

**Gelijke  
Kansen  
Alliantie**

THEMA

# GEZONDHEID

Special 'Gezonde Basisschool  
van de Toekomst'

## **Maria Jansen**

Hoogleraar Populatiegericht  
Gezondheidsbeleid, Universiteit Maastricht

**'Kinderen leren een  
nieuwe, gezonde norm'**

## **Andrew Simons**

Programmamanager de Gezonde Basisschool  
van de Toekomst

**'Betrokken ouders  
worden ambassadeurs'**

## **Judith Caenen**

Kinderopvang Human Kind

**'Een gouden match:  
leerkrachten en pedagogisch  
medewerkers'**

## **Robert Housmans**

Gedeputeerde Sociale Agenda, Zorg en Veiligheid  
Provincie Limburg

**'Een gezondere generatie  
die zelfredzaam is'**



# Inhoudsopgave

**4** Monaim Benrida  
**ZOVEEL MEER DAN  
GEZOND ETEN EN  
BEWEGEN**

Maria Jansen  
**6** **WAAROM ZUID-LIMBURG DÉ  
PLEK IS VOOR DE GEZONDE  
BASISSCHOOL VAN DE  
TOEKOMST**

**10**  
**STATISTIEKEN**

**Robert Housmans**  
*Een gezondere  
generatie die  
zelfredzaam is*

**12**

**13**



**Uitgangspunten van de  
Gezonde Basisschool  
van de Toekomst**

**14**

Andrew Simons  
**WIE DURFT...? NAAR  
EEN NIEUW CONCEPT  
VOOR DE SCHOOLDAG**

**16**

**DAGINDELING**

Basisschool  
De Schatgraver

**SAMENWERKEN  
VOOR GEZONDE  
LUNCH, SPORT,  
SPEL EN CULTUUR**

**17**

**ONDERZOEK**

*Werkt de Gezonde  
Basisschool van de  
Toekomst?*

**20**

**19** **KENNISMAKEN  
MET SPORTEN  
UIT DE BUURT**



DE OPZET

22

van het onderzoek

ONDERZOEKERS  
AAN HET WOORD

24

Op bezoek bij  
De Schatgraver



27

36

**Alex Schiffelers**  
*Papa, mag ik thuis  
ook snoeptomaatjes  
eten?*

37

*Judith Caenen en Jolanda Rikers*  
**EEN GOUDEN MATCH:**  
LEERKRACHTEN EN  
PEDAGOGISCH MEDEWERKERS

39

Ardin Mourik en Mariken Leurs  
**Heel goed, die samenwerking  
van onderwijs en kinderopvang**

**Alphons Kurstjens**  
*Je ziet de kinderen  
opbloeien*

42

43



**Kindcentrum Sittard**  
Wij willen kinderen vooral  
gelijke kansen bieden

Leon Geilen

**Van versnipperde initiatieven  
naar een fundamentele aanpak**

46

49

De Gezonde  
Basisschool van de  
Toekomst: **Hoe verder?**

LESSONS  
LEARNED

51

Links & Publicaties

53



Dit magazine is door GGD Zuid Limburg gerealiseerd in opdracht van het Programma Gelijke Kansen van het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.

[www.gelijke-kansen.nl](http://www.gelijke-kansen.nl)

#### ONDER REDACTIE VAN

Maria Jansen – GGD Zuid Limburg  
Thomas Gelissen – GGD Zuid Limburg

#### PROJECTCOÖRDINATIE EN -REALISATIE

Patrick Boggan  
Deviant Communicatie & Ontwikkeling

#### TEKST

Karin Burhenne  
Melinde Bussemaker

#### GRAFISCHE VORMGEVING

GET TO THE POINT Grafisch Design

#### FOTOGRAFIE

OBS Harlekijn  
OBS Wereldwijs Langeberg  
BS de Schatgraver  
Patrick Boggan  
Katja Mali

## DE GEZONDE BASISSCHOOL VAN DE TOEKOMST

*Zoveel meer dan gezond eten en bewegen*

"Als je gezond eet en voldoende beweegt, voel je je beter en presteer je beter. Het komt alles ten goede. Dat geldt ook voor kinderen: als zij lekker in hun vel zitten is dat van positieve invloed op hoe zij leren. Als volwassenen weten we dit, kinderen moeten we helpen om dit te leren. We willen kinderen gelijke kansen geven om hun eigen talenten te ontwikkelen. Daarbij kijken we in de beoordeling veel naar cognitie, hoe presteren kinderen op school, maar het draait om zoveel meer. De ontwikkeling van kinderen vindt in de binnen- en buitenschoolse leefwereld plaats. Wanneer thuis andere normen hanteert dan school, botst dat. Niet ieder kind krijgt bijvoorbeeld de boodschap van gezond eten en bewegen van huis uit mee.

Kinderen helpen om hun talenten zo optimaal mogelijk te ontwikkelen is een verantwoordelijkheid van ons allemaal. *It takes a village to raise a child.* De 'Gezonde Basisschool van de Toekomst' is zo'n village. Het heeft invloed op de gehele driehoek van thuis, omgeving en school waarin kinderen zich bevinden. Kinderen krijgen gezonde voeding, extra beweging en een verlengde schooldag om alle activiteiten te kunnen ondernemen. De complete uitleg over de aanpak vindt u op pagina 14 van dit magazine. Gezonde voeding verbindt thuis met school, omdat kinderen het boodschappenlijstje en de keuze voor het avondeten gaan beïnvloeden. Sport en andere activiteiten verbindt hen met hun omgeving.

Tijdens de Gezonde Basisschool van de Toekomst maken kinderen kennis met gezonde voeding, nieuwe sporten en andere activiteiten. De nieuwe sporten dagen hen uit in hun sociaal emotionele ontwikkeling. Want stel dat je geen voetballer bent maar dat de enige sport is die je vriendjes spelen. Dan sta je letterlijk en gevoelsmatig aan de zijlijn tijdens het buitenspelen. Terwijl je je misschien wél onderdeel van een team of club voelt als je tennist, judoot of aan ballet doet. Wanneer kinderen de



kans krijgen om hun eigen talenten te ontdekken en die met plezier te laten groeien, groeit niet alleen hun sporttalent, maar ook hun zelfvertrouwen en het gevoel onderdeel te zijn van een groter geheel.

Via de activiteiten werken kinderen aan hun sociaal emotionele ontwikkeling. Uit de eerste resultaten blijkt dat dit doorwerkt in de hele schoolcultuur, zo is het pestgedrag bijvoorbeeld verminderd. De extra schooltijd is niet alleen gunstig voor het kind, maar ook voor het hele gezin. Het heeft bijvoorbeeld als bijvangst dat het ouders meer ruimte geeft om te werken. Dat is met name gunstig voor de arbeidsparticipatie van moeders. Dit kan een groot verschil maken voor gezinnen met een laag inkomen.

In dit magazine komt niet alleen aan bod hoe de Gezonde Basisschool van de Toekomst werkt, maar ook óf het werkt. De effecten worden namelijk nauwkeurig gemeten aan de hand van wetenschappelijk onderzoek dat de Universiteit Maastricht uitvoert. Het startpunt is de analyse van hoogleraar en programmaleider Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Limburg Maria Jansen. U leest er meer over op pagina 6 in het artikel 'Waarom Zuid-Limburg dé plek is voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst'. Deze meting is belangrijk. Want doordat er aan de start van het traject een kwalitatieve en kwantitatieve analyse is gedaan, kan Zuid-Limburg in de loop der jaren helder maken wat het effect is van de genomen initiatieven. De eerste resultaten zijn bekend. Een tipje van de sluier: het effect van de Gezonde Basisschool van de Toekomst is positief. U leest het op pagina 20 in het artikel 'Werkt de Gezonde Basisschool van de Toekomst'.

De Gezonde Basisschool van de Toekomst is een regio-aangelegenheid. Dat maakt het nog interessanter voor de Gelijke Kansen Alliantie. De samenwerking in Zuid-Limburg tussen onderwijs, gemeenten, lokale organisaties, GGD Zuid Limburg, de provincie Limburg en de Universiteit Maastricht is uniek. De regio wil de huidige situatie oprecht verbeteren, zo kunt u lezen in het artikel 'Van versnipperde initiatieven naar een fundamentele aanpak' op pagina 46. En dat zelfs de provincie Limburg het als haar taak om ziet te

ondersteunen, is bijzonder. Gedeputeerde Robert Housmans licht dat toe in zijn column 'Een gezondere generatie die zelfredzaam is' op pagina 12. Het overkoepelende programma 'Trendbreuk' verbindt én steekt de handen uit de mouwen. Daarom draag ik het een warm hart toe. Het sterke aan het programma is bovendien dat het aansluiting zoekt bij landelijke regelingen en subsidies. Zodat het nu en in de toekomst verschil kan blijven maken.

Als geboren en getogen Limburger weet ik dat het enthousiasme en de energie die ik zie bij deze aanpak, niet altijd vanzelfsprekend is geweest. Het is bewonderenswaardig dat die er nu wel is.

Zijn er nog aandachtspunten? Natuurlijk. Momenteel legt Zuid-Limburg de focus op de gezondheid van jongeren. Ik zou ervoor kiezen om de focus meer te richten op talentontwikkeling van jongeren. Gezondheid draagt hieraan bij. Door nog scherper de focus op talentontwikkeling te leggen investeer je in burgers die in de volle breedte kunnen participeren. Wat je nu investeert, bespaar je later op kosten voor zorg en sociale voorzieningen omdat de generatie die nu opgroeit goede toegang heeft tot de arbeidsmarkt en gezonder leeft.

De Gelijke Kansen Alliantie deelt dit voorbeeld van de Gezonde Basisschool van de Toekomst ter inspiratie. Wij werken aan gelijke kansen voor iedereen en zien dit initiatief als een goed voorbeeld om dat te bevorderen."



**Monaim Benrida**

Programmanager Gelijke Kansen

Ministerie van Onderwijs, Cultuur  
en Wetenschap



6

# Waarom Zuid-Limburg dé plek is voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst



## **Maria Jansen**

Hoogleraar Populatiegericht  
Gezondheidsbeleid, Universiteit Maastricht

Programmaleider van de Academische  
Werkplaats Publieke Gezondheid Limburg

De Gezonde Basisschool van de Toekomst biedt leerlingen een volledig pakket van leren en leven; van leer- naar leefschool. Waarom is deze vorm van onderwijs juist in Zuid-Limburg zo urgent? En hoe draagt het bij aan de gezondheid van een nieuwe generatie Zuid-Limburgers?

Het is Maria Jansen, Hoogleraar Populatiegericht Gezondheidsbeleid bij de Universiteit Maastricht en Programmaleider van de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Limburg die het beeld van een leefschool schetst. "Zeker, taal en rekenen zijn belangrijk. Maar goed voor jezelf zorgen, met respect voor anderen, is dat ook. Veel kinderen krijgen dat van thuis mee, maar niet allemaal. Daar waar de omgeving kansarm is, kan de schoolomgeving bijspringen en zorgen voor een aanvullende kansrijke omgeving. Dat gebeurt bij de Gezonde Basisschool van de Toekomst."



### Laagopgeleid en gezondheid

"Dat is nodig, zeker in Zuid-Limburg", weet Jansen. Wat maakt het in dit deel van deze provincie zo urgent? "Ten opzichte van andere Nederlanders zijn Limburgers, en met name Zuid-Limburgers, veelal ongezonder en leven ze ongeveer een jaar korter. Er wonen relatief veel laagopgeleide mensen. Het blijkt onder meer dat laagopgeleiden gemiddeld zeven jaar korter leven en vijftien jaar eerder te maken krijgen met lichamelijke beperkingen, een hoger risico op angststoornissen en depressie hebben, over minder vaardigheden beschikken om zelfredzaam te zijn en meer gezondheidsproblemen hebben zoals chronische aandoeningen, overgewicht en diabetes. Het is duidelijk dat opleiding een belangrijke verklaring is voor de gezondheidsachterstand van Limburg. Misschien wel de belangrijkste." Daarom richt de provincie zich nu op het verbeteren van de omstandigheden van kinderen van 0 tot 23 jaar, zodat de nieuwe generatie gezonder opgroeit. De Gezonde Basisschool van de Toekomst is daar onderdeel van.

### Verschillen binnen Limburg

Jansen heeft het met name over Zuid-Limburg. "Er is een groot verschil als je naar Limburgse regio's kijkt. Noord-Limburg vertoont qua cijfers bijvoorbeeld veel overeenkomsten met het Nederlandse gemiddelde, terwijl Zuid-Limburg dat doet met

steden met grootstedelijke problematiek zoals Rotterdam. Kijk bijvoorbeeld naar het deel van de beroepsbevolking dat werkt. In Zuid-Limburg is dat deel lager dan het landelijk gemiddelde, namelijk 59,5%. In Noord- en Midden-Limburg is dat 64,3%, bijna net zo hoog als het landelijke gemiddelde van 64,9%. Kijk je naar sociaal economische status, dan is het aandeel huishoudens met een laag inkomen 10,8% in Zuid-Limburg en bij 8,1% in Midden- en Noord-Limburg."

### Generatie op generatie

Jansen trok de conclusies op verzoek van Provinciale Staten. De GGD Zuid Limburg voerde het onderzoek uit en beschouwt de rapportage 'Op zoek naar de Limburgfactor' als een eerste stap op weg naar een trendbreuk op het gebied van gezondheid. Het rapport beschrijft een aantal oplossingsrichtingen die in vier woorden te vangen zijn: opvoedingsondersteuning, onderwijs, arbeid en begin bij de jeugd. "De achterstand wordt van generatie op generatie doorgegeven. Kinderen die met een achterstand beginnen, lopen die later niet meer in. En de intergenerationele overdracht is hardnekkig in Zuid-Limburg. Door het accent op jongeren te leggen, kan het patroon van sociale overerving hopelijk doorbroken worden."







### Individuele eigenschappen

Wie in het leven een dubbeltje blijft en wie een kwartje wordt, lijkt niet alleen af te hangen van omgevingsfactoren en de kansen die men krijgt. Individuele factoren spelen ook een rol, zoals IQ, zelfcontrole, zelfbeheersing, emotionele stabiliteit en de kansen die men aangrijpt, schrijft Jansen in 'Op zoek naar de Limburgfactor'. "De mate waarin iemand over deze eigenschappen beschikt of die op jonge leeftijd heeft aangeleerd, is van grote invloed op zijn latere plek in de samenleving. Mensen met een betere positie in de maatschappij, dus met een hoge Sociaal Economische Status, zijn van huis uit in het voordeel. Ze zijn sociaal intelligenter en beschikken over andere (effectievere) persoonlijkheidskenmerken."

