillende manieren **aansluiting gezocht met buitenschoolse spel- en sportmogelijkheden**.

- Centraal binnen het enthousiast maken van leerlingen voor buitenschoolse spel- en sportactiviteiten zijn de afspraken die de school maakt met de lokale jeugdbeweging en sportclubs. De sportraad van de gemeente beschikt vaak over een specifiek aanbod voor scholen.
- De school maak leerlingen warm voor een georganiseerde vorm van vrijetijdsbeleving. Zo kan de school een 'sportkaart' in het leven roepen waarmee leerlingen voor een bepaalde prijs aan een spel- of sportactiviteit van een externe organisatie kunnen deelnemen.
- Jeugdbewegingen en lokale sportverenigingen krijgen communicatiemogelijkheden binnen de school (bijvoorbeeld: meegeven van motiverende brief aan de kinderen).
- Organisaties kunnen binnen de school lokalen gebruiken (bijvoorbeeld vergaderlokaal voor jeugdbeweging, sportzaal voor lokale sportclub, ..). In ruil maken ze o.a. de deelname aan de activiteiten voor de leerlingen van de school zeer laagdrempelig (bijvoorbeeld door sterke korting op inschrijvingsgeld, gratis initiaties, ...).

3.3. Reglementering

Met behulp van afspraken en een reglementering kan de school invloed uitoefenen op het gedrag van de leerlingen (en het personeel en de bezoekers).

- Er kunnen met de leerlingen (vooral in het basisonderwijs) afspraken gemaakt worden in verband met **snoep** op school. Zo kan er bijvoorbeeld afgesproken worden dat er als tussendoortje enkel 'droge' koeken of fruit mee naar school mogen gebracht worden of dat traktaties met verjaardagen niet uit snoep mogen bestaan.
- Ook het gebruik van **dranken** op school kan in de reglementering: wanneer en voor welke gelegenheden er bijvoorbeeld frisdrank mag meegebracht of gedronken worden.
- Afspraken met de leerlingen rond het gebruik van de **sportinfrastructuur** en speelplaats na de schooltijd zijn mogelijk. Is het mogelijk en zijn er bijvoorbeeld afspraken gemaakt onder welke voorwaarden leerlingen tijdens de middag of op woensdagnamiddag in de turnzaal kunnen voetballen?

Bij het maken van afspraken en het opstellen van reglementering verdienen volgende items zeker aandacht:

- Naast de eigenlijke afspraak zijn er ook **procedures en opvolging** nodig. Als we afspreken om binnen de school bijvoorbeeld enkel 'gezonde' tussendoortjes (vetarme koeken en fruit) van thuis mee te brengen, dan dient hierop toezicht gehouden te worden. Bij overtreding worden de leerlingen (of in dit geval ook de ouders) hierop aangesproken.
- Een **goede communicatie** rond de afspraken en regels is noodzakelijk om draagvlak binnen het team, onder de leerlingen en bij de ouders te verwerven. Enkel op die manier maken de afspraken en regels kans om ook echt opgevolgd te worden.
- De **voorbeeldfunctie van het personeel** is voor de navolging en overlevingskans van afspraken cruciaal. Afspraken en regels worden pas geloofwaardig als ook het personeel er naar handelt. De leerling enkel toestaan om voor verjaardagen iets 'gezonds' mee te brengen, kan enkel als het binnen het team voor verjaardagen niet wemelt van snoep, pralines of taart.

4. Een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid op school: met wie?

Er zijn heel wat mensen betrokken bij het voedings- en bewegingsbeleid op school. Naast het schoolteam en de leerlingen is ook de betrokkenheid van ouders en externe partners essentieel voor het welslagen van een schoolwerking rond voeding en beweging.

Schema: Betrokkenen voor de werking rond voeding en beweging in de school

Klas	School	Schoolomgeving
Leerlingen Leraren	Directie en coördinatoren Lerarencorps Keukenpersoneel Technisch en onderhoudspersoneel Administratief personeel	Ouders CLB-medewerker Pedagogisch begeleider Externe organisaties: Logo, SVS, mutualiteit, diëtist, sportclub, ...

