



Menukaart Thema Voeding

Vanuit de GGD ZHZ werken we volgens de Gezonde School-aanpak zowel in het primair onderwijs, het speciaal onderwijs als op het voortgezet (speciaal) onderwijs en het MBO.

De Gezonde School-aanpak is een praktische werkwijze. De aanpak ondersteunt scholen om structureel bij te dragen aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers van de school. De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hier op voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. Werken aan een gezonde leefstijl via onderwijs loont! Kinderen die lekker in hun vel zitten, presteren beter. Via de Gezonde School-aanpak draag je op een duurzame en effectieve manier bij aan de gezondheid en gezondheids- vaardigheden van leerlingen en studenten. Scholen die werken met de aanpak kiezen één of meerdere gezondheidsthema's om mee aan de slag te gaan.



De Gezonde School-aanpak is een integrale aanpak, gebaseerd op vier pijlers:

- 1. Educatie;** het klassikaal aanbieden van informatie en voorlichting over gezondheid aan leerlingen, het team, ouders en andere betrokkenen.
- 2. Schoolomgeving;** het zodanig inrichten van de fysieke en sociale omgeving dat het de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen en medewerkers bevordert.
- 3. Signalering;** van risicofactoren bij individuele leerlingen en de individuele leerlingenzorg die daarop volgt.
- 4. Beleid;** het opnemen van gezondheid in het schoolbeleid door afspraken, regels, protocollen en de handhaving hiervan.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Smaaklessen

Kinderen gaan door middel van proefjes en testjes aan de slag met gezond en lekker eten. Smaak, gezondheid, voedselproductie, consumentenvaardigheden en koken zijn terugkerende pijlers.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Leerkrachten of gastdocent zoals, een diëtist, een kok of een ouder met affiniteit met voeding.

Tijd

Vijf lessen per leergroep. Voorbereidingstijd per les verschilt van tien minuten tot meer dan een uur. Het geven van de les kost een leerkracht circa een uur.

Kosten

Gratis. Er kan voor € 300,- (excl. btw) een leskist aangeschaft worden.

Beoordeling

Eerste aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code



FitGaaf!

FitGaaf! draait om stickers plakken voor elke gezonde activiteit die het kind dagelijks uitvoert. Er is aandacht voor gezond eten, drinken en bewegen.

Doelgroep

Leerlingen van het basisonderwijs.

Uitvoerder

Leerkrachten, Buurtsportcoach of FitGaaf!

Tijd

Kick-off en afsluiting op school (door FitGaaf! of buurtsportcoach): 1 uur per klas. 4 weken wekelijks 10 min. aandacht in de klas: 4 uur.

Kosten

Tussen €500 en €1000 (op basis van kleine school; afhankelijk van totaalaantal leerlingen, ligging, wensen en gewenste aanvullende dienstverlening door FitGaaf!)

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code



Ontdekkend tuinieren

Samen met de leerlingen wordt er een gerecht gekozen waarvoor de planten in een eigen tuin verbouwd gaan worden.

Doelgroep

Leerlingen van het basisonderwijs in groep 5 en 6

Uitvoerder

De leerkracht of moestuincoach.

Tijd

De eerste les duurt 60 minuten. Daarna volgen 6 lessen van 75 minuten. De laatste les duurt 150 minuten.

Kosten

De materialen kunnen kosteloos gedownload worden van de website.

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

TommyTomato Educatie

Heeft een missie om van voeding een vak op school te maken. Middels mobiele keukens, ingrediënten en professionele soepchefs. Elke les sluit aan bij SLO-kerndoelen en duurt anderhalf uur en omvat: introductiefase (20 min) waarin het thema en recept worden toegelicht, kookfase (50 min) waarin kinderen in teams een groenterijk gerecht bereiden, en evaluatiefase (20 min) waarin wordt geproefd en gereflecteerd op het proces.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

TommyTomato

Tijd

Minder dan 10 uur

Kosten

Tussen €250 en €500

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code



Kerngezond Fris en Fruitig

KERNgezond F&F draait om kennismaking, bewustwording en motivatie, bij zowel kinderen als hun ouders/opvoeders. Zij worden gewezen op de mogelijkheden rondom gezonde voeding, gezond bewegen en gezond gedrag..

Doelgroep

Leerlingen van Groep 5, Groep 6, Groep 7, Groep 8

Uitvoerder

Overige leerkrachten, Vakleerkracht, Anders

Tijd

Meer dan 25 uur

Kosten

Tussen €500 en €1000

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code



ENERGIE – Lekker Gezond!

ENERGIE is een speelse en effectieve interventie voor groep 1 t/m 8. Kinderen leren al bewegend over gezonde voeding met korte beweegspellen van 10–25 minuten, gebaseerd op de Schijf van Vijf.

Doelgroep

Leerlingen van Groep 1 t/m Groep 8.

Uitvoerder

Leerkrachten. Uitvoerders zonder specialistische kennis op het gebied van voeding kunnen direct aan de slag. Er is een train de trainer module

Tijd

Tussen 10 tot 25 uur

Kosten

Tussen €1000 en €2500

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code





Pijler Schoolomgeving: gezonde fysieke en sociale omgeving

Maak van de school een gezonde omgeving

Dit kan door het plaatsen van bijvoorbeeld een watertappunt en het ophangen van posters gericht op bijvoorbeeld gezonde tussendoortjes en gezonde lunchtrommels. Bij interesse, vraag GGD ZHZ naar de mogelijkheden.

Meer informatie?