### De nieuwe norm

Wat voor effect heeft meer bewegen en gezonder eten op het leren van kinderen? Jansen: "Wanneer kinderen goed in hun vel zitten en het naar hun zin hebben op school, is dat een goede basis om te gaan leren. Bovendien draait het op scholen om meer dan cognitieve ontwikkeling, kinderen moeten ook persoonlijke vaardigheden ontwikkelen om een succesvolle school- en werkloopbaan te hebben. Denk aan ambitie, zelfbeheersing, empathie, doorzettingsvermogen, emotionele stabiliteit, verantwoordelijkheidsbesef, gezonde leefstijl en (seksuele) weerbaarheid. Daarbij is het belangrijk dat kinderen een nieuwe norm leren, dus leren 'hoe het hoort'. Want niemand treedt graag buiten de norm, weten we uit onderzoek. Als een kind niet van thuis mee-

krijgt dat het normaal is om groente en fruit te eten, water te drinken en veel te bewegen, is dat de norm voor de rest van hun leven. Door het op school wél normaal te maken, ook om bijvoorbeeld gezamenlijk te eten en niet voor een scherm, ontwikkelen ze een nieuwe norm."

### Grote schaal

"Dit werkt alleen", benadrukt Jansen, "als we het op grotere schaal aanpakken. Met een pilot op een paar basisscholen veranderen we niet de norm van een hele generatie. We zien nu dat het –in het klein- werkt. En dat het doorwerkt in de gezinnen thuis; ouders die eerst zeer sceptisch waren zijn nu de grootste ambassadeurs. Nu is het tijd om het groter en circulair te maken; wat we investeren in deze generatie werkt door in de volgende. Er moeten meer scholen Gezonde Basisschool van de Toekomst worden, en ondertussen moeten we verder werken aan de ontwikkeling van het concept. Uiteindelijk willen we toe naar, wat we met een duur woord proportioneel universalisme noemen. Universeel wil zeggen: voor ieder kind een basisvoorziening. In dit geval is dat goed onderwijs, een gezonde lunch en een verlengde schooldag, zodat meer aandacht voor sport, spel en cultuur mogelijk is. Voor kinderen in een moeilijke positie, willen we dan proportioneel iets extra's doen, zoals extra aandacht voor rekenen en taal. Zodat de ongelijkheid in welzijn en gezondheid als gevolg van sociale ongelijkheden teruggedrongen kan worden."

# Fragmenten uit OP ZOEK NAAR DE LIMBURGFACTOR

## De provincie Limburg in beeld

Auteurs rapport:  
Maria Jansen en Estella Kuppens

### Vlees en sigaretten als status

De mijnindustrie bood aan het begin van de vorige eeuw veel werk in Limburg, maar het was laaggeschoolde arbeid waardoor vooral laagopgeleiden naar de regio kwamen. Het werk ondergronds betaalde niet slecht. Mijnwerkers konden zich veel vlees, sigaretten en alcohol veroorloven. Dat werd gezien als statussymbool in tegenstelling tot bijvoorbeeld het eten van groenten.

### Lager opgeleiden

Een grote groep werklozen staat in Limburg aan de zijlijn, vooral lager opgeleiden. Nog steeds heeft Limburg veel industrie. De Limburgse industrie is goed voor 14% van alle arbeidsplaatsen, tegenover 10% in Nederland.

### Tijdsgeest

Toen in 1974 de laatste Zuid-Limburgse mijn sloot, had dat grote gevolgen voor de eenzijdig samengestelde werkgelegenheid. In totaal moesten er 75.000 nieuwe banen worden gecreëerd: 45.000 voor de ex-mijnwerkers en 30.000 voor de ontslagen medewerkers uit toeleveringsbedrijven. Kansrijken trokken weg terwijl de kansarmen veelal met vroegpensioen of in de bijstand gingen. Dit resulteerde in een afhankelijke, passieve houding en weinig zelfredzaamheid in een maatschappij die inmiddels draait om participatie.

### Verloren generatie

Door de bezuinigingen die gepaard gaan met de Participatiewet wordt de achterstand van Limburg ten opzichte van de rest van Nederland mogelijk nog groter. Veel steun is gericht op

allochtonen en op de grote steden. Zuid-Limburg is echter een agglomeratie met grootstedelijke problematiek. Zuid-Limburg verschilt qua problemen niet van bijvoorbeeld Rotterdam. De jeugdwerkloosheid is in Limburg vergelijkbaar met die van Nederland, namelijk 6%.

### Ongezonde leefstijl

Het resultaat van een ongezondere leefstijl is terug te zien in de cijfers. Zuid-Limburg scoort minder goed dan Noord-Limburg. In Zuid-Limburg is onder meer de levensverwachting lager, (ernstig) overgewicht komt meer voor en er sterven meer mensen aan hart- en vaatziekten. Ook het percentage Limburgers met een chronische aandoening, zoals kanker en diabetes, is hoger dan gemiddeld in Nederland en stijgt zelfs nog.

### Lage sociale cohesie

Voor sociale cohesie is het van belang dat zo veel mogelijk groepen in de samenleving 'meedoen' en 'vertrouwen hebben'. Nederland kent een hoge mate van participatie en vertrouwen in de samenleving. Limburg scoort lager. De helft van de Limburgers vindt dat 'je niet voorzichtig genoeg kunt zijn in de omgang met andere mensen'. Ook het vertrouwen in maatschappelijke organisaties, zoals het leger, rechters en de politie, is in Limburg lager dan het Nederlandse gemiddelde. Evenals het vertrouwen in de pers, de Tweede Kamer en ambtenaren. De indruk bestaat dat hoogopgeleide nieuwkomers in Limburg en laagopgeleide autochtonen met de rug naar elkaar staan. Er dreigt een scheiding tussen deze groepen te ontstaan.

# STATISTIEKEN

Zuid-Limburg t.o.v. Nederland  
Bronnen: RIVM via WSJG | Vektis via WSJG | CBS via WSJG | Gezondheidsmonitor GGD | Kinderen in Tel via WSJG | JGZ Zuid-Limburg



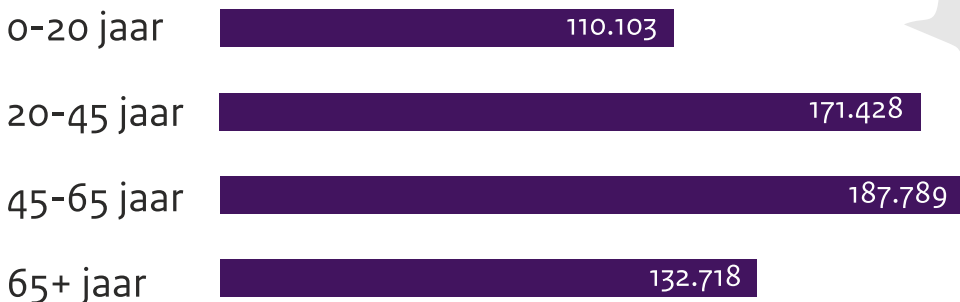
inwoners  
**ZUID-LIMBURG**  
**602.038**

inwoners  
**HEERLEN**  
**86.832**

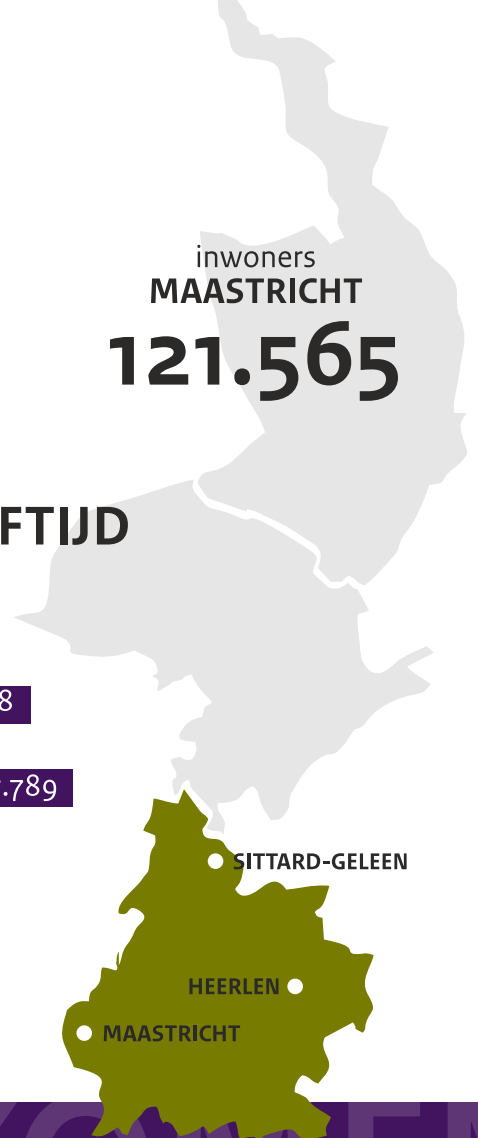
inwoners  
**SITTARD-GELEEN**  
**92.661**

inwoners  
**MAASTRICHT**  
**121.565**

## INWONERS UITGESPLITST NAAR LEEFTIJD



17,8% van de inwoners van Zuid-Limburg is jonger dan 20 jaar. In Nederland is dat 22,2%. 23,6% van de inwoners is 65 jaar of ouder, tegenover 18,9% in Nederland. | [zichtopzuidlimburg.nl](http://zichtopzuidlimburg.nl) | 2015



10

## WERK & INKOMEN

netto  
**ARBEIDSPARTICIPATIE**

**64,3%**

NL: 70,1%

aantal  
**BIJSTANDSUITKERINGEN**  
per 1.000 inwoners

**40,6**

NL: 38,2

kinderen (0-18 jaar) in een  
**UITKERINGSGEZIN**

**8,0%**

NL: 6,6%

kinderen (0-6 jaar) die  
**OPGROEIEN IN ARMOEDE**

**13,9%**

NL: 10,8%





gemiddelde  
**LEVENSV ERWACHTING**

Zuid-Limburg

**80,8**

NL: 81,5

huishoudens met  
**MAATWERK WMO**

per 1.000 inwoners

**133**

NL: 113

gemiddelde  
**KOSTEN (ZVW)**

per verzekerde

**€3.040**

NL: €2.490



tiener  
**ZWANGERSCHAPPEN**

**0,55%**

NL: 0,39%

aantal  
**VROEGGEBORTES**

of met te laag gewicht

**18,3%**

NL: 16,1%

kinderen in  
**EEN-OUDER-GEZINNEN**

**18,8%**

NL: 15,4%

overgewicht  
**VOLWASSENEN**

Zuid-Limburg

**52,3%**

NL: 48,9%

overgewicht  
**KINDEREN**

9-11 jaar

**16,7%**

NL: 12,0%

11

# ONDERWIJS

leerlingen in  
**BASISONDERWIJS**

**36.519**

leerlingen in  
**VOORTGEZET ONDERWIJS**

**27.384**

leerlingen in  
**SPECIALAAL ONDERWIJS**

**1.251**

aantal scholen  
**BASIS ONDERWIJS**

**157**

aantal scholen  
**VOORTGEZET ONDERWIJS**

**23**

aantal scholen  
**SPECIALAAL ONDERWIJS**

**43**

peuters met risico op  
**ONDERWIJSACHTERSTAND**

**17,8%**

NL: 15,0%

# 'Een gezondere generatie, die zelfredzaam is'

"Een vitale bevolking is de motor van een vitale economie. We weten dat mensen met een gezondheidsachterstand vaak een lage arbeidsparticipatie hebben. Dat is zonde, voor henzelf en voor de maatschappij. Gelijke kansen in het onderwijs, 'gezonde scholen', doorlopende leerlijnen en talentontwikkeling zijn belangrijke provinciale speerpunten. Gezondheid en economisch succes gaan wat ons betreft hand in hand. De Provincie Limburg ondersteunt het programma Trendbreuk en daarbinnen de Gezonde Basisschool van de Toekomst financieel. Daarnaast verbinden we partijen aan elkaar en faciliteren we waar nodig.

De eerste Sociale Agenda 2015-2019 was een unieke nieuwkomer in de provinciale politiek. Nu we de tweede hebben uitgebracht, merk je dat mensen eraan gewend zijn. Dat geldt ook voor de politieke taal. Zo is het begrip 'positieve gezondheid' inmiddels ingeburgerd. Voorheen was de definitie van gezondheid gebaseerd op het idee dat je gezond bent als je niet ziek bent. Tegenwoordig richten we ons op wat wél kan ondanks eventuele aandoeningen of chronische ziekten; hoe kun je toch fijn, productief en zo gezond mogelijk leven? Want je bent niet je ziekte.

Gezondheid is een middel om iets voor elkaar te krijgen, om optimaal te kunnen functioneren. Dat geldt zeker voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Daar vormt een gezonde leefstijl de basis voor kinderen om iedere dag het beste uit zichzelf te halen en zich optimaal te ontwikkelen. We hebben nu eenmaal geen invloed op waar de wieg van kinderen staat. Maar we willen als overheid wél zoveel mogelijk kinderen gelijke kansen geven bij het opgroeien op scholen. Via het kind stimuleren we bovendien het gezin en uiteindelijk de maatschappij.

In vijf jaar tijd hebben De Gezonde Basisscholen van de Toekomst in Brunssum en Landgraaf bewezen dat we de gezondheid van kinderen (en



## Robert Housmans

Gedeputeerde Sociale Agenda, Zorg en Veiligheid | Provincie Limburg

hopelijk die van hun ouders) via de school kunnen verbeteren met meer beweging en gezond eten. Zo krijgen we een gezonde generatie die vitaal en zelfredzaam is. En realiseren we echt een trendbreuk in Limburg. Ik heb het met eigen ogen gezien toen ik enkele maanden geleden samen met staatssecretaris Paul Blokhuis en onlangs met senator Maarten Verkerk op werkbezoek ging in Landgraaf. Tot dan toe waren de cijfers en feiten over gezondheid en maatschappelijke deelname in Limburg voor mij abstracte materie. Een papieren waarheid.