Voor het uitbouwen van het voedings- en bewegingsbeleid is een regelmatige communicatie met al deze betrokkenen belangrijk. Het uitwerken, aanspreken of activeren van al dan niet bestaande communicatie-, overleg- en participatiestructuren en het uittekenen van een taakverdeling met doorgesproken engagementen zijn hiertoe het middel.

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

De steun van de directie is voor deze aspecten onmisbaar. Wil de school effectief werken aan een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid dan dient de directie dit te faciliteren door hiervoor bevoegdheden en ruimte te voorzien binnen de schoolwerking.

4.1. Schoolteam

Onder het schoolteam verstaan we zowel alle leraren als de directie, het middenkader en alle andere personeelsleden zoals onderhoudspersoneel, keukenpersoneel, administratief personeel, ...

Het schoolteam moet overtuigd zijn van het belang om als school te werken aan gezondheid en de prominente plaats die de thema's voeding en beweging hierin hebben. Daarnaast dienen de personeelsleden in te zien dat een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid op school geen zaak is van bepaalde functies (bv. leraar L.O., huishoudkunde, keukenpersoneel, ...), maar een opdracht is voor elkeen, weliswaar met een verschillend engagement en inbreng.

Bovenstaande visie mag binnen het team niet als een evidentie worden beschouwd. Het **sensibiliseren** van het schoolteam en de personeelsleden is een belangrijk aandachtspunt. Daarnaast hebben leraren en andere personeelsleden, zowel in het basisonderwijs als in het secundair onderwijs, individueel een **voorbeeldfunctie** voor de leerlingen. Het is dus belangrijk dat ook de individuele leraar en personeelslid een positieve houding hebben ten aanzien van het voedings- en bewegingsbeleid op school en bij voorkeur hierin ook hun specifieke bijdrage zien en actief invullen. In praktijk dienen we binnen het schoolteam minimaal tot de afspraak te komen dat de gezamenlijk gemaakte afspraken door elk worden opgevolgd en dat geen tegenstrijdige communicatie wordt gegeven.

Om de betrokkenheid van het schoolteam te bewerkstelligen kan vertrokken worden vanuit 3 aspecten:

- De **school als werkplek**: de gezondheidswerking op school dient niet enkel gericht te zijn op de leerling, maar ook op het personeelslid. Leraren en anderen zullen pas overtuigd zijn van het belang van voeding en beweging in de schoolwerking, wanneer ze dit ook zelf kunnen ervaren en hiervan ook voordelen ondervinden.
- **Sensibiliserende activiteiten**: binnen het proces van duurzaam gedragsbehoud of –verandering is de bewustwording van eigen gedrag en noodzaak van verandering een vereiste. Positieve gezondheidsacties voor het personeel kunnen hiertoe bijdragen.
- **Nascholing**: binnen het schoolteam dient expertise opgebouwd te worden. Deskundigheid kan onder andere in het team gebracht worden door nascholing voor één of meer personeelsleden.

Voorbeelden van sensibiliserende activiteiten voor het schoolteam:

- *Het personeel kan gebruik maken van stappentellers om hun eigen bewegingsgedrag te 'ervaren'.*
- *De organisatie van lunchwandelingen binnen het team.*
- *Er worden fietsvergoedingen gegeven (hoger dan het wettelijk verplichte)*
- *Er worden competities gehouden tussen het personeel en/of de leerlingen*
- *Er worden start to run sessies ingericht.*
- *Je reikt de mogelijkheid tot een persoonlijke voedings- en fitheidstest aan via de leraar L.O., voedingsleer of een externe professional (diëtist, bewegingsconsulent, e.a.).*
- *Er wordt voor het personeel een jaarlijkse sportdag gehouden. Of leerkrachten worden gestimuleerd actief deel te nemen aan de sportdag voor de leerlingen.*

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

- *Fruit wordt gratis of aan een voordelig tarief aangeboden op vergaderingen of in de leraarskamer.*
- *Een workshop voor het schoolpersoneel rond gezonde voeding of beweging.*
- *Maak leerkrachten bewust door het zichtbaar maken van gezondheidsboodschappen, met name de actieve voedingsdriehoek (bv. via placemat in refter, affiche of folder in leraarskamer, ...).*
- *Plaats in de leraarskamer een koelkast (en microgolfoven) zodat leerkrachten (gezonde) lunchpakketten en dranken kunnen meebrengen van thuis.*
- ...