Klik dan op deze [hier](#) of scan de QR-code



Informeer en betrek ouders, leerkrachten en leerlingen

Informeer ouders, leerkrachten en leerlingen over het schoolbeleid rondom het thema voeding en betrek ze door ze mee te laten denken in de MR, OR of LR. Het informeren kan ook door bijvoorbeeld mee te doen aan de actie Trommel zonder Rommel. GGD ZHZ stuurt scholen elk jaar boekjes/flyers waarin allerlei tips staan om kinderen een gezonde broodtrommel mee naar school te geven. Deze kunnen scholen verspreiden onder de ouders of de link in de nieuwsbrief plaatsen. Daarnaast is het fijn als het personeel zelf het goede voorbeeld geeft wat betreft gezond eten en drinken in het zicht van leerlingen.

Meer informatie?

Klik dan op deze [hier](#) of scan de QR-code



Werk samen met partners

Werk samen met de GGD (Gemeentelijke gezondheidsdienst), Rutgers, Veilig Thuis of diëtisten. Zo kun je op school bijvoorbeeld een gastles, training of workshop laten geven door een van deze andere organisaties.





Pijler Signaleren: Vroegtijdig herkennen van problemen bij individuele leerlingen en hen doorverwijzen naar zorg

Jeugdverpleegkundige JGZ

In groep 5 en groep 8 bespreken de jeugdverpleegkundigen de groei en algemene ontwikkeling van de kinderen op school. Bij signalen van zorg of urgente situaties stemmen zij dit af met ouders en/of het ZAT.

Zorgadviesteam (ZAT)

De school werkt samen met zorgverleners zoals leerplichtambtenaar, bureau Jeugdzorg, maatschappelijk werk, Centrum voor Jeugd en Gezin, JGZ en politie. Om signalen die kunnen wijzen op de behoefte aan extra zorg voor een leerling goed te beoordelen en/of door te verwijzen.

Signaleren en het bespreekbaar maken signalen

De leerkracht signaleert overgewicht, ondergewicht knelpunten rondom voeding bij individuele leerlingen. De leerkracht bespreekt signalen met het ZAT team en ouders/contactpersoon en verwijst ouders door naar een diëtiste. Praatplaten over voeding en water drinken kunnen hierbij helpen. Vraag GGD ZHZ naar de praatplaten en kinderdiëtisten.





Pijler Schoolbeleid en borging: regels en vaste afspraken binnen de school

01

Stel beleid op rondom het thema voeding

Voeg in het beleid onder andere toe wat jullie regels zijn over het meenemen van gezonde lunchtrommels, en het tussendoortje in de pauze.

Zorg ervoor dat afspraken en beleid rondom gezonde voeding regelmatig onder de aandacht worden gebracht bij ouders. Communiceer deze afspraken bij de start van het schooljaar, bij de inschrijving van nieuwe leerlingen en herhaal ze gedurende het jaar via passende communicatiekanalen, zoals de schoolgids, nieuwsbrief, ouderapp of website.

Meer informatie?

Klik dan op deze [hier](#) of scan de QR-code



02

Borg taken en verantwoordelijkheden

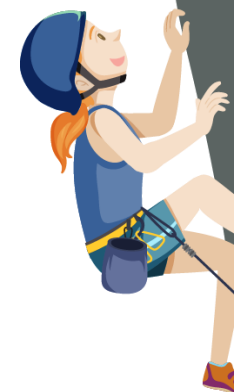
Beleg de coördinatie van de Gezonde School bij één of twee medewerkers, maar zorg daarnaast voor een werkgroep waarin verschillende disciplines vertegenwoordigd zijn. Zo blijft de verantwoordelijkheid duidelijk belegd en wordt de uitvoering en borging breder gedragen binnen de school.



03

Evalueer

Evalueer jaarlijks met het schoolteam of het beleid, de gedragsregels en de educatie nog aansluit.





Overige activiteiten: andere manieren waarop de school aandacht besteedt aan het thema

EU-Schoolfruit groenteprogramma

Het EU-Schoolfruit en groenteprogramma van 20 weken met 3 stuks groente of fruit per leerling per week kan hierbij helpen. Je kunt je hier gratis voor aanmelden. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Waterbeleid

Er zijn regels over dranken die mogen worden gedronken. Een waterfles op tafel toestaan of meedoen met Nationale Kraanwaterdag kan een opstapje zijn. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Wie jarig is viert feest

Gezonde traktaties of niet meer trakteren, maar feest vieren en de jarige in het zonnetje zetten. Materialen zijn verkrijgbaar bij GGD ZHZ. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Nationaal Schoolontbijt

Gezellig en gezond samen ontbijten. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Voorleesontbijt

Onderdeel van de nationale voorleesdagen. Tijdens een gezond ontbijt wordt er voorgelezen.

Diëtiste in de klas

Nodig een diëtiste uit tijdens een ouderavond of werk samen om kinderen meer te leren over gezond eten.

Schoolontbijt/schoonlunch/schoolfruit vanuit het Jeugdeducatiefonds:

Schoolmaaltijden wil zoveel mogelijk leerlingen met een gevulde maag lessen laten volgen. Het gaat om kinderen van basis- en middelbare scholen. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Nationaal Jeugdontbijt

Zorgen voor iedere dag een lekker en voedzaam ontbijt voor ieder kind dat naar school gaat. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Kok in de klas

Enthousiasmeren van kinderen om te gaan koken! Jaarlijks wordt een nieuw recept gepresenteerd met lesmateriaal.

Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.