Tijdens het bezoek vertelden leerkrachten mij over kinderen met lege lunchtrommels, of trommels gevuld met een stuk koude pizza of wat frietjes van de avond ervoor. En niet af en toe, niet als incident, maar structureel, elke dag opnieuw. Dat in een land, in een provincie waar we prat gaan op onze welvaart. Ik vind dat onacceptabel en choquerend. Ik was al voorstander van de Gezonde Basisschool van de Toekomst, maar na deze voorbeelden ben ik extra gemotiveerd. Ik wens dat het project overal in Nederland navolging krijgt. Dat gaat lukken ook, dankzij de harde werkers op de basisscholen. Zij bewijzen immers dat het kan. Hun enthousiasme motiveert mij door te gaan op de ingeslagen weg. Alleen al in Limburg haken overal scholen aan, zoals in Maastricht, Sittard-Geleen, Heerlen, Venlo en Peel en Maas. Een geweldig resultaat."

# UITGANGSPUNTEN

## GEZONDE BASISCHOOL VAN DE TOEKOMST

1 Geen broodtrommel meer mee naar school, maar een gezonde schoollunch. Kinderen eten samen. Een cateraar levert de lunch of de school zorgt ervoor. De lunch is samengesteld volgens de regels van het Voedingscentrum Nederland. Vooral veel minder suiker en vet en meer vitamines, eiwitten en vezels. Minimaal tachtig procent van de geserveerde producten komt uit de Schijf van Vijf. De school heeft het themacertificaat Voeding behaald met onder meer gezond trakatiebeleid, voedingseducatie en water drinken, en krijgt om die reden het vignet Gezonde School toegewezen.

2 De schooldag wordt verlengd waardoor er ruimte komt voor samen lunchen en bewegen. Voor de gezonde lunch wordt een half uur ingeruimd. Voor het sport-, spel- en cultuurdeel wordt ongeveer een uur gereserveerd.

3 Pedagogisch medewerkers van de kinderopvang of onderwijsassistenten begeleiden de tussenschoolse opvang. De kinderen hebben er een nieuwe juf bij gekregen: 'de juf van de tussenschoolse opvang'. Vrijwilligers blijven welkom, maar de tussenschoolse opvang wordt primair door professionals geleid.

4 Buurtsport- en cultuurcoaches zorgen voor ondersteuning van de pedagogisch medewerkers bij het sport-, spel- en cultuuraanbod. Externe partners zijn in school actief. De school heeft het themacertificaat Bewegen en Sport behaald en mag zich Gezonde School noemen.

5 Ouders zijn vanaf het begin actief betrokken. Zij geven de ontwikkeling van de Gezonde Basisschool van de Toekomst mede vorm. En ze participeren als vrijwilliger tijdens de tussenschoolse opvang.





# WIE DURFT?

## Naar een nieuw concept voor de schooldag

Een langere schooldag met een gezonde lunch voor iedere leerling en ruimte voor sport, spel en cultuur, rekening houdend met het bioritme van leerlingen. Dat is in het kort samengevat het idee achter de gezonde basisschool, vertelt Andrew Simons. Hij is programmamanager Gezonde Basisschool van de Toekomst bij Movare, de onderwijskoepel die als eerste het nieuwe concept in de praktijk bracht.



**Andrew Simons**  
Programmamanager  
Gezonde Basisschool  
van de Toekomst

Daar is een lange tijd van uitgebreide voorbereidingen aan voorafgegaan, blikt Simons terug. Zo wordt het idee voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst tussen eind 2012 en begin 2014 nader uitgewerkt met de Universiteit Maastricht (UM), de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Limburg, de GGD Zuid Limburg, Kinderopvang Parkstad en Kinderopvang Humankind. Dit team is vervolgens bijna twee jaar bezig met het werven van steun bij de uitvoering door (maatschappelijke) organisaties, waaronder de gemeente Landgraaf en de gemeente Brunssum, de Open Universiteit, Sport en Leisure Park Landgraaf, cateraar Sodexo en Speeltuinwerk Limburg. Dat lukt. Bovendien blijkt tegelijkertijd dat wetenschappelijk onderzoek naar het nieuwe concept door de UM mogelijk wordt dankzij medefinanciering van de Provincie Limburg. Toch is de meest spannende vraag in deze fase: welke scholen willen meedoen? Wie durft het experiment aan? En lukt het om voldoende draagvlak onder ouders te creëren? Movare stelt daarbij vooraf als voorwaarde dat minstens tachtig procent van de ouders positief moet staan tegenover invoering van het concept.

### Weinig enthousiasme

In het schooljaar 2013-2014 bezoekt Andrew Simons met Marjon Hulst 11 van de dan nog 61 reguliere basisscholen van Movare om verkennende gesprekken te voeren. Andrew Simons is op dat moment regiodirecteur van deze basisscholen en Marjon Hulst beleidsmedewerker kennis en innovatie bij de GGD Zuid Limburg, destijds met de jeugd als aandachtspunt. Erg enthousiast zijn de schooldirecteuren niet tijdens de eerste bijeenkomst. En dat begrijpt Andrew Simons wel. "Mij is ook pas gaandeweg duidelijk geworden hoe groot de gezondheidsachterstand in de regio Parkstad is. Als scholen zijn we niet eindverantwoordelijk voor de opvoeding van onze leerlingen, maar we kunnen daar wel een rol in spelen. Met welke aanpak precies, dat wisten wij in het begin ook niet. Maar we konden wel goed uitleggen waarom." Met de feedback van de elf schooldirecteuren uit de eerste bijeenkomst, bezoekt het duo vervolgens de leerkrachtenteams van de elf scholen. Om het draagvlak te peilen en om het doel toe te lichten: een gezonde start en gelijke ontwikkelingskansen voor ieder kind.

## Vierscholen doen mee

Uiteindelijk zijn vier basisscholen bereid om verder mee te denken over het vormgeven van de Gezonde Basisschool van de Toekomst: drie uit Landgraaf en een school uit Brunssum. Een belangrijke eerste stap, zegt Andrew Simons. "De vier scholen wilden samen met ons onderzoeken of dit project iets voor hen was, zonder daar meteen 'ja' tegen te zeggen." Het projectteam besluit om met de vier scholen een intensief traject te doorlopen om voldoende draagvlak te realiseren voor de concrete uitvoering vanaf het schooljaar 2015-2016. Er worden meerdere ouderavonden georganiseerd, nieuwsbrieven opgesteld, ouders in klankbord- en werkgroepen bijeen gebracht en leerkrachten uitgenodigd mee te denken. Samen met ouders, leerkrachten, coaches buurtsport en cultuur, en diëtisten is uitgebreid nagedacht over de concrete uitwerking van het programma.

Ook wordt afgesproken dat het besluit om al dan niet als experimenteeschool mee te gaan doen, wordt voorgelegd aan de medezeggenschapsraad (MR). Het is immers een organisatiewijziging op school en daarvoor geldt het instemmingsrecht van de MR. Andrew Simons: "Heel bijzonder is dat één van de deelnemende scholen tijdens het traject fuseert met een basisschool die het project helemaal niet zit zitten. Toch verloopt de fusie heel goed. Dit is OBS Wereldwijs, een school die kort na de start van het project ontstond uit een fusie van OBS Carrousel en de Prins Willem Alexanderschool."

## Een nieuwe variant

Van de vier scholen waar intensieve voorlichting en besprekingen hebben plaatsgevonden, stemmen drie scholen via hun MR in met de invoering van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. De overgrote meerderheid (ruim boven de tachtig procent) van de ouders heeft in de ouderpeiling laten weten het daar mee eens te zijn. Op een van de scholen blijkt het draagvlak onder ouders en teamleden onvoldoende; deze school trekt zich terug. Omdat de variant met alleen sport en spel is ontstaan, meldt een andere school uit Landgraaf zich aan voor invoering van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Uiteindelijk resulteert dit in twee scholen waar zowel een gezonde lunch als sport en spel worden aangeboden (Wereldwijs en De Schatgraver) en

twee scholen waar alleen sport en spel wordt gerealiseerd (OBS Harlekijn en De Langeberg).

**'Als scholen zijn we niet eindverantwoordelijk voor de opvoeding van onze leerlingen, maar we kunnen daar wel een rol in spelen'**

## Elke school een eigen plan

Elke school maakt vervolgens een eigen plan. De verlenging van de schooldag, de duur van de tussenschoolse opvang, de logistiek rondom de gezonde lunch en de organisatie van spel- en sportactiviteiten wordt per school vastgelegd. Dit omdat de feitelijke situatie van elke school anders is, zoals waar de school is gevestigd, of er een keuken is en de grootte van lokalen. Ook de aanpassing van het lesrooster aan het bioritme van het kind en de communicatie met ouders en externe partners worden opgenomen in het plan. De pedagogisch medewerkers zijn in dienst van de kinderopvang en worden ingehuurd om de tussenschoolse opvang professioneel te begeleiden. De buurtsport- en cultuurcoaches (ondersteunen sport, spel, cultuur vanuit gemeente) leveren ondersteuning aan de pedagogisch medewerkers, zodat de kwaliteit van beweegactiviteiten gegarandeerd is. Cultuuractiviteiten worden toegevoegd aan het sport- en spelaanbod om beter in te spelen op de behoefte van alle kinderen. Zo ontstaat per school een eigen plan dat voortborduurde op de traditie en routine van de school en dat gedragen wordt door leerkrachten en ouders. "Daarbij is de directe betrokkenheid van ouders de kern van het succes in de pilotfase. Betrokken ouders worden ambassadeurs, ze voelen zich onderdeel van de ontwikkeling. Omdat de Gezonde Basisschool van de Toekomst het thuisfront raakt, is dit zeer belangrijk. Dat geldt ook voor het betrekken van leerkrachten. Zij spelen een positieve rol bij het welbevinden van leerlingen nu en hebben tegelijkertijd een verantwoordelijkheid voor de volgende generatie volwassenen. Doordat leerkrachten nauw betrokken zijn bij het maken van de plannen, is de ontwikkeling ook iets van hen geworden."

# DAGINDELING

## GEZONDE BASISCHOOL VAN DE TOEKOMST

Basisschool De Schatgraver Landgraaf

Hoe ziet een dag en een week op een Gezonde Basisschool van de Toekomst eruit? Wanneer wordt er gesport en wat smeren de kinderen op de bruine boterham?

### VOORBEELD WEEKMENU

08:30 uur Start schooldag

11:30 uur Tussenschoolse Opvang (TSO) met aanbod sport & spel, verzorgd door pedagogisch medewerkers, voor de eerste helft van de groepen. De tweede helft heeft les.

12:30 uur Lunch met alle groepen tegelijkertijd in de klas. Deze wordt steeds verzorgd door een leerkracht (30 min) in de ene klas en een pedagogische medewerker in de andere klas en met ondersteuning door ouders en vrijwilligers.

13:00 uur TSO met aanbod sport & spel, verzorgd door pedagogisch medewerkers, voor de tweede helft van de groepen die nog geen sport & spel heeft gedaan. De eerste helft volgt het lesprogramma.

14:00 uur Hervatten lesprogramma voor de tweede helft van de groepen. De klas is nu weer compleet.

15:30 uur Einde schooldag

### Maandag

- Knolselderijstiften, komkommer of rode snoeptomaatjes
- Bruin brood, volkoren brood, bruine bol, muesli of knäckebröd
- Margarine
- Jong belegen kaas, naturel roomkaas, halfvolle melk, soja drink of yoghurt, halfvolle yoghurt, frambozen drinkyoghurt
- Gebraden gehakt, boterhamworst
- Ei
- Avocadospread
- Chioggiabieten
- Appel of aardbeien

### Dinsdag

- Wortel, komkommer of radijsstiften
- Bruin brood, volkoren brood, bruine bol, muesli of knäckebröd
- Margarine
- Jong belegen kaas, smeerkaas, halfvolle melk, soja drink of yoghurt, halfvolle yoghurt, spa
- Kipfilet, boterhamworst
- Makreel
- Notenpasta
- Kiwano
- Banaan of kiwi

### Woensdag

- Ijsbergsla, maïs of knolselderijstiften
- Bruin brood, volkoren brood, bruine bol, muesli of knäckebröd
- Margarine
- Jong belegen kaas, mozzarella plakken, halfvolle melk, soja drink of yoghurt, halfvolle yoghurt, frambozen drinkyoghurt
- Gebraden gehakt, beenham, kalkoensalami
- Ei
- Hummus
- Banaan of cantaloupe meloen

### Donderdag

- Radijsstiften, ijsbergsla of rode snoeptomaatjes
- Bruin brood, volkoren brood, bruine bol, muesli of wrap
- Margarine
- Jong belegen kaas, smeerkaas, halfvolle melk, soja drink of yoghurt, halfvolle yoghurt, spa
- Casselerrib, kipfilet, Mortadelle paprika
- Tonijn
- Geitenkaas
- Magere kwark
- Sinaasappel

### Vrijdag

- Wortel, komkommer of knolselderijstiften
- Bruin brood, volkoren brood, muesli-/krentenbol, muesli of knäckebröd
- Margarine
- Jong belegen kaas, naturel roomkaas, halfvolle melk, soja drink of yoghurt, halfvolle yoghurt, frambozen drinkyoghurt
- Gebraden gehakt, beenham, kipfilet
- Ei
- Vega balletjes
- Mango of witte druiven





A photograph of children playing in a school gymnasium. The children are scattered across the orange floor, some jumping rope. In the background, there are tables and chairs, and large windows with orange-tinted glass.

**Een gezonde lunch dankzij de samenwerking tussen de GGD Zuid Limburg, het Voedingscentrum, de scholen en Sodexo.**

# SAMENWERKEN VOOR GEZONDE LUNCH, SPORT SPELEN EN CULTUUR

**Fantastisch wat er allemaal bereikt is, vinden de samenwerkingspartners die meewerken aan de gezonde lunch en de sport-, spel- en culturele activiteiten. Plus: dat je dit alleen voor elkaar krijgt als je intensief samenwerkt. In Landgraaf is dat heel goed gelukt. "Kinderen zijn echt veel meer groente en fruit gaan eten en weten nu wat gezond eten is", klinkt het bij de GGD Zuid Limburg. "Ze zijn ook heel blij met de activiteiten tussen de middag. Die zijn beslist niet meer weg te denken", weten ze bij The Move Factory.**

## **De gezonde lunch**

Leerlingen krijgen een gezonde lunch dankzij de samenwerking van de GGD Zuid Limburg, het Voedingscentrum, de scholen zelf en Sodexo, het bedrijf dat de lunches bereidt en aanlevert. Inmiddels loopt dat goed, maar dat heeft wel even geduurd, vertelt Marlou Eggen. Als adviseur gezondheidsbevordering van de GGD Zuid Limburg was zij nauw betrokken bij de invoering van de gezonde lunch. "Ik vond het belangrijk om een kader aan te reiken, zoals dat van de gezonde schoolkantine: daarin is tachtig procent van het aanbod gezond en twintig procent minder gezond. Wat ik daarnaast belangrijk vond, is dat de lunch Limburgproof zou zijn, met bijvoorbeeld een plakje kaas en normaal brood. Niet al te veel poespas dus. Dat vonden de scholen zelf ook."