Binnen het schoolteam wordt een **structureel werkkader** uitgebouwd voor de werking rond voeding en beweging. Naast het genereren van betrokkenheid binnen het team, dient dit ook te gebeuren in functie van haalbaarheid en werkdruk. Elementen voor een efficiënte structuur zijn:

- Het aanstellen van een 'gezicht', een **coördinator**, een aanspreekpunt voor het voedings- en bewegingsbeleid op school. Deze trekker is bij voorkeur een leraar met schoolopdracht. In kleinere scholen is dit moeilijk en neemt de directie meestal deze taak zelf op zich. Deze persoon heeft de opdracht de werking in de school rond voeding en beweging op elkaar af te stemmen en te coördineren.
- Een **werkgroep** met hierin minimaal: een tweetal leraren (algemene vakken, praktijkvakken, L.O., ...), de zorgcoördinator/interne begeleider zorg, een directielid en de CLB-contactpersoon. Bij voorkeur wordt deze werkgroep aangevuld met de preventieadviseur, een evt. interne GOK-begeleider en een personeelslid van technisch of keukenpersoneel.
- Formele **steun van de directie** via het expliciteren tav team, leerlingen en ouders van het mandaat dat coördinator en werkgroep krijgen. Ook dient binnen de school nagegaan te worden of een engagement kan genomen worden in de vorm van budgettaire ruimte, een gedeeltelijke vrijstelling voor de coördinator, vergadertijd, ...
- Beschikken over **communicatiekana(a)l(en) naar het volledige schoolteam** toe. Om ervoor te zorgen dat alle personeelsleden achter de idee staan, moeten ze niet enkel regelmatig op de hoogte gebracht worden van het verloop van het geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid, maar dient het team in zijn geheel ook inspraak te hebben in dit beleid. Het hangt van de schoolorganisatie en -cultuur af hoe dit concreet gerealiseerd wordt. Zo kunnen er regelmatige feedback- en inspraakmomenten voorzien worden tijdens de personeelsvergadering of kan er via een nieuwsbrief naar het personeel gewerkt worden.

4.2. Ouders

Ouders betrekken bij het uitwerken van een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid is niet altijd een evidente zaak, maar wel noodzakelijk in zowel basis- als secundaire school. Wil de school uit haar voedings- en bewegingswerking een duurzaam en groot rendement halen dan is het noodzakelijk dat er overeenstemming en linken worden gezocht met het thuismilieu, dat een zeer grote invloed heeft op het voedings- en bewegingsgedrag van het kind of de jongere. Binnen deze communicatie kan belang gehecht worden aan:

- de ouders op de hoogte te houden van het verloop van de schoolwerking en evt. afspraken;
- inspraak te geven in het schoolbeleid;

zodat het 'ownership' bij ouders wordt gestimuleerd en afstemming tussen school- en thuismilieu mogelijk is.

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

Ouders zijn niet altijd voldoende op de hoogte van wat gezond is en waarom dit belangrijk is. En ook de rol en mogelijkheden van de school omtrent voeding en beweging wordt door hen soms verkeerd gepercipieerd. Om ouders te sensibiliseren is – net zoals bij het schoolteam – het (samen) organiseren van positieve gezondheidsacties van belang.

