



Van snoepzak naar fruitsalade

Gezond beleid op de basisschool

Marc van Bijsterveldt

is freelance journalist. Hij schreef dit artikel in opdracht van de Hartstichting en het Convenant Gezond Gewicht. E-mail: post@marcvanb.demon.nl

Chips als tussendoortje, voor drie weken snoep in één traktatie en kinderen die al pijn in hun benen krijgen als ze naar de gymzaal wandelen. Bewegingsarmoede en ongezonde voedingsgewoontes zijn anno 2012 bepaald geen uitzondering meer onder basisschoolkinderen. Wat kun je eraan doen met schoolgezondheidsbeleid?

Leren zorgen voor je gezondheid is een kerndoel voor het primair onderwijs. Ook bewegingsonderwijs maakt daar deel van uit, dus in het gewone curriculum is ruimte voor het bevorderen van een gezonde leefstijl. Daarbij is kennisoverdracht een belangrijk aspect. Precies weten hoe het zit met gezond eten en het belang van bewegen is namelijk nog best ingewikkeld. Toch ben je er niet met alleen goede kennis. Weten is één, dóen is immers vaak een heel ander verhaal. Door allerlei factoren is het soms lastig om keuzes in praktijk te brengen. Voor de Prins Bernhardschool in de Zoetermeerse wijk Palenstein was dit alles een belangrijke aanleiding om gezondheid een structurele plek te geven in het schoolontwikkelingsplan, vertelt directeur Willy van Riet. 'De meeste mensen in Palenstein hebben het niet breed, dus lang niet alle kinderen gaan vanzelfsprekend naar een sportclub. En veel van onze leerlingen komen uit een cultuur waar gastvrijheid en royale porties hoog worden gewaardeerd. We zagen al snel in dat je er dus niet bent met een paar lessen over gezonde keuzes. Je moet het inbedden in een bredere aanpak.'

Beter kunnen leren

Ook Jantien Blankhorst, directeur van basisschool De Peperhof in Wijhe, vindt dat de school een belangrijke rol heeft bij het bevorderen van een gezonde leefstijl bij de jeugd. 'We willen kinderen op alle terreinen zo veel mogelijk kansen bieden. Dan gaat het natuurlijk over lezen, schrijven en rekenen, maar ook over het autonoom verstandige keuzes leren maken. Een gezonde leefstijl hoort daar ook bij. Het is dus goed om leerlingen doelgericht mee te geven waarom het slim is om te bewegen en gezond te eten.'

Voor Van Riet is gezond schoolbeleid overigens bij uitstek een manier om het handelingsgericht

werken te ondersteunen. 'Als school staan we voor de opgave onze opbrengsten verder te verhogen. En met onze leerlingen, die vaak al met forse taalachterstanden binnenkomen, moeten we daar extra hard aan trekken. Gezondheid is een onmisbaar middel om het schoolse leren te verbeteren.' Het is vanuit de wetenschap bekend dat gezonde voeding en voldoende bewegen goed zijn voor de concentratie, verklaart Van Riet. Het activeert de hersenen en houdt je letterlijk beter bij de les (zie ook het kader op pagina 22 red.). 'Zo'n schooldag vraagt nogal wat van kinderen. Ik merk dat zelf ook, als ik weer eens een hele dag op een studiedag ben. Zonder wat beweging tussendoor en een goede lunch trek je dat echt niet.'

Overspoeld met lespakketten

Veel scholen zoeken steun van buiten bij het opzetten van hun schoolbeleid rond gezondheid. Zo krijgt de Prins Bernhardschool begeleiding van Monique Boonekamp van GGD Zuid-Holland West: 'De school is een omgeving waar kinderen veel tijd doorbrengen. Alleen dat al is een argument voor een beleidsmatige aanpak op dit terrein. Die omgeving moet immers zo gezond mogelijk zijn. Kinderen zijn in de groei, en je wil ze toch een goede basis geven.' In haar begeleidingswerk benadrukt Boonekamp altijd dat gezond beleid niet zozeer iets extra's betekent. 'Het zorgen voor een gezonde omgeving is al vele jaren een vanzelfsprekendheid. Denk alleen maar aan passend schoolmeubilair voor elk kind en voldoende licht in de klas. De laatste tijd is de gezonde leefstijl er bijgekomen als aandachtspunt.'