## **Zeewier**

Toch had een aantal ouders bij de start van de gezonde lunch kritiek; er stond te veel op het menu

dat hun kinderen niet kenden en ook niet wilden eten. "Als nu het woord 'zeewier' valt, kunnen we daar allemaal wel om lachen, want dat zat er in het begin wel eens bij. Qua gezondheid en duurzaamheid klopte de lunch volledig, daar viel echt niets op aan te merken. Het sloot alleen niet aan bij de doelgroep. Zeker, je kunt kinderen nieuwe dingen leren eten, maar je moet dat wel stap voor stap doen. Ik vind het ook belangrijk dat gezond niet wordt geassocieerd met duur en elitair. Het moet betaalbaar blijven en in de buurt te koop zijn."

## **Schijf van vijf**

Voor de lunch wordt nu het tachtig-twintig procent principe gehanteerd: twintig procent van de producten is wat minder gezond, bijvoorbeeld jam. De rest is afkomstig uit de vijf schijven van de nieuwe schijf van vijf, zoals groente, fruit, boter, brood, vis, vlees en drinken. Elke drie maanden wisselt het aanbod gedeeltelijk; een aantal producten keert dagelijks terug. De GGD Zuid Limburg en het Voedingscentrum beoordelen de lunch op gezondheid. Daarnaast kijken ze samen met de school of het aanbod past bij de doelgroep. Snel na de start werd de wekelijkse mini-les over een gezond product ingevoerd; de GGD Zuid Limburg reikt hiervoor de informatie aan. Eggen: "Wat ik nu graag zou willen, is dat we nog meer de verbinding met thuis proberen te leggen. Maar wat we tot nu toe bereikt hebben, vind ik al fantastisch: kinderen zijn echt veel meer groente en fruit gaan eten en weten nu wat gezond eten is."

## Sport, spel en cultuur

In het sport- en spelaanbod werken de scholen onder andere samen met sportverenigingen en The Move Factory (Huis voor de Sport Limburg). Deze regionale partij biedt ondersteuning bij (gemeentelijk) sportbeleid. Zo is Dominique Entjes vanuit The Move Factory vanaf de start betrokken bij de organisatie en coördinatie van de beweegactiviteiten op de basisscholen in Landgraaf die meedoen. Ze plant roosters voor de tussenschoolse opvang (TSO), zorgt voor de inhoud van de activiteiten en begeleidt de pedagogisch medewerkers. Want het zijn de pedagogisch medewerkers die de activiteiten verzorgen en begeleiden. "Daarom hebben zij bij de start een LSR-training gekregen, ofwel Leider Sportieve Recreatie. Daarin krijg je concrete handvatten aangeboden, zoals: hoe sta ik voor de groep, hoe zet ik een activiteit op, welke problemen kunnen zich voordoen en hoe los ik die op. Zo leren ze organiseren en improviseren om het spel weer op gang te krijgen als dat nodig is."

## Variatie en creativiteit

Beweegactiviteiten voor alle klassen van drie basisscholen, vier dagen in de week. Dat is een flinke uitdaging, want je praat over jonge kleuters tot en met bijna-pubers. Bovendien is de omgeving per school verschillend. Vanuit de ene school ben je zo in het bos, vanuit de andere school sta je meteen in het park, terwijl de derde school middenin een woonwijk ligt. "En al die leerlingen gaan vaak allemaal op hetzelfde moment bewegen",

lacht ze. Dat vraagt dus om veel variatie en creativiteit in het benutten van alle ruimtes, van klaslokaal en gang tot gymzaal, park en bos. "Zo hebben we spellen bedacht voor op de gang en in het klaslokaal. Daarnaast zijn er ouders die meedenken over de activiteiten en die soms zelf verzorgen, meestal vanuit hun eigen sportachtergrond. Wij zorgen ervoor dat activiteiten in een keuzeprogramma worden aangeboden: leerlingen kunnen altijd tussen twee tot vier activiteiten per moment kiezen." Ter ondersteuning van de pedagogisch medewerkers werden activiteitenkaarten ontwikkeld, waarop een complete beschrijving van een activiteit staat. Verder verzorgen sportclubs eens in de zes weken activiteiten op school tijdens de zogeheten witte weken. Zo maken de leerlingen kennis met nieuwe sporten van een aanbieder uit de omgeving.

## Cultuur uit de buurt

Ook cultuur komt aan bod. Muziekcorsussen, zoals de fanfare en de harmonie, verzorgen bijvoorbeeld regelmatig activiteiten op school. Verder zijn de Vrije Academie en SMK (Stichting Muziek en Dans Onderwijs) partners als het gaat om muziek en dans en andere culturele activiteiten tijdens de tussenschoolse opvang. Teamleider Ruben Smits van The Move Factory: "Wat je bovendien ziet, is dat de pedagogisch medewerkers hierin minder ondersteuning nodig hebben. Een creatieve activiteit zoals knutselen of schilderen, regelen ze zelf."

# GEOLIEDE MACHINE

*Bij OSB Harlekijn werken de overblijfskrachten nauw samen met de pedagogisch medewerkers van kinderopvang Humankind, die tussen de middag de activiteiten begeleiden, vertelt Sonja van de Werdt. Zij houdt als coördinator van de pedagogisch medewerkers het overzicht op alle activiteiten en springt bij waar dat nodig is. Het eerste kwartier is voor de lunch met de leerkracht en aansluitend gaan de leerlingen naar de activiteit waarvoor ze gekozen hebben: sport en spel, een culturele/creatieve activiteit onder begeleiding van een pedagogisch medewerker, of vrij spelen onder toezicht oog van de overblijfskrachten. De school en het schoolplein zijn in zones verdeeld en de kinderen weten precies waar ze naartoe moeten gaan. Het is een goed geoliede machine. Sonja van de Werdt: "Met de activiteiten kun je de talenten van kinderen aanspreken. En we zien dat sommige wat stillere kinderen zich beter durven te uiten, bijvoorbeeld tijdens culturele activiteiten en dramalessen. Of doordat tijdens creatieve activiteiten spontane gesprekken ontstaan."*

# Kennismaken met sporten uit de buurt

**The Move Factory coördineert en plant de sportactiviteiten tijdens de witte weken. Hoe selecteert het de sportclubs? Teamleider Ruben Smits: "We kiezen sporten waartoe we leerlingen gemakkelijk kunnen bewegen zodat de kans dat ze later lid worden, en dus blijven sporten, groot is. Dat kan een bekende sport als tennis zijn, maar ook een minder gangbare sport als worstelen."**

"De sportclubs moeten dicht in de buurt gehuisvest zijn van waar de kinderen wonen", vertelt hij verder. "In een uitgestrekte gemeente als Landgraaf kan het daarom zijn dat je op de diverse scholen verschillende tennisverenigingen clinics laat geven. Daarnaast willen we weten dat het goed geregeld is bij de betrokken verenigingen en dat kinderen er écht terecht kunnen." Mooie bijkomstigheid is de samenwerking tussen scholen en verenigingen die gefaciliteerd wordt door de sportstimuleringsorganisatie. "Verenigingen komen hierdoor steeds gemakkelijker de scholen binnen."

## **Bovenop de gymlessen**

De clinics worden voor de Gezonde Basisscholen van de Toekomst in de middagpauze gegeven en komen bovenop de reguliere gymlessen. De sportverenigingen krijgen een kleine onkostenvergoeding voor hun inzet. Zo ook worstelvereniging KSV Simson die sinds de start van de Gezonde Basisschool van de Toekomst in Landgraaf worstel-clinics verzorgt tijdens drie of vier dagen van de witte weken. De vereniging verzorgt de clinics voor gemiddeld dertig kinderen per les met twee begeleiders.

## **Nieuwe sporten**

"We zijn begonnen met het geven van deze clinics op verzoek van mijn oude stagebegeleider Ruben Smits", legt sportleraar Alex Paulanyi uit. "Het is een mooie manier om kinderen in contact te brengen met een sport die minder voor de hand ligt. Voetbal kennen ze bijvoorbeeld wel, maar weinig kinderen denken aan worstelen. Het niveau binnen de klassen verschilt. Veel kinderen zijn enthousiast, met name de jongens, maar ook een paar meiden.

We proberen de kinderen op hun eigen niveau te laten oefenen. Wanneer ze potentie hebben gaan we met bijvoorbeeld technieken aan de slag."



## **WITTEWEEKEN**

*In de Gezonde Basisschool van de Toekomst volgen alle leerlingen een doorgaande lijn in bewegingsaanbod. Zo kan de basisopstelling in de sporthal blijven staan en weet de leerkracht precies vanuit de leerlijn welke activiteit hij aanbiedt. 'Witte weken' zijn de weken tussen twee blokken van methodisch aanbod voor lessen lichamelijke opvoeding. Tijdens deze weken is er ruimte voor het aanbod van lokale sportverenigingen. Kinderen maken kennis met badminton, tennis, worstelen en vele andere sporten. Ook nemen zij deel aan een pilot met muziekonderwijs. Elke groep krijgt 45 minuten muziekles van een consulent van de muziekschool. Hierbij is ook aandacht voor de fanfare en de harmonie.*

## **Zelfvertrouwen**

Wat worstelen zo leuk maakt? "Dat je techniek, lenigheid, kracht en snelheid combineert. Worstelen is goed voor het zelfvertrouwen. De kinderen leren vaardigheden die niet zo voor de hand liggen zoals lichaamsbeheersing, het breken van een val en lenigheid. Bovendien mogen kinderen op de worstelmat stoeien, iets wat op het schoolplein niet mag. Je ziet de vooruitgang bij kinderen uit hogere klassen die eerder een clinic hebben gedaan. Een aantal kinderen is bovendien lid geworden van de vereniging. Dat is voor ons natuurlijk ook een pluspunt."



Universiteit Maastricht  
doet vier jaar onderzoek  
naar experiment



# WERKT DE GEZONDE BASISSCHOOL? EN IS HET PROGRAMMA UITVOERBAAR?

20

"Kinderen die socialer en vitaler zijn geworden", zo vat projectleider Onno van Schayck van de Universiteit Maastricht de opbrengst van de Gezonde Basisschool van de Toekomst graag samen. En ja, dat is een mooi resultaat. Onderzoekers van de universiteit deden vier jaar lang onderzoek naar de effecten van het programma. De resultaten van de eerste twee jaar zijn inmiddels gepubliceerd.

*In totaal deden 1.676 kinderen mee aan het onderzoek in de eerste twee jaar. In het onderzoek werden 2 voeding-beweegscholen, 2 beweegscholen en 4 controlescholen vergeleken.*

## Het effect op het BMI en het eetgedrag van kinderen

Onderzoekster Nina Bartelink komt na drie meetmomenten tot de volgende conclusies. Uit de resultaten blijkt dat de grootste verbeteringen van het voedings- en beweeggedrag te zien zijn in de scholen die het volledige programma van

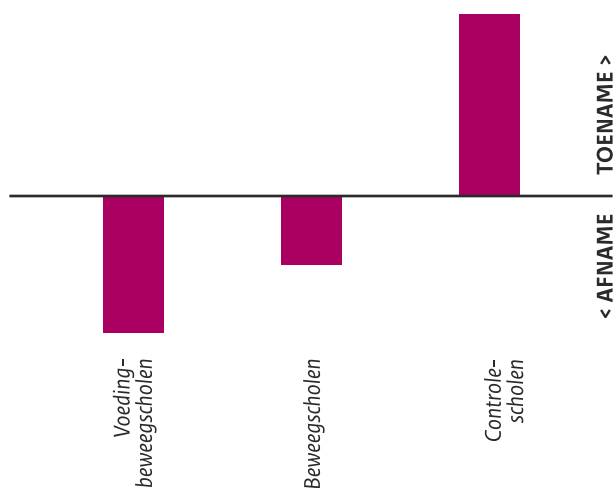
gezond eten en bewegen uitvoeren. Bartelink: "Een mogelijke verklaring hiervoor is dat in deze scholen meer tijd is ingeruimd voor beweegsessies. Een andere verklaring is dat de gelijktijdige focus op voeding en beweging meer synergie creëert tussen beide gedragingen waardoor grotere effecten mogelijk zijn. Dit komt vaker terug in soortgelijke studies."

## Bijvangst

De Gezonde Basisschool van de Toekomst heeft niet alleen een direct effect op de gezondheid van kinderen, maar ook op hun emotionele gesteldheid. Dat blijkt bijvoorbeeld uit het effect op pestgedrag op school, een onverwachte bijvangst. Leerkrachten merkten bovendien dat kinderen zich socialer gingen gedragen, dat er minder conflicten waren en er minder gepest werd. Omdat de onderzoekers geen vragen over pestgedrag hadden opgenomen in de kind-, ouder- en leerkrachtvragenlijsten, zijn er aanvullend interviews gehouden met leerkrachten en professionals die het programma uitvoeren. Dit om meer inzicht te krijgen in het waarom. Achteraf lijkt het logisch, maar vooraf was het niet bedacht. Samen eten draagt bij aan sociale vorming. Dat is een wereldwijd cultuurfenomeen:

wil je iets gezelligs doen dan ga je samen eten. Eten socialiseert. Daarnaast krijgen kinderen tijdens de sport-, spel- en cultuuractiviteiten vaardigheden aangereikt om het samen te organiseren. Ook dat socialiseert en er ontstaat een prettige sfeer. De extra ogen van de pedagogisch medewerker tijdens de tussenschoolse opvang helpen ook een handje. En de georganiseerde activiteiten geven de schooldag een betere structuur, waardoor er simpelweg geen tijd over is om te klieren. In vervolgonderzoek wordt het pestgedrag en gevoel van veiligheid op school in de vragenlijsten opgenomen. "De conclusie is dus dat kinderen socialer en vitaler worden door dit programma", zegt Onno van Schayck, projectleider Gezonde Basisschool van de Toekomst van de Universiteit Maastricht.