Voorbeelden van sensibiliserende activiteiten voor ouders

- *Zorg ervoor dat er op een schoolfeest of eetfeestijn evenwichtige maaltijden en een evenwichtig aanbod van tussendoortjes en dranken is.*
- *Organiseer op opendeurdagen of schoolfeesten beweegactiviteiten voor de ouders.*
- *Ouders via bv. oudercontact of brief stimuleren om zelf met hun kind met de fiets of te voet naar school te gaan.*
- *Er worden start to run sessies ingericht, ook toegankelijk voor de ouders.*
- *Er worden op school competities gehouden waaraan ook ouders kunnen deelnemen.*
- *Je reikt de mogelijkheid tot een persoonlijke voedings- en fitheidstest aan via de leraar L.O., voedingsleer of een externe professional (diëtist, bewegingsconsulent, e.a.).*
- *Aanbod van fruit op het oudercontact of tijdens de schoolreceptie.*
- *Publiceer een artikel in het schoolkrantje rond evenwichtige voeding of voldoende beweging.*
- *Organiseer een ouderavond rond gezonde voeding of beweging. Betrek voor de inhoudelijke invulling van deze avond ook bv. het keukenpersoneel erbij.*
- *Bezorg de ouders extra achtergrondinformatie over evenwichtige voeding en voldoende beweging (bv. folder,...).*
- *Ouders vanuit hun professionele of persoonlijke expertise aantrekken als adviseur voor actieve participatie in de ontwikkeling van het voedings- en bewegingsbeleid.*
- ...

Binnen het structureel kader voor de werking rond voeding en beweging op school dient gezocht te worden naar **een geschikte werkwijze voor de ouderparticipatie**.

Naast het regelmatig agenderen van het voedings- en bewegingsbeleid binnen de ouderraad of oudervereniging, het organiseren van mailings of opnemen in nieuwsbrieven, dient er ook rechtstreeks inspraak te zijn in de werkgroep van de school (zie hierboven).

Praktisch is het vaak niet haalbaar om vertegenwoordigers van ouders rechtstreeks aan de werkgroep op school te laten participeren en ook rond de representativiteit van een dergelijke vertegenwoordiging kunnen vragen gesteld worden. In praktijk blijkt het organiseren van (een) inspraakmoment(en) tussen ouders en de leden van de werkgroep op school wel te werken.

Voorbeeld van actieve ouderparticipatie op school:

Een directeur getuigt:

“Als middelgrote secundaire school (ca. 550 lln) met een aanbod van specifieke TSO- en BSO-studierichtingen werven we leerlingen uit de wijde omtrek. Op onze vraag aan ouders om op school aan werkgroepen te participeren kregen we weinig respons, enkele uitzonderingen (steeds dezelfde) niet te na gesproken.

Vorig schooljaar ging bij ons een werkgroep gezondheid van start met leden van het schoolteam, directie en de CLB-medewerker.

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

Er werd gestart met een inventarisatie van de bestaande werking rond voeding en beweging. Op basis daarvan selecteerde de werkgroep 4 subthema's (aanbod in automaten op school; achteruitgang schoolmaaltijden en reftergebruik; actief transport bij schoolactiviteiten; bewegingsprogramma's ifv jongeren met overgewicht) met bijhorende aandachtspunten en een aantal prioritaire werkpunten.

Op de jaarlijkse nieuwjaarsreceptie van de oudervereniging, waarop traditioneel een 80-tal ouders aanwezig zijn, heeft de coördinator van de werkgroep een voordracht van een kwartiertje gegeven over het gezondheidsbeleid op school, het proces dat de werkgroep liep en het belang van ouderparticipatie in dit proces. Nadat de 4 subthema's, aandachtspunten en werkpunten werden voorgesteld werd de groep ouders onderverdeeld in 4 werkgroepjes die elk begeleid werden door een lid van de werkgroep.

Aan de ouders werd gevraagd:

- o Worden de geselecteerde (sub)thematieken ook door ouders ervaren als prioritair? Zijn er andere thema's die dienen toegevoegd of belangrijker zijn?*
- o Zijn de aandachtspunten en prioritaire werkpunten die erbij geformuleerd worden (en die feitelijk dus reeds concrete acties suggereren) terecht?*
- o Wat moet toegevoegd/gewijzigd worden?*

In de werkgroepen ontspannen zich levendige discussies waarin door de band de grote lijnen van de werkgroep werden gevolgd, maar ouders een duidelijke meerwaarde gaven door onderbelichte facetten naar voor te brengen. Zo werd in de werkgroep 'actief transport tijdens de schooluren' gewezen op het veiligheidsaspect wat betreft diefstal van fietsen en het feit dat niet elke leerling over een fiets beschikt. Binnen de werkgroep 'bewegingsprogramma's ifv jongeren met overgewicht' wilden ouders garanties dat de jongeren door de acties op geen enkele wijze zouden gestigmatiseerd worden.