Maar hoe zit het dan met de klacht van veel scholen dat ze overspoeld worden met verzoeken om bij te dragen aan maatschappelijke doelen, met voor elk daarvan weer een ander lespakket? Boonekamp herkent de klacht onmiddellijk en vindt die

'Je moet dit thema niet ad hoc aanpakken, maar goed doordacht'

ook terecht. 'Maar juist hierbij is een beleidsmatige aanpak een belangrijk hulpmiddel. Vanuit de GGD benaderen we scholen daarom ook niet langer vanuit het aanbod rond gezondheid, maar proberen we zo goed mogelijk op de behoeften van de scholen in te spelen. Welke aanpak past bij de school? Welk lespakket past bij jou en de kinderen, en welke materialen gebruikt de school nu al? Door op een gestructureerde manier keuzes te maken voor thema's, doe je ook bepaalde dingen weloverwogen níet. Dat houdt de zaak overzichtelijk. Deze aanpak heet de Gezonde School Methode.'

Schooldirecteur Blankhorst ziet veel mogelijkheden om gezondheid te integreren met wat er al op school gebeurt. 'Wij pakken het thema weliswaar projectmatig op, maar voegen wel zo veel mogelijk dingen samen. Dus ook in de gewone lessen. Bij aardrijkskunde kun je – als je het over landbouw hebt – heel goed even over die bruine boterham beginnen, bijvoorbeeld.' De Peperhof wil kinderen daarnaast zo veel mogelijk zelf laten ontdekken. Leerlingen bestuderen etiketten en onderzoeken hoeveel suikerklontjes in een glas frisdrank zitten. De school doet mee met schoolfruit-campagnes en heeft de projectweek onlangs gecombineerd met een sponsorloop voor een nieuw klimtoestel op het schoolplein.

Ouders betrekken

Belangrijk voor een gezond schoolbeleid is het betrekken van de ouders. De Prins Bernhard- 

school doet dit bijvoorbeeld via het traktatiebeleid. Oudercoördinator Mieke van Leeuwen: 'Jari-ge kinderen kwamen met steeds grotere zakken snoep naar school. Daar zat bij wijze van spreken genoeg in voor drie weken! Je kunt als school de kinderen en hun ouders wel vertellen hoe je gezond kunt eten, maar als je tegelijkertijd dergelijke traktaties toelaat, is je boodschap natuurlijk niet echt geloofwaardig meer.' Inmiddels is het overgrote deel van de traktaties een stuk gezonder, vertelt ze. Een versierde banaan of een beestje van gesneden komkommer bijvoorbeeld, met een stuitbal als extraatje. Een ander onderdeel van het schoolbeleid zijn de twee fruitdagen: op woensdag en vrijdag nemen alle kinderen als pauzehap fruit mee.

Op De Peperhof praat het team ook over traktaties, maar de school wil niet zo ver gaan om snoep formeel in de ban te doen. Blankhorst: 'We voeden de kinderen samen op, maar we willen niet op de stoel van de ouders gaan zitten. En vanuit de kinderen gedacht: je bent ook maar één keer per jaar jarig. Wat we wél doen, is een workshop gezonde traktaties organiseren. Zo probeer je ouders en kinderen te stimuleren toch

voor een gezonde traktatie te gaan.' GGD-medewerker Boonekamp snapt de keuze van De Peperhof, maar wijst erop dat ouders over het algemeen niet snel vinden dat de school zich teveel met de opvoeding bemoeit. 'Iedere ouder wil dat zijn of haar kind gezond opgroeit. Als de school in het beleid vastlegt dat kinderen alleen gezonde tussendoortjes mogen meenemen of een gezonde traktatie mogen uitdelen, neem je het voortouw in het veranderen van de sociale norm. Daarmee ondersteun je de ouders bij hun opvoeding. Bovendien: een goed voorbeeld doet goed volgen. Kinderen leren immers ook veel van elkaar.'