### Verandering in Body Mass Index (BMI)



### Verandering bij voeding-beweegscholen van eten bij de lunch



**Jaap Seidell**  
 Hoogleraar Voeding en Gezondheid  
 Vrije Universiteit Amsterdam

"Ik vind het ongelooflijk belangrijk dat kinderen op school leren wat gezond eten is. Dat leren ze het makkelijkst door hen die gezonde lunch voor te schotelen en daar uitleg over te geven. Juist kinderen die het thuis niet meekrijgen, zijn enorm geholpen als ze voor nu en voor de toekomst de gezonde keuzes leren te maken. De school denkt dat ouders dit kunnen, maar voedingsproducten zijn zo ingewikkeld geworden qua samenstelling, dat het onderscheid in gezond en minder gezond of ongezond veel moeilijker is geworden. De school kan met begeleiding van partners uit de kinderopvang of klasassistenten hier een belangrijke voorbeeldfunctie in vervullen. En daarnaast geldt: samen eten is gewoon gezellig. Laten we de school ook die gezelligheid toewensen. Alle kinderen verdienen dat."

# DE OPZET VAN HET ONDERZOEK

**Wat is het effect van de Gezonde Basisschool van de Toekomst? En hoe meet je dat? Onderzoekers van de Universiteit Maastricht maakten in 2015 een onderzoeksopzet waarin kwalitatieve en kwantitatieve analyse aan bod komen en rekening wordt gehouden met de context van de school.**

Maken kinderen die op de basisschool een dagritme aangeboden krijgen met voldoende onderwijstijd, sport, bewegen, spelen en aandacht voor gezonde voeding een betere fysieke, emotionele en intellectuele groei door? Ervaren kinderen en ouders hierdoor meer rust en minder stress? Draagt het bij aan een betere kwaliteit van leven? En heeft het maatschappelijke en economische voordelen op de middellange en lange termijn?

Op al deze vragen hopen onderzoekers van de Universiteit Maastricht antwoorden te krijgen. Momenteel sluiten zij vier jaar van onderzoeken af en is het tijd om conclusies te trekken. Die conclusies worden later dit jaar gepubliceerd.

## **Opzet**

Eerst terug naar het begin: hoe ziet het onderzoek eruit? De onderzoekers gebruiken een quasi-experimenteel onderzoeksdesign. De dataverzameling bestond uit het gebruik van beweegmeters en kind- en ouder vragenlijsten. Voor de statistische toetsing zijn ‘mixed models’-analyses gebruikt. Wat houdt dat in? De onderzoekers gebruiken onder meer interviews, observaties, en vragenlijsten om inzicht te krijgen in schoolcontext en de veranderingen binnen de scholen. Zij geven feedback van de tussentijdse resultaten aan de scholen, zodat die de veranderingen in hun school verder kunnen optimaliseren. Ook gaven de onderzoekers ondersteuning in de vorm van een palet aan mogelijkheden om gezondheidsbevordering nog meer een plek te geven binnen de school.

## **Schoolcontext**

Ieder school is anders. De locatie, de populatie, de leerkrachten; alles is van invloed op de school. En dus is alles ook van invloed op de onderzoeksresultaten. Daarom bekijken de onderzoekers de scholen als één geheel waarbinnen alles op een bepaalde manier met elkaar samenhangt en invloed op elkaar heeft. Dynamiek, onvoorspelbaarheid en interactie spelen een grote rol. Het is afhankelijk van de specifieke schoolcontext hoe goed een bepaalde verandering of activiteit past op die school. Dit betekent dat eenzelfde activiteit een ander effect kan hebben op een andere school. Daarom is gekozen voor de huidige benadering de zogenaamde contextueel actiegerichte onderzoeksbenadering (Engelstalige afkorting: CARA).

## **Startpositie**

Aan de start van het onderzoek is in kaart gebracht wat voor verschillen er bestonden tussen kinderen op basis van hun sociaaleconomische achtergrond. Het bleek dat kinderen met een ‘hogere’ sociaaleconomische achtergrond gemiddeld een lager lichaamsgewicht, een hogere fitheid, en een krachtigere handgrip te hebben. Deze kinderen sliepen gemiddeld meer uren per nacht, aten vaker fruit, groenten en ontbijt, en waren minder vaak in ruimtes waar werd gerookt. Ook waren deze kinderen minder vaak ziekgemeld van school en hadden ze minder vaak psychische moeilijkheden. Dit zijn gemiddelden, dus het is natuurlijk niet zo dat alle kinderen met een ‘hogere’ sociaal economische achtergrond gezonder zijn dan alle kinderen met een minder ‘hoge’ sociaal economische achtergrond. Kortom, er was dus, vóór de introductie van De Gezonde Basisschool van de Toekomst, veel sociale ongelijkheid in de gezondheid van kinderen. Uit de resultaten van het onderzoek moet blijken of die verschillen kleiner zijn geworden.





### Controlescholen

Onderzoekers willen weten of veranderingen toe te schrijven zijn aan het experimentele programma van extra sport-, spel- en cultuuractiviteiten en de gezonde lunch. Daarom zijn op vier zogenaamde controlescholen ook vier jaar lang dezelfde metingen verricht. Op deze scholen veranderde in diezelfde periode niets. Onderzoekers vergelijken de resultaten van de vier experimentele en de vier controlescholen vervolgens met elkaar. Zo kunnen zij het verschil in gezond gewicht en voedings- en beweeggedrag vaststellen en toeschrijven aan de maatregelen van de Gezonde Basisschool van de Toekomst.

### Aan de slag

Eén keer per jaar werden het lichaamsgewicht en de lengte van leerlingen gemeten, en brachten de onderzoekers hun voedings- en beweeggedrag in kaart. De eerste metingen verrichtten zij vóór aanvang van het programma. Zo brachten zij de startpositie van de vier scholen die meededen aan het experiment in kaart. Per school is gedurende één week, de meetweek, alles gemeten wat de onderzoekers wilden weten. Deze zogeheten nulmeting vond plaats in 2015, de laatste meting was in 2019. In de meetweken droegen de leerlingen zeven dagen een bewegmeter om hun middel en werd in de gymles onder meer hun gewicht, lengte en buikomtrek gemeten. Tijdens het meten voerden de onderzoekers individuele gesprekjes en namen zij klassikaal vragenlijsten af, gericht op het voedingsgedrag en welbevinden van de leerlingen. Ook de leerkrachten en de ouders kregen in de meetweek steeds een vragenlijst voorgelegd om de veranderingen thuis en op school te inventariseren. Zo volgden de

onderzoekers de leerlingen vier jaar lang. Op die manier konden ze vastleggen welke positieve veranderingen (gezonder gewicht, gezondere voeding en meer bewegen) of negatieve veranderingen (dan werkt het averechts) te zien waren.

### Is het uitvoerbaar?

Naast het onderzoek over de effecten van het initiatief, is ook onderzocht hoe uitvoerbaar het is. Onderzoekers voerden gesprekken hierover met alle betrokken uitvoerders zoals: de schooldirecteur, de pedagogische medewerkers en directie van de kinderopvang, de diëtist die de gevarieerde samenstelling van de lunch regelt, de buurtsportcoach, de ouders, de leerlingen, de leerkrachten, de vrijwilligers, de GGD Zuid-Limburg en de cateraar. Welke vragen zijn gesteld? Bijvoorbeeld hoe zij de ondersteuning hebben ervaren, of het lukt om alles binnen de beschikbare tijd te doen, of er naar hen geluisterd wordt, of verbeteringen worden doorgevoerd, of alle andere betrokkenen voldoende meewerken, en of ze uiteindelijk tevreden zijn. Daarnaast bezoekt een onderzoeker regelmatig de school om te kijken hoe de uitvoer verloopt en hoe collegiaal het gezamenlijk overleg over de uitvoering van het experiment is. In onderzoekstaal: participerende observatie. De gesprekken en de observaties zijn nauwgezet schriftelijk vastgelegd over de gehele periode van vier jaar. Bij elkaar opgeteld ontstond zo het inzicht in de uitvoerbaarheid van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Bovendien maakt het onderzoek duidelijk hoe het proces op een zo goed mogelijke manier uitgevoerd kan worden. De resultaten hiervan staan beschreven in het proefschrift van Nina Bartelink. Delinkhiernaar vindt u op pagina 53.

## Dr. Maartje Willeboordse

Postdoc onderzoeker, Universiteit Maastricht | Huisartsgeneeskunde

**“In korte tijd meten we alles tijdens de meetweken”**

Hoe kunnen we de metingen zo uitvoeren dat leerkrachten en leerlingen zo min mogelijk belast worden? En hoe zorgen we ervoor dat leerlingen het vooral ‘leuk’ vinden? De jaarlijkse meetweken in het najaar vormden het antwoord op die vraag, zegt Maartje Willeboordse, postdoconderzoeker en coördinator van de meetweken. Elk jaar ging een gedreven team van tien á vijftien mensen aan de slag in de scholen: van onderzoekers en stagiairs tot medewerkers van de GGD Zuid Limburg. Dankzij een training volgden ze allemaal dezelfde werkwijze. “Het was heel leuk, maar enorm intensief. Ik ben er best wel trots op dat het in zo’n korte tijd steeds weer allemaal

lukte. Dat is zeker ook te danken aan de medewerking van de scholen, die waren echt ontzettend flexibel. Ik vind het belangrijk dat we als onderzoekers beseffen hoe waardevol dat is.” Alleen leerlingen die toestemming hadden om deel te nemen aan de meetweken deden mee, ongeveer 65 procent. Opgeteld ging het gemiddeld om zo’n 1500 leerlingen. “Er haakten amper leerlingen af. Als het al gebeurde, was daar doorgaans een praktische reden voor, zoals een verhuizing. Leerlingen vonden de meetweken ook superleuk. Alleen in groep acht ondervonden we wel eens een beetje weerstand, maar dat was dan meer stoerdoenerij.”

## Dr. Nina Bartelink

Postdoc onderzoeker, Universiteit Maastricht | Gezondheidsbevordering

**“De gezonde basisschool zit op de goede weg”**

Wat is het effect van de Gezonde Basisschool van de Toekomst op gewicht, uitgedrukt in de Body Mass Index (de BMI, dit is het gewicht in verhouding tot de lengte), en op de voeding en beweging van de leerlingen? En hoe verloopt het proces op de scholen? Dat waren de twee kernvragen in het onderzoek van Nina Bartelink, waar zij inmiddels cum laude op gepromoveerd is. Zij kon na twee jaar meten de tussentijdse resultaten delen (later dit jaar volgen de resultaten na vier jaar uitvoering). “Op de twee scholen waar de gezonde lunch en meer bewegen gecombineerd worden, zijn de effecten het grootst. Dat de kinderen hier anders en gezonder zijn gaan eten, is misschien niet zo vreemd. Ze krijgen immers gezond eten aangeboden. Maar dat je dit nu al terugziet in de BMI van de leerlingen vind ik wel opvallend; in veel vergelijkbare onderzoeken is dit na twee jaar nog niet zo duidelijk zichtbaar. Zowel de proces- als de effectevaluatie laten zien dat vooral de gezonde lunch echt voor een omslag heeft gezorgd en ontwikkelingen in gang heeft gezet. Op deze

scholen heerst de gedachte: we zijn een gezonde school, dus dan voeren we die waterbidons in. Of: we passen het traktatiebeleid aan. Op de beweegscholen zijn de effecten minder, maar ook hier gebeurt wel degelijk wat en is de BMI van de leerlingen eveneens licht afgenomen. Maar de combinatie van meer bewegen en gezonde lunch heeft duidelijk de meeste impact, al kun je misschien ook op andere manieren zo’n omslag bevorderen.”

Wat haar echt verrast heeft, zijn de grote verschillen met de controlescholen. Hier nam de BMI van leerlingen in twee jaar gemiddeld toe. “Dat het verschil met de gezonde basisscholen nu al zo groot is, verrast me in positieve zin. Ook al zijn dit alleen de cijfers over de eerste twee jaar, het bewijst dat alle vier de scholen op de goede weg zitten. Wat ik heel belangrijk vind, is dat de leerlingen zelf zo positief zijn. Anders was het niet gelukt.”



# Prof. Onno van Schayck

Projectleider, Universiteit Maastricht | Huisartsgeneeskunde

**“Ik ben blij dat we de trend hebben kunnen ombuigen naar een dalende BMI”**

Onno van Schayck, is hoogleraar preventieve geneeskunde en projectleider Gezonde Basisschool van de Toekomst. “Ik had niet verwacht dat we na twee jaar zo’n duidelijk effect zouden zien op de BMI van de leerlingen van de experimenteerscholen. En ik vind het schokkend dat de BMI van leerlingen op de controlescholen in twee jaar tijd zo is toegenomen”, zegt hij. “Ik ben heel blij dat we die trend op de deelnemende scholen hebben kunnen ombuigen naar een dalende BMI. In de BMI komen voeding en beweging samen, dus de resultaten zijn veelzeggend. Al kunnen we nog niet zeggen of de effecten blijvend zijn. Dat wordt pas duidelijk als we de resultaten van vier jaar meten kunnen presenteren.” Onno van Schayck benadrukt dat de onderzoekers rekening hebben gehouden met een natuurlijke toename van de BMI door de groei van kinderen in deze leeftijd: op dit punt zijn alle cijfers gecorrigeerd. De resultaten noemt hij dan ook betrouwbaar. Volgens Onno van Schayck wegen de kosten op dit moment zo goed als zeker op tegen de baten.

Bovendien, zo constateert hij, profiteert de maatschappij mogelijk van resultaten op lange termijn; wie langer gezond blijft, heeft immers minder zorgkosten. Dat er minder conflictgedrag en pestgedrag werd waargenomen, noemt hij zeer gunstig. Conflictgedrag gaat vaak vooraf aan pestgedrag. “Mensen die vroeger gepest zijn, hebben daar als volwassenen vaak nog veel last van.” Bij een andere organisatie van het onderwijs, is het volgens hem mogelijk de kosten van het programma zelf enigszins te verlagen. “Dan denk ik aan integrale kindcentra waar de taken van de pedagogische medewerkers, onderwijs-assistenten en docenten meer in elkaar geschoven worden.” Ook zonder dergelijke kindcentra is het belangrijk om nu al de weg van de Gezonde Basisschool van de Toekomst in te slaan, vindt de hoogleraar. “Ik heb de afgelopen jaren veel gezien op de scholen en ben zodoende heel enthousiast geworden. De school is leuker geworden en daar profiteert iedereen van, niet alleen de leerlingen.”