In de werkgroep 'schoolmaaltijden en reftergebruik' verliep de discussie enigszins anders. Vanuit de werkgroep op school waren de kwaliteit van de warme schoolmaaltijden, het ontbreken van een broodjesaanbod en het gebrek aan gezelligheid in de refter aangegeven als prioritaire aandachtspunten. Nadat één van de ouders schoorvoetend had bekend dat haar kind niet meer in de refter wou eten omdat het er regelmatig gepest werd door oudere leerlingen, kwam er een vloed aan verhalen over de eigen of andere kinderen die tijdens de middagpauze in de refter 'aangepakt' werden door ouderjaars.

De ouders concludeerden dat niet de kwaliteit van de maaltijden, noch het aanbod of de inrichting van de refter hiervan aan de oorzaak lagen, maar wel de gebrekkige organisatie van het refertoezicht. Onder begeleiding van de aanwezige leraar breidden de ouders dit aandachtspunt uit met de noodzaak aan extra educatieve activiteiten ikv pestpreventie en werd dit gelinkt aan het pestbeleid.

Resultaat: Na een klein half uur discussie in de werkgroepen waren de voorstellen van de werkgroep afgetoetst bij een representatief deel van de ouders, door hen erkend, aangevuld en in een aantal gevallen bijgestuurd."

4.3. Leerlingen

Een effectief gezondheidsbeleid op school veronderstelt een actieve leerlingenparticipatie. Binnen de gezondheidsbevordering is het betrekken van de doelgroep van je activiteiten immers een fundamentele voorwaarde om te komen tot duurzame effecten: willen we de leerlingen aanzetten tot gezond gedrag, dan moeten we hen hierbij betrekken en inspraak geven.

Naast formele en informele inspraak mogelijkheden in de werking rond voeding en beweging op school, kunnen we hen betrekken bij het uitbouwen van acties (bv.: de leerlingen organiseren een schoolwinkeltje met evenwichtig aanbod van tussendoortjes), zo zorg je ervoor dat je project een grotere draagkracht heeft. Een stap verder kan zijn om de verantwoordelijkheid en aansturing van voedings- en bewegingsactiviteiten te leggen bij de leerlingen. Zo kunnen kinderen in de basisschool zelf een project uitwerken rond bv. een verdeling van fruit of kan men in het secundair onderwijs de leerlingen naschoolse sportactiviteiten laten organiseren.

Wat betreft de organisatie van inspraak in het voedings- en bewegingsbeleid op school is het belangrijk dat ook rechtstreeks inspraak is in het proces en de werking van de werkgroep van de school (zie hierboven). Praktisch is het vaak niet aangewezen of haalbaar om een representatieve vertegenwoordiging van leerlingen rechtstreeks aan de werkgroep op school te laten participeren. In praktijk blijkt het organiseren van (een) inspraakmoment(en) tussen leerlingen en de leden van de werkgroep op school wel te werken.

Net zoals bij het schoolteam en de ouders moeten we binnen het specifiek kader van de school zoeken naar een **geschikte werkwijze voor de leerlingenparticipatie**.

Zo kan gekozen worden voor participatievormen zoals:

- Een enquête onder de leerlingen rond bv. het voedingsaanbod en de bewegingsmogelijkheden op school.
- De organisatie van een leerlingenconferentie rond de gezondheidsthema's
- Een (vast) agendapunt op de leerlingenraad waarop leden van de werkgroep worden uitgenodigd.
- Klasgesprekken onder begeleiding van leden van de werkgroep
- ...