Open sportmiddagen

En hoe zit het nu met bewegen? De Prins Bernhardschool en De Peperhof zijn vooral erg blij met een heuse vakleerkracht. Die heeft lang niet iedere school. En de gemeenten Zoetermeer én Olst-Wijhe bieden kinderen veel mogelijkheden om ook buiten schooltijd te bewegen. Ze kunnen naar proeflessen, die door 'combinatiefunctionarissen' bij sportverenigingen worden georganiseerd. En in de buitenschoolse opvang zijn er allerlei beweegactiviteiten. Blankhorst: 'Wijhe is een groen dorp, dus de omgeving

nodigt erg uit tot bewegen. Als school stimuleren wij de kinderen om mee te doen met de open middagen van de tennisclub of de volleybalvereniging. Ik zeg altijd tegen de mensen van sportverenigingen: kom maar hier met die foldertjes voor jullie open dag! Ook doen we steevast mee aan toernooien, waarbij onze leerkrachten de teams begeleiden. En vergeet niet het spelen op het plein. Het is de uitdaging om samen met de overblijfsel steeds weer nieuwe spelletjes te bedenken.'

Steun van buiten

Beide directeuren weten goed welke kant ze op willen met hun gezondheidsbeleid. Toch ervaren ze de ondersteuning van buiten als essentieel. Blankhorst: 'We hebben korte lijntjes met de jeugdgezondheidszorg. De schoolverpleegkundige kan bijvoorbeeld een rol spelen in het benaderen van gezinnen, als we het gevoel hebben dat er iets aan de hand is rond de gezondheid van een kind. En de mensen van het Team Sportstimulering Olst-Wijhe zitten hier in huis, dus daar kunnen we altijd even binnenvallen met een vraag of een suggestie.' Van Riet illustreert hoe belangrijk alle steun van buiten is. De inzet van een diëtist (niet alleen voor lessen en voorlichting, maar ook met een heus inloopsprek voor ouders), de beleidsondersteuning door de GGD, een bus van FitFoodFun-Factor voor de deur, de werkboekjes uit het Lekker fit!-pakket; door subsidies kost het de school allemaal niets extra. 'Dat betekent overigens niet dat we zonder die steun niets meer aan gezondheid zouden doen, maar het helpt natuurlijk wel.' De inspanningen van haar school zijn overigens inmiddels beloond: in maart 2012 kreeg de Prins Bernhardschool als eerste in de regio het Vignet Gezonde School, een landelijke erkenning voor scholen die structureel werken aan de gezondheid van kinderen.

Meer informatie over schoolgezondheidsbeleid

- De PO-raad is medeondertekenaar van het landelijke Convenant Gezond Gewicht. Daarin staat: 'Alleen een integrale en structurele aanpak ten aanzien van voeding en bewegen op school helpt om een bijdrage te leveren aan de preventie van overgewicht en obesitas.' De Gezonde School Methode is een beproefde werkwijze om gezondheid integraal aan te pakken. Zie www.gezondeschool.nl.
- Lekker fit! is een lespakket over voeding en beweging van de Hartstichting, waarmee ruim 900 scholen werken. Uit representatief onderzoek onder ruim 170 van deze scholen blijkt dat het lespakket een mooie 'paraplu' is voor de integrale aanpak van op het terrein van een gezonde leefstijl. Scholen combineren het bijvoorbeeld met adviezen van diëtisten en gesprekken met ouders over gezondheid. Op www.lekkerfitopschool.nl staan lesbladen, traktatievoorbeelden en tips om ouders te betrekken.
- Scholen werken ook met initiatieven als 'Ik eet het beter' van Albert Heijn, Smaaklessen (met ambassadeur Pierre Wind), Ga voor gezond! en SchoolGruiten. Op www.convenantgezondgewicht.nl staat een mooi overzicht (zoek op 'Overzicht van programma's'). Deze 'routeplanner' maakt onderscheid tussen structurele programma's, incidentele projecten en losse activiteiten. Het is een voorloper van een digitale tool die eind 2012 verschijnt.
- Het rapport 'De relatie tussen voeding, bewegen, overgewicht en leerprestaties: een literatuuroverzicht' geeft een wetenschappelijke onderbouwing van het verband tussen leefstijlfactoren en leerprestaties. Zie www.convenantgezondgewicht.nl (zoek op 'leerprestaties').