# FACT SHEET

In totaal deden 1.676 kinderen mee aan het onderzoek in de eerste 2 jaar. Leerlingen van 3 soorten scholen zijn vergeleken, namelijk 2 voeding-beweegscholen (BS Schatgraver en OBS Wereldwijs), 2 beweegscholen (OBS Harlekijn en BS Langeberg) en 4 controlescholen.

## GEWICHT



Na 2 jaar was de BMI (gewicht in verhouding tot de lichaamslengte) van kinderen op de voeding-beweegscholen **AFGENOMEN**, op de controlescholen was de BMI juist toegenomen.

## PESTEN



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 en een positievere sfeer op school. Op de voeding-beweegscholen wordt vaak genoemd dat het sociale gedrag van kinderen is verbeterd.

## BEWEGING



Op de voeding-beweegscholen zien we dat kinderen **MINDER ZITTEN EN MEER BEWEGEN** in vergelijking met de controlescholen en beweegscholen. De tijd dat kinderen zitten is op de beweegscholen niet veranderd in vergelijking met de controlescholen. Ook de tijd dat kinderen licht en zwaar bewegen is niet veranderd in vergelijking met de controlescholen.



## VOEDING

Op de voeding-beweegscholen hebben kinderen de inname van zuivel, groente en fruit verbeterd tijdens de lunch in vergelijking met de controlescholen. Gedurende de rest van de dag drinken kinderen veel meer water. **GEZOND VOEDINGSGEDRAG IS TOEGENOMEN** (fruit, groente, water). Ongezonder voedingsgedrag is juist afgenomen (zoete dranken, snacks).

	Beweegscholen	Voeding- Beweegscholen
Water op school	-	↑↑
Gezond voedingsgedrag	-	↑
Ongezonder voedingsgedrag	-	↓
Zitten	↔	↓
Licht bewegen (wandelen)	↔	↑
Zwaar bewegen (rennen)	↔	↔

*Na 2 jaar hebben kinderen een gezonder gewicht, is het voedingsgedrag gezonder\* en zijn er minder conflicten*

\* Bij kinderen op de voeding-beweegscholen.

**Bewegen  
combineren  
met gezonde  
lunch**

**Brede**

## OP BEZOEK BIJ DE SCHATGRAVER

De Schatgraver is een van de twee basisscholen van Movare die vanaf het begin de beweegactiviteiten combineert met de gezonde lunch. Officieel stopte de financiering van het programma op 31 december 2019, maar dankzij nieuwe financieringsbronnen kan het nu toch worden voortgezet. En daar is iedereen blij mee.

### DE LEERLINGEN

Netjes staan ze in de rij voor het buffet met de gezonde lunch. De leerlingen van groep 6B wachten geduldig hun beurt af. Het opscheppen van het eten doen ze vandaag onder toezicht van de leerkracht en een vrijwilliger. De keus is ruim: bruine boterhammen, krentenbollen, beschuit, kaas, vleesbeleg, salades, mais, rauwkost, groenteballetjes en, een van de favorieten, tonijn. Het gezonde buffet van groep 6B staat in de centrale hal op de eerste verdieping, het buffet van een andere klas in een klaslokaal. Maatwerk heet dat bij De Schatgraver, ofwel: doen wat het beste bij de klas past.

#### Praten over voetbal

De leerlingen van groep 6B zitten in groepjes van vier te eten. En drinken water. Dat zijn ze inmiddels helemaal gewend. De 9-jarige Noud heeft twee boterhammen van het buffet meegenomen en vlees met kaas. Hij is blij met zijn school, vertelt hij. De lessen zijn leuk, net als de sport- en spelactiviteiten. "Ik houd van buiten spelen en sporten", zegt hij. De gezonde lunch vindt hij gezellig. De jongens praten dan vaak over voetbal. "En de meisjes over make-up", lacht hij. "En ook over voetbal", kaatst een meisje terug. De 9-jarige Tyrza hapt gretig in een groenteballetje, want die vindt ze 'lekker en gezond'. De 10-jarige Dewi heeft een krentenbol en boterham met beleg gepakt. "Vroeger moest ik zelf boterhammen meenemen. Maar die waren dan droog als je ging eten. Dit is veel lekkerder. Ik ben gezonder gaan eten en ik eet nieuwe dingen, zoals tonijn. Dat had ik thuis nog nooit gehad en dat vind ik heel erg lekker."

#### Buiten spelen

Ook de 10-jarige Ken heeft tonijn op zijn bord, met een beschuitje. Veel gaat hij niet meer halen, zegt hij. "Want ik vind veel dingen niet zo lekker. Ik eet liever thuis." Hij lijkt de uitzondering op de regel.





De stapels boterhammen slinken snel, evenals de voorraad beleg en salades. Nu het einde van de lunch in zicht is, wordt het steeds rumoeriger in de klas. Tijd om naar buiten te gaan, ook al regent het vandaag flink. Lekker even vrij buiten spelen, daar hebben de leerlingen zin in. Maar de spelactiviteit wordt vanwege de regenval wel naar binnen verplaatst. Dat de schooldag langer duurt door die activiteiten, vinden de kinderen geen probleem. "Ik niet tenminste", zegt Dewi. De jassen gaan aan en daar gaan ze, naar buiten.

### **Veranderingen**

Sinds de start als Gezonde Basisschool van de Toekomst in 2015, is er het een en ander veranderd bij De Schatgraver. Zo werd de gezonde lunch voorheen gratis aangeboden, maar sinds 1 januari wordt een kleine bijdrage gevraagd. Ouders kunnen kiezen of ze hun kinderen al dan niet op school laten overblijven.

Ook het schema van lunchen en beweegactiviteiten is veranderd. Voorheen lunchten kinderen op hetzelfde tijdstip en waren aansluitend de sport- en spelactiviteiten. Nog steeds is sprake van een gezamenlijke lunch (van 12.30 tot 13.30 uur), maar

de spel- en sportactiviteiten zijn opgesplitst: voor de lunch een uur voor acht groepen en na de lunch opnieuw een uur voor acht groepen. In beide gevallen onder begeleiding van pedagogisch medewerkers. Bovendien is er een sportcoördinator die voor aanvang van deze activiteiten alles klaarzet.

Verder nemen leerlingen nu dagelijks een bidon en bord van kunststof mee: die spullen gaan weer mee naar huis om af te wassen. Zo is er minder afval. En wat de lunch aan afval oplevert, wordt zo veel mogelijk gescheiden: op het terrein van De Schatgraver staat tegenwoordig een container voor plastic afval. Ook wordt het weggooien van eten zo veel mogelijk voorkomen. Fruit dat overblijft, wordt bijvoorbeeld zo veel mogelijk meegegeven. En als een klas tijdens de lunch een nieuw pak melk wil openmaken, wordt eerst gekeken of een andere klas nog een geopend pak melk heeft. Tot slot ligt de nadruk tijdens de tussenschoolse opvang op sport en spel en minder op cultuur en creativiteit. In de praktijk is gebleken dat leerlingen vooral behoefte hebben aan beweegactiviteiten.





# WAT VINDEN DE LEERLINGEN?

29

## Justin, 10 jaar

"Vroeger waren er kinderen die koude frites mee naar school namen. Dus het is best wel goed dat de school dit doet. Zelf ben ik meer gaan sporten na school, ook al duurt de schooldag langer. Ik vind het fijn dat je op school meer tijd met je vrienden bent."

## Sterre, 10 jaar

"Ik houd van sporten en de lunch is lekker, al lustte ik eerst niet alles. Wat ik goed vind, is dat we in de tussenschoolse opvang meer sporten leren kennen. Zo hadden we vandaag honkbal. Zelf ben ik meer gaan sporten."

## Brieck, 10 jaar

"Iedereen nam eerst zoet mee. In het begin vonden veel kinderen de gezonde lunch heel vies. Nu zijn ze gewend. Ik denk dat we nu minder druk zijn, omdat we minder zoetigheid eten. En er zijn minder pesterijen in de klas. Je kunt makkelijker vrienden maken."

## Romy, 11 jaar

"Vroeger had ik altijd iets lekkers bij me, nu niet meer. Maar daar wen je aan. Ik eet meer nieuwe dingen, thuis ook. En op school is het echt leuker. Vroeger was het: pauze en dan weer leren, leren, leren. Nu hebben we eerst de activiteiten in de tussenschoolse opvang. Je doet ook dingen met andere klassen, dat is leuk."

## Rafe, 10 jaar

"Ik kwam van een andere basisschool en moest erg wennen. Het was vreemd om niet je eigen lunch mee te nemen. Ik vond sommige dingen in het begin ook echt niet lekker. Nu eet ik meer bruin brood, meer vleesbeleg en meer groenten en fruit. Ik vind deze school veel leuker dan de school waar ik vandaan kom."

## DE VRIJWILLIGER

Vier keer in de week assisteert Bronco Swillens leerkrachten bij het uitserveren van de gezonde lunch. Dan kijkt hij toe op wat de leerlingen van het buffet pakken en of ze wel genoeg eten. Voor de leerlingen is hij een bekend gezicht. "Ik draai al mee vanaf de start", vertelt hij lachend. Hij doet dit vrijwilligerswerk op school, omdat hij is afgekeurd. "Zo kan ik mezelf toch nuttig maken en kom ik van de bank. Mijn eigen zoon zit hier ook op school, al zie ik die niet, want die zit inmiddels op de dependance." In de loop der jaren heeft hij de eetgewoonten van de leerlingen duidelijk zien veranderen. "In het begin was het toch vaak: dit lust ik niet. Leerlingen waren moeilijk te motiveren om iets nieuws te proberen. Nu eten ze veel meer dingen en proberen ze makkelijker iets nieuws. Zoals vandaag: bieten-sap." Bronco Swillens helpt ook altijd mee als de leerlingen gaan sporten en spelen. "Daarin zijn de kinderen eveneens veranderd. Ze werken echt meer samen." Was hij aanvankelijk sceptisch over het concept, nu is hij juist enthousiast. "Want zo bied je kinderen gelijke kansen en dat vind ik heel goed."



**Bronco Swillens**  
Vrijwilliger

"Leerlingen proberen makkelijker iets nieuws"

30

## 'Zo bied je kinderen gelijke kansen en dat vind ik heel goed'

## DE OUDERS



**Sandy Deckers**

Ouder

"Het is voor en met elkaar"

„Wij hebben bewust gekozen voor De Schatgraver vanwege het concept van de gezonde lunch en meer bewegen. We wonen iets verder weg, maar we hebben die afstand er graag voor over", vertelt Sandy Deckers, die een zoon in groep 3 heeft. In de praktijk pakt die keuze heel goed uit. "Mijn zoontje komt thuis met enthousiaste verhalen over nieuwe dingen die hij gegeten heeft. Ik merk dat we thuis bewuster omgaan met wat we eten en we drinken vaker water. Al mag een glaasje limonade af en toe ook. Wat sport en spel betreft, mijn zoontje vindt die activiteiten heel leuk. Over pesten heb ik hem nog nooit iets horen zeggen. Iedereen is gelijk, het is voor en met elkaar. Als alle scholen dit zouden doen, krijgen kinderen echt gelijke kansen. Ik hoop dat ze dit landelijk gaan uitrollen."

De school ligt om de hoek, zodoende viel het oog op De Schatgraver, niet vanwege het concept, zegt Debbie van de Vin. "Ik kom uit Duitsland en was wel heel benieuwd naar het onderwijs in Nederland." Ze heeft een tweeling in groep 1 en een kind in groep 3. "Gezond en gevarieerd eten vind ik belangrijk, dat doen we thuis ook. En de kinderen vinden het ontzettend leuk dat ze hun eigen boterhammen mogen smeren. Het stimuleert hun zelfstandigheid. Het samen eten op school vinden ze gezellig en ze proeven regelmatig nieuwe dingen." Omdat ze 's middags hartig eten, mogen haar kinderen zoet bij het ontbijt. "Alles met mate, vind ik." Ze is blij dat er niet meer getrakteerd hoeft te worden, want dat was een beetje een wedstrijdje geworden: wie heeft de mooiste traktatie? Ook over de beweegactiviteiten is ze positief. "Het is goed voor kinderen om veel buiten te spelen. Al zijn er momenten dat ik denk 'het regent wel erg hard'. 'We zijn niet van suiker' is dan de reactie."



**Debbie  
van de Vin**

Ouder

"Het stimuleert hun zelfstandigheid"



**Joke  
Zweiphennig**

Ouder

"Koop jij nu ook eens kakifruit"

31

„Die langere schooldagen, daar had ik van te voren toch wel mijn twijfels bij. Ik vroeg me af of de kinderen wel genoeg voedingsstoffen binnen zouden krijgen en of ze niet doodmoe thuis zouden komen", vertelt Joke Zweiphennig. Zij heeft drie kinderen, in groep 1, 4 en 7. Haar zoon in groep 7 neemt niet deel aan de gezonde lunch. "De opzet is sinds 1 januari veranderd en hij kreeg de keuze: meedoen of niet. Ik vind hem nu oud genoeg om die beslissing zelf te nemen en hij komt liever naar huis tussen de middag. Dan maakt hij zelf z'n boterham. En ja, dan eet hij wel eens chocopasta. Maar ik maak wel eens soep en probeer thuis variatie te bieden in wat we eten. Mijn twee andere kinderen vinden de gezonde lunch leuk. Koop jij nu ook eens kakifruit, krijg ik dan te horen. En niet meer mogen trakteren? Geen probleem. Als ze jarig zijn, mogen ze wel een cadeautje uitkiezen. Zo worden ze toch in het zonnetje gezet en dat vinden ze leuk."