4.4. Externe partners

Bij het opzetten van acties kunnen heel wat externe partners betrokken worden voor ondersteuning van de school. De school kan beroep doen op deze partners voor diverse vormen van ondersteuning, zoals:

- Procesbegeleiding van de coördinator of de werkgroep bij de uitwerking van activiteiten en de ontwikkeling van een beleid.
- Afstemmen van de thema werking rond voeding en beweging binnen de bredere schoolwerking en bv. gelinkt aan het programma van de verschillende vakken en leerjaren.
- Helpen opzetten en uitwerken van projecten en klasoverstijgende schoolactiviteiten (bv. opendeurdag).
- De schoolwerking afstemmen op de wijk en samenwerken rond buurtgerichte activiteiten.
- Voorstellen en ter beschikking stellen van didactische materialen.

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

- Advies op maat van de school omtrent behoeftes, prioriteiten en haalbaarheid.
- Geven van (gast)lessen.
- ...

Voor de ontwikkeling van een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid kan beroep worden gedaan op:

- Het CLB werkt schoolondersteunend voor wat betreft de uitbouw van een gezondheidsbeleid. Bij de CLB-contactpersoon kan je terecht voor advies rond de gezondheidsthema's, concrete materialen en het proces van de uitbouw van een beleidsmatige voedings- en bewegingswerking op school. Naast occasionele adviezen, is het aangewezen dat de school de CLB-contactpersoon uitnodigt om lid te zijn van de werkgroep gezondheid op school. De CLB'er kan zo het proces op school opvolgen en ook zelf initiatieven voorstellen. De school heeft zo een externe consultant met specifieke expertises in zijn werkgroep.
- De pedagogisch begeleiders kunnen sterk ondersteunend werken door de uitbouw van een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid te plaatsen binnen de bredere schoolwerking en de mogelijkheden en linken te leggen met de verschillende leergebieden. Ook wat betreft beleidsinstrumenten en educatieve materialen kunnen ze advies geven.
- De provinciale secretariaten en lokale werking van SVS geeft de school advies over de weg naar een fitte school door aanbevelingen voor acties en de uitwerking van een beleid rond het thema beweging. Ze hebben ook een concreet aanbod van activiteiten waaraan de school kan participeren.
- Het Lokaal Gezondheidsoverleg (LOGO) in je regio heeft niet enkel een concreet aanbod van materialen, projecten en activiteiten, ze kunnen ook advies verlenen omtrent de thematiek voeding en rond de uitbouw van een thematisch beleid op school.
- Afhankelijk van de acties die je met de school plant kan er ook samengewerkt worden met gemeentebesturen, het buurtwerk, lokale handelaars, een zelfstandig diëtist of bewegingsconsulent, lokale media,

5. Een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid op school: hoe ga je te werk?

Bij de uitbouw van een voedings- en bewegingsbeleid op school wordt procesmatig te werk gegaan.

Binnen dit proces is het van belang om geregeld stil te staan bij volgende vragen:

- Is de school klaar voor deze vernieuwing, deze werking of deze actie? Het invoeren van veranderingen brengt een extra druk mee, niet alleen voor de schoolorganisatie, maar ook voor het individuele personeelslid, en vereist vaak mentaliteitswijzigingen bij de organisatie (klimaat), het team en de actoren (de gemeenschap) en het individu.
- Geeft iedereen een correcte invulling aan wat de school verstaat onder de uitbouw van een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid en is iedereen vertrouwd met wat de vooropgestelde doelen met zich meebrengen?

Voor een stevige basis is goede communicatie van cruciaal belang (zie hoofdstuk 4).

5.1. Zet Fitte School op de agenda

Maak Fitte School bespreekbaar, zowel bij directie als schoolpersoneel (leraren, keukenpersoneel, onderhoudspersoneel,...). Wanneer je op school op een beleidsmatige wijze aan voeding en beweging wil werken, zijn volgende concrete stappen aangewezen:

- De directie moet voor de idee zeker gewonnen zijn. Tast bij hen af in hoeverre ze het concept fitte school willen ondersteunen, wat ze op school mogelijk achten rond voeding en beweging en wat hierbij principiële engagementen kunnen zijn.
- Je collega's informeren over wat fitte school is en wat de mogelijkheden voor de school kunnen zijn is een volgende stap.
- De mening vragen van bepaalde sleutelfiguren kan een bredere kijk geven op beide thematieken.