Verdiepen en verbinden

Boonekamp onderstreept op haar beurt de meerwaarde van beleids-ondersteuning op het gebied van gezondheid. Ze investeert veel in de relatie met een school, want gezond beleid is niet in één jaar geregeld. 'Als ik een school begeleid, verken ik eerst samen met het team wat ze al doen. Ik kan helpen met het evalueren van de bestaande activiteiten en schrijf desgewenst mee aan een beleidsplan. Soms schuif ik aan bij een teamvergadering, of bespreek de ideeën in de ouderraad of de medezeggenschapsraad.' GGD Zuid-Holland West werkt met 'menukaarten' per thema, met lespakketten en andere lesvormen, bijvoorbeeld een theatervoorstelling of een spel. 'Door met een school samen een proces in te gaan, ontstaat binnen het team vaak het inzicht dat er al veel gebeurt. Gezond beleid is dan niet zozeer iets heel nieuws, maar vooral het verdiepen en verbinden van waar je al mee bezig bent.' Een ander belangrijk aspect van de ondersteuning is de link met het lokale beleid. Dat kan de school ook veel opleveren, weet Boonekamp. 'Vrijwel iedere gemeente in Nederland heeft overgewicht en andere leefstijlthema's als speerpunten in de lokale beleidsnota volksgezondheid gezet. Gemeenten koppelen hun activiteiten op verschillende terreinen aan elkaar: onderwijs, sport, ruimtelijke ordening. Voor gemeenten is het dus belangrijk om samen te werken met het onderwijs. Scholen staan middenin de wijk, en het schoolplein is vaak ook een speelplaats voor de hele buurt.' De gedeelde belangen bieden volgens Boonekamp kansen. Gemeenten kunnen het gezondheidsbeleid van de school immers ondersteunen met beleidsmaatregelen én het faciliteren vanuit de lokale budgetten.

Fruit met koekjes

Al met al vindt Blankhorst een integrale aanpak van gezondheid

niet meer dan logisch. 'Je moet dit thema niet ad hoc aanpakken, maar goed doordacht. Dan doe je geen dingen dubbelop en kun je het als team veel beter integreren in je onderwijs.' Van Riet beaamt deze conclusie van harte. 'De leerkrachten in ons team merken dat je ook tijdens een gewone les vaak heel goed even kunt doorpraten over iets dat met gezonde keuzes te maken heeft. In elke klas hangt een afsprakenposter, met alle goede voornemens die de groep zelf heeft gemaakt, bijvoorbeeld over buiten spelen, tv-kijken en minder snoepen tussendoor. Daar kun je regelmatig even op terugkomen.' De fruitdagen zijn inmiddels stevig ingeburgerd, vervolgt ze. 'Somige kinderen in de bovenbouw komen nu met verse fruitsalades

op school. Die zijn duidelijk thuis klaargemaakt, dus ouders besteden er echt aandacht aan.' En de jongere leerlingen komen enthousiast aanzetten met mandarijnen en druifjes, hoewel veel ouders het volgens Van Riet toch niet kunnen laten om er ook een paar koekjes bij te doen. Boonekamp ten slotte: 'Als docenten zich gesteund voelen door het beleid, staan ze lekkerder voor de klas. Een integrale aanpak verbetert de kwaliteit en zorgt dus ook nog eens voor meer werkplezier.'

WIJ ZIJN ER VOOR U!

PROFESSIONEEL ADVIES OVER:

- de implementatie van arbo- en verzuimbeleid op uw school
- re-integratie(trajecten) van zieke medewerkers
- leeftijdsbewust personeelsbeleid
- inrichting arbodienstverlening
- RI&E

Van de regioadviseur en re-integratiedeskundige onderwijs krijgt u over deze en aanverwante thema's professioneel en kosteloos advies. Kijk voor de adviseur in uw regio op www.vfpf.nl of bel het Arbo Adviescentrum PO:

045 - 579 81 81

Participatiefonds

Vervangingsfonds