## DE LEERKRACHTEN

„Het idee van de Gezonde Basisschool van de Toekomst sprak mij aan. Al was ik eerst sceptisch: levert mij dit als leerkracht langere dagen op? En wie is tussen de middag nu verantwoordelijk, de pedagogische medewerkers of wij?" Aan het woord is Melissa Paulzen, leerkracht van groep 6 en gedragspecialist. Meerdere collega's deelden haar zorgen, vertelt ze. Maar die zeiden: laten we het proberen. Dat is het advies dat ze andere scholen nu zelf graag meegeeft. "Want het is mij honderd procent meegevallen en het is goed voor de kinderen. We hebben het gezellig samen en het bevordert de sociale gelijkheid." Een gigantische verandering is het wel. En het gaat met vallen en opstaan. "Hier verloopt het inmiddels gestructureerd. Door kinderen die structuur te bieden, zien we ook minder pestgedrag. De activiteiten worden begeleid en er is zodoende veel minder ruimte voor verveling en tijd om ruzie te maken."



**Melissa  
Paulzen**

Leerkracht

"Er is veel minder ruimte voor verveling"





## Loes Stegerhoek

Leerkracht

"Ieder kind zou dit moeten kunnen ervaren"

"Ik was vanaf het begin een groot voorstander", zegt een enthousiaste Loes Stegerhoek, leerkracht van groep 5. "Ik vond het meteen een goed idee om kinderen te leren gezond te eten. Want als je zag wat ze soms bij zich hadden... Witte boterhammen, soms alleen twee croissantjes. Dan dacht ik: moet je het daar de hele dag mee doen?" Bovendien is het goed om jezelf als school van tijd tot tijd te vernieuwen, vindt ze. Met als uitgangspunt: wat werkt het beste voor kinderen? De Gezonde Basisschool van de Toekomst is wat haar betreft een schot in de roos. "Al zorgde de langere pauze in het begin wel voor onrust. Als leerkrachten moesten we na de pauze eerst conflictjes oplossen. Maar gaandeweg ging het steeds beter en nu zien we juist minder geruzie dan vroeger. Samen eten is heel belangrijk, dat is echt een sociaal en gezellig moment. We stimuleren kinderen om dingen uit te proberen. Een nadeel is dat er producten overblijven, al proberen we zo min mogelijk weg te gooien." De voordelen zijn vele malen groter, vindt ze. "Ik vind dat ieder kind dit zou moeten kunnen ervaren."

„Mijn dochtertje wordt binnenkort 4 jaar en ik heb haar aangemeld bij onze school. Dus ja, ik ben heel positief over het concept", zegt Monique de Bruijn, leerkracht van groep 8. Het opstarten van zo'n programma op school is niet eenvoudig, vindt zij. Omdat je met veel partijen te maken hebt. En omdat je als leerkracht een nieuwe rol krijgt, evenals de pedagogisch medewerkers. "Het gaat met vallen en opstaan, ik denk dat we dat van tevoren een beetje onderschat hebben. In het begin was het ook onrustig tijdens de tussenschoolse opvang." Kinderziektes, zou je het kunnen noemen. Monique de Bruijn is blij dat die verdwenen zijn en het concept staat. "Het contact tussen de leerkrachten en de pedagogisch medewerkers is nu heel goed. We zijn één en de lijntjes zijn kort. De kinderen weten dat: voor hen zijn de regels duidelijk."



## Monique de Bruijn

Leerkracht

"Ik heb mijn dochtertje hier aangemeld"





**John Schoonejongen**  
Buurtbewoner

*"Als buurman moet je wat over hebben voor je medemens"*

# 'KINDEREN KRIJGEN DE VOEDING, BEWEGING EN AANDACHT DIE ZE NODIG HEBBEN'

**Even een bal teruggooien, een praatje maken of één van de katten aaien. Buurtbewoner John Schoonejongen staat bij de leerlingen van basisschool Wereldwijs bekend als 'Johnny' en geniet dagelijks van de kinderen voor zijn deur. "Ik vind het een geweldige school met fantastische kinderen. Binnen zijn ze druk aan het leren, maar buiten mogen ze even stoom afblazen. Dat is heerlijk om te zien."**

Schoonejongen heeft zelf geen kinderen en geniet daarom extra van de reuring voor zijn deur. "Bij mooi weer zit ik op het bankje te kijken hoe ze lekker schreeuwen, voetballen en ravotten. Ze hebben heel veel mooie attributen om buiten mee te spelen. Dat had ik vroeger niet. Net als de vrachtwagen die geregeld een heerlijke lunch komt brengen. Wij kregen boterhammen mee en op school een pakje melk. Dat was het. Ik vond het ook prachtig om die blije, verklede kleintjes te zien tijdens de carnavalsoptocht in februari."

## **Aandacht**

"Het is mooi dat kinderen die het thuis niet krijgen, op school wel de beweging, voeding en aandacht krijgen die ze nodig hebben", vindt de buurbewoner. "Je ziet de aandacht die de docen-

ten hebben voor de kinderen. De tijd die ze nemen voor een gesprek als ik binnenloop wanneer er iets is. Dat is mooi." Zelf is hij geboren en getogen in Rotterdam. "Tegenwoordig telt een klas daar wel tien verschillende nationaliteiten, dat is hier in Limburg niet het geval. En dat is toch anders. Ik ben blij dat we hier in Limburg zijn gaan wonen, het is een fijne buurt. Al is er soms ook overlast, met name van pubers die verderop naar het voortgezet onderwijs gaan."

## **Veiligen schoon**

Schoonejongen zorgt ervoor dat de buurt netjes blijft. "Pubers komen hier roken en laten troep achter, ouders doen dat ook. Ik vind dat kleine kinderen moeten buiten spelen in een schone, veilige omgeving. En dus maak ik dagelijks een rondje met mijn grijper om de boel netjes te houden. Ook houd ik de speeltoestellen in de gaten. Soms stuur ik pubers weg die attributen aan het slopen zijn. Na mijn 'opsodemieteren', ik blijf een Rotterdammer in hart en nieren, vertrekken ze mopperend. Soms is er iets stuk. Als het kan, pak ik mijn keukentrapje en repareer het. Of ik bel de gemeente om het te laten maken, of mijn werk te controleren. Ik ben afgekeurd en doe het graag. Als medemens moet je wat voor elkaar over hebben."



# DE PEDAGOGISCH MEDEWERKER



**Cindy Postema**

Pedagogisch medewerker

Ze ontmoet wel eens leerlingen die nu op de middelbare school zitten. "Die zeggen dan: ik mis de gezonde lunch", vertelt Cindy Postema. Zij coördineert de inzet van de pedagogisch medewerkers bij De Schatgraver. En bijna vier jaar draaide ze zelf mee. Ook volgde zij de LSR-training (Leider Sportieve Recreatie). "Dan leer je hoe je activiteiten aan een grotere groep kunt aanbieden. Want als pedagogisch medewerker ben je zo'n grote groep van dertig kinderen niet gewend. Maar door intensieve samenwerking en afstemming met leerkrachten, pedagogisch medewerkers, vrijwilligers en cateraar hebben we dit weten om te buigen. Er was veel onrust en kinderen gingen niet respectvol met elkaar om. Samen hebben we toen de schouders eronder gezet. Leerkrachten, cateraar, vrijwilligers en pedagogisch medewerkers."

## "Eén doorlopende, gezonde lijn vanaf onze crèches en peuteropvang tot en met de bso"

34

### Respectvol

Hoe anders is het nu, zegt ze. Er heerst structuur en duidelijkheid, kinderen gaan respectvol met elkaar om. "De onderlinge sfeer is heel anders, beter." De nadruk in de tussenschoolse opvang is meer komen te liggen op sport en spel en minder op creatieve activiteiten. "We doen waar de kinderen het meeste behoefte aan hebben. Als het slecht weer is, gaan we wel korter naar buiten. Dan doen we binnen spellen en ook wel eens iets creatiefs. Ik merk echt dat de Gezonde Basisschool van de Toekomst heel goed werkt. Ik gun het alle kinderen."

*Door de tussenschoolse opvangtijd (tso) op te knippen ontstaan er aantrekkelijkere banen voor de pedagogische medewerkers die hiermee een langer blok aaneengesloten kunnen werken. Daarnaast dit meer ruimte op de speelplaats. Door klassen te splitsen is er meer aandacht voor de individuele leerlingen en fysieke ruimte voor spelactiviteiten. Er wordt gebruik gemaakt van eigen speelvelden maar ook van pleinen en velden in de buurt.*

### Buitenschoolse opvang

Leerlingen van De Schatgraver die na school naar de buitenschoolse opvang (bso) in het gebouw gaan, komen in eenzelfde gezonde sfeer terecht. "Ze krijgen op school twee keer per dag fruit aangeboden. Op de bso zijn we daarom overgestapt op groenten. Of ze dat lekker vinden? Zeker. Tomaten, komkommer, paprika, radijsjes, kinderen eten het allemaal op. Net als de broccoli, sperziebonen of bijvoorbeeld koolrabi, groenten die we eerst koken. In het begin boden we die nog op een speciale, aantrekkelijke manier aan: in de vorm van een smoothie, of een spiesje. Maar dat blijkt dus helemaal niet nodig." Inmiddels geldt dit beleid voor alle locaties van Kinderopvang Parkstad. Cindy Postema: "Vanaf onze crèches en peuteropvang tot en met de bso is het dus één doorlopende, gezonde lijn. Je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen."



## DE DIRECTEUR



**Marc  
Hendriks**  
Schooldirecteur

Schooldirecteur Marc Hendriks is blij dat de gemeente Landgraaf de financiering van de Gezonde Basisschool van de Toekomst voor twee jaar voor haar rekening neemt. "We hopen dat de landelijke politiek het in de tussentijd overneemt." Hendriks is een van de twee schooldirecteuren die het complete programma van bewegen en de gezonde lunch omarmden. En daar is hij achteraf gezien best trots op.

### Gelijke kansen

Kinderen gelijke kansen bieden, dat is wat zijn school nu doet. Ook al is er na 31 december wel het een en ander veranderd. Zo was de gezonde lunch eerst gratis, nu betalen ouders een bijdrage van €1,75 per dag per kind. De werkelijke kosten liggen nog een stuk hoger: €4,50. Dankzij de investering van de gemeente, valt de eigen bijdrage een stuk lager uit. "Maar er zijn ouders die ook dat niet kunnen betalen. Dan ga ik altijd het gesprek aan over wat ze dan eventueel wel kunnen bijdragen. Ouders willen dat graag. De rest passen wij dan bij. Want anders moet je kinderen gaan uitsluiten, terwijl we hen juist gelijke kansen willen bieden." Soms kiezen ouders er voor om kinderen thuis te laten lunchen. Daar kunnen meerdere redenen voor zijn. "Ongeveer vier tot vijf procent doet niet mee."

### Falafel

Zowel de steun van leerkrachten als ouders is essentieel om met dit concept te kunnen beginnen, benadrukt de schooldirecteur. Daar moet je veel energie in steken, zegt hij. Zo zei uiteindelijk bijna negentig procent van de ouders destijds 'ja' tegen de Gezonde Basisschool van de Toekomst en traden veertig ouders toe tot de

klankbord-groep die het concept mee mocht vormgeven. Bij de uiteindelijke start in 2015 brak wel 'de pleuris' uit, lacht de schooldirecteur. "De discrepantie tussen wat kinderen gewend waren te eten en wat zij tijdens de gezonde lunch kregen, was veel te groot: zeewiersalade, falafel en humus, de kinderen aten het niet. We kregen telefoontjes van ouders dat de kinderen met honger thuiskwamen; het regende klachten."

*'Er zijn steeds meer ouders die bewust voor dit concept kiezen. Voor komend schooljaar hebben we al go nieuwe aanmeldingen ontvangen!'*

### Gedragsverandering

Inmiddels ziet de lunch er gewoner uit, maar de leerlingen hebben ook veel leren eten. "Je ziet duidelijk een gedragsverandering. Kinderen nemen nieuwe gewoontes mee naar huis en spreken er met hun ouders over. Het menu thuis wordt er door beïnvloed", weet Marc Hendriks. Wij zijn een gezonde school, dat is wat De Schatgraver nu stevast uitdraagt. "Al is af en toe een uitzondering op de regel best mogelijk, zoals het zakje chips met carnaval", zegt Marc Hendriks. Inmiddels heeft hij al negentig aanmeldingen van nieuwe leerlingen ontvangen. In een krimpregio is hij de directeur van een populaire school. "Er zijn steeds meer ouders die bewust voor dit concept kiezen. Dat we de resultaten wetenschappelijk kunnen onderbouwen, maakt het concept alleen maar krachtiger."

# 'PAPA, MAG IK THUIS OOK SNOEPTOMATJES ETEN?'



**Alex Schiffelers**  
Wethouder Onderwijs en  
Talentontwikkeling, Gemeente  
Landgraaf

doorbrengen en waar ze veel leren. Gezond eten en voldoende bewegen hoort daar ook bij. De afgelopen vier jaar is er ruim geïnvesteerd in de pilot Gezonde Basisschool van de Toekomst. Kinderen krijgen tijdens de lunch een gezonde maaltijd aangeboden, bewegen veel en spelen buiten.

Dat werpt zijn vruchten af. Ik ben niet alleen heel enthousiast over De Gezonde Basisschool van de Toekomst, het is ook een bewezen succes! Kinderen zijn aantoonbaar gezonder, zitten beter in hun vel en er is minder pestgedrag. Ik heb al kinderen gesproken die hun ouders vragen om andere en gezondere producten te kopen. Papa, mag ik thuis ook snoeptomaatjes eten? Het positieve gedrag straalt dus zelfs uit naar anderen. Al veranderen ouders niet zonder slag of stoot hun koopgedrag omdat de kinderen in de winkel blijven vragen om andere producten die ze voor de pilot niet kenden. Toch zien we de gezinspatronen als een olievlekje veranderen.

Dat is nodig want gezond eten is helaas niet vanzelfsprekend. Door als school gezamenlijke eetmomenten te organiseren en te vieren, leren de kinderen de meerwaarde van samen aan tafel zitten. Vanuit armoedebelief heeft elke school bovendien jaarlijks direct inzetbare ruimte om bij te springen wanneer kinderen het broodnodige tekort komen.

Nu de projectperiode is afgelopen maken we, het onderwijs, de GGD en de gemeente, ons sterk om deze aanpak uit te rollen naar andere scholen. We leggen daarbij de prioriteit bij scholen in wijken waar de noodzaak het hoogst is. In Landgraaf vindt de gemeenteraad dat alle scholen mogen profiteren van de faciliteiten en verworvenheden van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. We hebben met zijn allen de sprong in het diepe gewaagd om deze aanpak op de pilotscholen door te voeren. We zijn enorm blij dat we op deze manier een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan het gezond opgroeien van de kinderen.