Het is belangrijk dat je een zo breed mogelijk draagvlak creëert door leerkrachten, leerlingen en ouders te informeren en erbij te betrekken. Hiervoor kan je beroep doen op bestaande platformen zoals ouderraad, leerlingenraad, ... of eventueel een nieuwe communicatiekanalen uitwerken zoals een werkgroep gezondheid, klasgesprekken met leerlingen, ... (Zie hoofdstuk 4).

5.2. Bekijk de situatie op school

Voor je een beleid uitwerkt en de prioriteiten en acties gaat definiëren is het nodig om de beginsituatie van de school te kennen. Voor de inventaris en analyse van deze beginsituatie heb je 3 soorten gegevens nodig:

- Hoe ziet het gezondheidsgedrag eruit van onze leerlingen (afhankelijk van leeftijd, doelgroep, onderwijsvorm, ...)? (= gedragsfacetten)
- Wat is momenteel de situatie van de schoolwerking rond voeding en beweging? (= beleid)
- Wat wordt op school bij team, leerlingen en ouders als positief en negatief ervaren? Waar worden mogelijke aandachtspunten gepercipieerd? Wat vindt men haalbaar? (= wenselijkheid, perceptie)

Deze inventarisatie van gegevens vereist globaal 3 stappen:

- We verzamelen bestaande gegevens rond het gedrag van kinderen en jongeren waarvoor we gegevens hebben op Vlaams en (soms) lokaal of schoolniveau. We verzamelen bestaande gegevens over ons huidige schoolbeleid (via bv. de driejaarlijkse enquête rond voedings- en beweegbeleid op school) en evt. rond reeds lopende of afgelopen projecten.
- Om een beter zicht te krijgen op de specifieke aandachtspunten, drempels en problematieken die op school bij de leerlingen en de organisatie aanwezig zijn houden we met een aantal sleutelfiguren, bv. met de werkgroep gezondheid een focusgesprek waarin we deze sterktes en zwaktes samen inventariseren.
- Om nieuwe gegevens te verkrijgen organiseren we een bevraging, enquête bij team, ouders en/of leerlingen rond bv. de perceptie van het schoolbeleid, het gedrag, ... Hierbij wordt aangeraden om bij voorkeur gevalideerde, bestaande instrumenten te bekijken. Ook moet de school, bv. binnen de werkgroep vooraf duidelijk afbakenen welke gegevens moeten bevroegd worden (gedrag? beleid? wenselijkheid haalbaarheid?).

Uit de praktijk leren we dat in een aantal scholen de eerste 2 stappen volstaan. Enkel wanneer we na het inventariseren van bestaande gegevens en het focusgesprek met de

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

sleutelfiguren in de werkgroep nog beschikken over onvoldoende gegevens om gefundeerde prioriteiten en keuzes te maken, dienen we een bijkomende bevraging te organiseren.

5.3. Maak een plan voor de fitte school

Om te komen tot een actieplan waarin de hele school zich kan terugvinden, dient men prioriteiten te stellen en afhankelijk daarvan activiteiten uit te werken. Het selecteren van deze prioriteiten dient in overleg te gebeuren met alle actoren (team, ouders leerlingen: zie hoofdstuk 4). Tevens is het belangrijk deze geregeld bij te sturen (vb. jaarlijks).

Vervolgens kunnen verschillende initiatieven en activiteiten ingepast worden in het actieplan (een handig instrument hiervoor is het VIG-matrixmodel, zie: www.gezondeschool.be). Hierbij is het van belang dat er aandacht wordt besteed aan vier werkingniveaus (individu, klas, school, omgeving) en drie strategieën (educatie, structurele maatregelen, afspraken).

Ook het plannen van regelmatig feedback en evaluatiemomenten is belangrijk.

Naar een plan voor de schoolwerking rond voeding en beweging

- *Vertrek vanuit de huidige situatie op school (zie hierboven).*
- *Houd rekening met de verschillende werkingniveaus en strategieën binnen het voedings- en bewegingsbeleid.*
- *Formuleer nieuwe acties die je wil opzetten.*
- *Plaats de acties binnen de bredere schoolwerking en zoek onderlinge afstemming.*
- *Koppel de voorgestelde werking aan de noodzakelijke tijd en middelen: werkdruk, vergadertijd, financiën, ...*
- *Overleg je plan vanuit de werkgroep met schoolteam, leerlingen en ouders.*
- *Betrek de noodzakelijke externe partners en vorm een netwerk voor de uitvoering van je plan.*

5.4. Start de acties

Bij het opzetten en verder uitwerken van de acties moet men voornamelijk de draagkracht van de school in het oog houden. Daarvoor is regelmatig overleg met alle betrokkenen noodzakelijk. Het is belangrijk voldoende medewerking te behouden en tijdig de acties te evalueren. Hierbij kijken we enerzijds naar het verloop van het programma (wat gebeurt er, hoe en waarom?) en anderzijds naar de doelstellingen die al dan niet bereikt zijn.

6. Hoe helpt Fitte School je hierbij?

- Fitte School reikt de kadermethodiek aan om te werken aan een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid. Dit is eigenlijk een handleiding waarin je praktische do's en don'ts terugvindt. Het analyse- en evaluatie-instrument kan hierin ook ondersteunen.
- Op de website kan je een aantal materialen terugvinden voor school-, klas- en individueel gebruik. Naast de actiefiches voor school- en klasactiviteiten die samenhangen met de 4 affiches van Fitte School vind je hier ook actiefiches van concrete schoolactiviteiten, didactische pakketten en gezondheidstests vanuit verschillende organisaties.

Kadermethodiek voor een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid – FITTE SCHOOL

- Daarnaast vind je ook bijkomende informatie over de actieve voedingsdriehoek en de bijhorende voedings- en bewegingsaanbevelingen.
- Tenslotte zijn op de website ook een aantal praktijkvoorbeelden opgenomen. Doorheen het schooljaar worden er nieuwe acties en goede praktijkvoorbeelden opgenomen op de website.

7. Waar kan je terecht?

Fitte School is een initiatief van drie partners:

- **SVS: Stichting Vlaamse Schoolsport**
www.schoolsport.be
SVS – Centraal, Steenweg Op Jette 229, 1080 Brussel, T: 02-420 06 80,
svs@schoolsport.be
 Nieuw adres vanaf oktober 2007:
 Leopold II-laan 184 D, 1080 Brussel
SVS – Oost-Vlaanderen, Sint-Denijslaan 251, 9000 Gent, T: 09-243 90 50,
svs@oostvl.schoolsport.be
SVS – Antwerpen, G. Vervoortstraat 12, 2100 Deurne, T: 03-366 41 10,
svs@antwerpen.schoolsport.be
SVS – Vlaams-Brabant, Jansenusstraat 47, 3000 Leuven, T: 016-29 85 20,
svs@vlbrabant.schoolsport.be
SVS – Limburg, Pastorijsstraat 40, 3530 Houthalen, T: 011-60 33 86,
svs@westvl.schoolsport.be
SVS – West-Vlaanderen, Beversesteenweg 172, 8800 Roeselare, T: 051-26 50 30,
svs@limburg.schoolsport.be
- **VIG: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie**
www.gezondeschool.be
VIG, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Laken, T: 02-422 49 49, ruth.costers@vig.be
- **NICE: Nutrition Information Centre**
www.nice-info.be
NICE, Koning Albert-II laan 35, bus 56, 1030 Brussel, T: 02-552 81 67, info@nice-info.be

In samenwerking met:

- **Logo's** (Lokaal Gezondheidsoverleg)
www.vlaamselogos.be
 Om te weten te komen tot welk LOGO jouw school behoort, zie:
www.vig.be > lokale gemeenschappen > Logo's > tot welk Logo behoort ik

Op volgende sites kan je nog een heleboel ideeën oppikken:

www.gezondeschool.be
www.gezondopschool.be