Als een kind al vanaf de start van zijn leven een goede basis krijgt, zijn de kansen op een gelukkig en succesvol leven een stuk groter. We zien dat veruit de meeste kinderen gezond en gelukkig opgroeien, maar dat dit niet voor ieder kind geldt. Het concept de Gezonde Basisschool van de Toekomst draagt bij aan een goede basis.

Als wethouder ben ik onder meer verantwoordelijk voor Volksgezondheid, Jeugd en Onderwijs. Onderwerpen die veel met elkaar te maken hebben. En een portefeuille waar mijn hart ligt. Jarenlang was ik onderwijzer en later directeur van een school voor speciaal basisonderwijs in Landgraaf. Juist omdat ik de praktijk zo goed ken, kan ik nu als bestuurder nog meer inzetten op preventie, zoals ook in de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Gezond opgroeien betekent ook gezond oud kunnen worden. Dit klinkt misschien als een open deur, maar ik kan u verzekeren dat de praktijk weerbarstiger is.

Om een kind gezond te laten opgroeien, speelt de hele omgeving een rol. Het gezegde *'It takes a village to raise a child'* klopt nog steeds. De school is de plek waar kinderen doordeweeks veel tijd

# 'EEN GOUDEN MATCH: LEERKRACHTEN EN PEDAGOGISCH MEDEWERKERS'

"Een gouden match", zo typeert Judith Caenen van Kinderopvang Humankind de samenwerking van leerkrachten met de pedagogisch medewerkers van de tussenschoolse opvang. "Verschillende expertises worden hier bij elkaar gebracht: leerkrachten zijn didactisch sterk en pedagogisch medewerkers kijken meer vanuit een pedagogisch perspectief naar de leerlingen en hun welbevinden. Mijn ervaring is dat beiden elkaar versterken; het zijn twee werelden die hier in elkaar schuiven. Terwijl vooraf de gedachte was: de school heeft de leiding, de pedagogisch medewerkers voeren uit. Dat is dus niet zo: leerkrachten en pedagogisch medewerkers leren van elkaar, op alle niveaus."



**Jolanda Rikers**

Directeur Kinderopvang Parkstad

"Wij denken ook eerder aan Gezonde Kindcentra van de Toekomst."

Kinderopvang Humankind is een van de kinderopvangorganisaties die bij het programma betrokken zijn. De tweede organisatie is Kinderopvang Parkstad. Vanaf de prille start hebben zij het programma mee vorm gegeven. Die betrokkenheid ligt voor de hand, zeggen Jolanda Rikers en Judith Caenen. Want het concept van de Gezonde Basisschool van de Toekomst sluit naadloos aan bij hun visie. "Mijn directeur Claire van der Velden zegt altijd: 'kinderen worden niet geboren met vier jaar'. Het begint veel eerder en niet pas op de basisschool. In onze kinderopvangcentra voor nul- tot vier-jarigen is daarom veel aandacht voor bewegen en gezond eten. En wordt water drinken gestimuleerd. Dat geldt eveneens voor onze buitenschoolse opvang. Wij doen dit, omdat je daarmee de gelijke kansen van kinderen vergroot: ze kunnen zich beter ontwikkelen. Daarom vinden wij het ook niet meer dan logisch om bij de tussenschoolse opvang van de gezonde basisschool betrokken te zijn", vertelt Judith Caenen. Voorheen was zij coördinator van de pedagogisch medewerkers op Openbare Basisschool Wereldwijs. Kinderopvang Humankind is verder vertegenwoordigd in Basisschool Langeberg en Openbare Basisschool Harlekijn. Jolanda Rikers is directeur-bestuurder van Kinderopvang Parkstad, die de tussenschoolse opvang in Brede School De Schatgraver verzorgt.



**Judith Caenen**

Projectcoördinator Kinderopvang Humankind

"Gaandeweg gingen leerkrachten en pedagogisch medewerkers meer samenwerken en van en met elkaar leren"



## DE BTW-ANGEL

Hoewel de samenwerking tussen de school en kinderopvang van groot belang is, speelt er helaas een BTW-probleem. Een school betaalt namelijk 21% BTW voor de inhuur van een pedagogisch medewerker van de kinderopvang. Daarmee wordt deze medewerker een dure kracht. Hoe kunnen scholen dit BTW-probleem omzeilen?

Tijdens de pilot kan dit door de kinderopvang als partner op te nemen in de subsidie-aanvraag bij de Provincie Limburg. Zo wordt de kinderopvang een interne in plaats van een externe partij en vervalt de BTW-verplichting. Een andere optie is gedeeld werkgeverschap, waarbij pedagogisch medewerkers deels op de loonlijst van de scholen komen te staan. Praktisch bezwaar hierbij is dat de PM'ers te maken krijgen met verschillende cao's, rechtsposities en mogelijk salariëring. Een derde mogelijkheid is om een stichtingsverband aan te gaan. Aandachtspunt hierbij is dat duidelijk moet zijn wie de baas is: de stichting, de school of de kinderopvang.



### Ander systeem

Toch denken zij en Jolanda Rikers dat een ander systeem nodig is als je het programma op tientallen scholen wilt gaan uitrollen. Want de huidige opzet vergt veel van de pedagogisch medewerkers: die draaien vaak meerdere diensten op een dag: voorschoolse, tussenschoolse én buitenschoolse opvang. Judith Caenen: "Ze doen dit soms wel vier dagen in de week. Ik heb veel respect voor hoe gemotiveerd ze zijn. Maar erg aantrekkelijk is dit systeem niet, omdat hun inzet versnipperd is over de dag, met 'lege', niet werkzame uren tussendoor. Bovendien hebben we er op een grotere schaal niet voldoende personeel voor. Zodoende denken we na over alternatieve scenario's. Bijvoorbeeld aan het overdag inzetten van pedagogisch medewerkers als schoolassistent. Wij denken ook eerder aan Gezonde Kindcentra van de Toekomst. Centra waarin we allemaal één lijn trekken: van de vroege ochtend tot aan de avond, zowel op school als in de opvang." Wat Jolanda Rikers betreft worden de Gezonde basisscholen van de Toekomst omgevormd tot Integrale Kindcentra in optima forma: voor alle kinderen van nul tot dertien jaar, met daarin voldoende keuzemogelijkheden voor kinderen en ouders. Liefst 52 weken per jaar.

### Wennen

Het was wennen in het begin, weet Judith Caenen uit eigen ervaring. "Voor de leerkrachten ging de lesdag er heel anders uit zien. En de pedagogisch medewerkers stonden plotseling voor een groep van dertig kinderen, terwijl ze gewend zijn aan groepen van zo'n tien kinderen. Daarom zijn ze in het tweede jaar allemaal getraind in het omgaan met grotere groepen." Gaandeweg gingen de leerkrachten en pedagogisch medewerkers steeds meer samenwerken en van elkaar leren. Zo is er nu altijd een overdracht op het moment dat de pedagogisch medewerker het overneemt. Andersom, aan het einde van de middagpauze, gebeurt dat weer. Ook op het niveau van de coördinatoren wordt inmiddels nauw samengewerkt. "En waar nodig nemen ze elkaars taken over."

Beide organisaties zijn blij dat ze hebben kunnen bijdragen aan de positieve resultaten van het programma. "Die zijn fantastisch", zegt Judith Caenen. "Medewerkers van de buitenschoolse opvang vertellen regelmatig dat ze kinderen van de gezonde basisschool er zo uit pikken. In gezond gedrag, maar ook in hoe ze een spel organiseren en met elkaar omgaan."



## 'Heel goed, die samenwerking van onderwijs en kinderopvang'

39



**Ardin Mourik**

Directeur PO-Raad en lid van de stuurgroep programma 'Gezonde School'

Fotografie: Katja Mali

**Het landelijke programma de Gezonde School helpt scholen om te werken aan een gezonde leefstijl. Deze gezonde leefstijl hangt samen met betere schoolprestaties. Terwijl de Gezonde School een activiteiten- en ondersteuningsprogramma is, gaat de Gezonde Basisschool van de**

**Toekomst regionaal nóg een stapje verder. Die maakt gezonde leefstijl een fundamenteel onderdeel van de schoolaanpak. Hoe kijken de mensen achter de Gezonde School naar het initiatief?**

"De PO-Raad is voorstander", zegt directeur van de PO-Raad Ardin Mourik zonder een moment te aarzelen. "Het is een inspirerend voorbeeld: mooi om te zien dat de onderwijstijd verruimd is voor meer sport en spel. Wat wij vooral heel goed vinden, is de samenwerking van onderwijs en kinderopvang. Die integratie streven wij als PO-Raad al langere tijd na. Daarom vinden we het heel interessant dat er wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar de organisatie van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Daar kunnen wij zeker van leren. De PO-Raad wil het liefst toe naar één doorlopende lijn van kinderopvang en onderwijs, zonder al die verschillende regimes in de kinderopvang."



# DE GEZONDE SCHOOL

De Gezonde School is een landelijk programma dat is bedoeld om via het onderwijs een gezonde leefstijl bij de Nederlandse jeugd te stimuleren. Het wordt ondersteund door het RIVM, GGD GHOR Nederland, en de PO-, VO- en MBO-Raad. Scholen ontvangen extra geld, training en ondersteuning van professionals in gezondheidsbevordering. Per thema kunnen de scholen een kwaliteitskeurmerk (vignet) verwerven, bijvoorbeeld op het gebied van voeding, bewegen en sport, roken en alcohol, welbevinden en relaties en seksualiteit.

## Aansluiten

Ook Mariken Leurs is enthousiast. Zij is hoofd van het centrum Gezondheid en Maatschappij bij het RIVM. "Het programma de Gezonde School werkt nauw samen met het Programma Kinderopvang. Zodat we op het gebied van het thema gezondheid kinderopvang en school beter op elkaar kunnen laten aansluiten. Inderdaad interessant om te zien hoe dit in Zuid-Limburg in de gezonde basisschool geregeld wordt. En hoe hier ook de relatie wordt gelegd met buurtsportcoaches. Middelen uit verschillende potjes worden hier gecombineerd." Leurs en Mourik zijn allebei lid van de stuurgroep van het programma de Gezonde School.

## Beter in je vel

Gezondheid, is dat eigenlijk wel een taak van scholen? "Een terechte vraag", reageert Mourik. Onderwijs is de hoofdtaak van scholen, zegt hij. Maar aandacht voor gezondheid is zeker op zijn plaats. "Misschien is het wetenschappelijk niet bewezen, maar wij zijn er van overtuigd dat je beter presteert als je goed in je vel zit. Daarom doen wij mee aan het programma de Gezonde School." Het voordeel van scholen is dat leerlingen er veel uren doorbrengen en via hen ouders bereikbaar zijn. Mourik: "De school is de vindplaats." Scholen werden voorheen overspoeld met allerlei projecten over gezondheid. Om dit te stroomlijnen en overzichtelijker te maken is gestart met het programma de Gezonde School. Dat was hard nodig, beaamt Ardin Mourik. "We werden overvoerd en hadden een soort poortwachtersfunctie: wat doen we wel en wat niet? Het is duidelijk dat aandacht voor gezondheid onze onderwijsdoelen ondersteunt."

A portrait of Mariken Leurs, a woman with short dark hair and glasses, smiling. The background is a soft-focus green and white. The portrait is set against a purple geometric shape that overlaps the text below.

## Mariken Leurs

Hoofd Centrum Gezondheid  
en Maatschappij RIVM

## Het thema leeft

Het thema gezondheid is het afgelopen decennium beslist meer gaan leven in het onderwijs, concludeert Mariken Leurs. "Over de hele linie neemt het bewustzijn toe, zowel in het lager-, middelbaar- als voortgezet onderwijs. Ook veel scholen die geen vignet Gezonde School aanvragen, zijn bezig met gezondheid. Dat varieert van lessen over gezonde voeding, een eigen moestuin en meer watertappunten tot een aangepast traktatiebeleid en andere inrichting van de schoolpleinen." In de aandacht voor gezondheid leggen scholen regelmatig een relatie met partijen buiten de school, net als in het programma de Gezonde School. "Bovendien hebben wij daarbij extra



aandacht voor kwetsbare kinderen", zegt Mariken Leurs. Juist de samenwerking met andere partijen, zoals gemeenten, kinderopvang en de Jeugdgezondheidszorg, vindt de PO-Raad positief. "Het gebruik van het aanbod van de Gezonde School neemt toe. Als stuurgroep vergaderen wij regelmatig op scholen. Heel mooi om te zien hoe het thema gezondheid het systeem van scholen binnendringt."

### Gelijke kansen

In Zuid-Limburg wordt het thema gezondheid een fundamenteel onderdeel van de basisscholen die deelnemen aan De Gezonde Basisschool van de Toekomst. Het concept gezonde basisschool dus breed uitrollen in heel Nederland? Daar is

geen eenvoudig 'ja' op te geven, vinden beiden. Zeker, het past helemaal in de maatschappelijke ontwikkelingen, zegt Mariken Leurs. "Maar regio's verschillen en je hebt als schoolleiding de juiste skills nodig. Wat ik zelf overigens mooi vind, is dat de langere schooldag de arbeidsparticipatie van vrouwen stimuleert. Er ontstaat meer ruimte om te werken en meer rust in het gezin." En, last but not least, de gezonde basisschool sluit heel goed aan bij het programma de Gezonde School vanwege de extra aandacht voor kwetsbare groepen. "Zo dragen we bij aan het creëren van gelijke kansen voor kinderen. Dat is ook de reden waarom het programma Gezonde School en de Gelijke Kansen Alliantie zo goed bij elkaar passen."



GEZONDE  
SCHOOL

## PIJLERS GEZONDE SCHOOL

- 1 EDUCATIE:** in de lessen is er structurele aandacht voor gezondheid. Bijvoorbeeld door kennis over te dragen over het belang van bewegen, de invloed van alcohol op de hersenen, of goede voeding.
- 2 SIGNALEREN:** gezondheidsproblemen worden gesignaleerd. Bijvoorbeeld door het afnemen van fitheidstesten of door gebruik te maken van cijfers uit Gezondheidsmonitor Jeugd van de GGD.
- 3 SCHOOLOMGEVING:** gezond gedrag stimuleren door aanpassingen in de fysieke en sociale omgeving. Denk hierbij aan een Gezonde Schoolkantine, een beweegvriendelijk en rookvrij schoolplein en aan het betrekken van ouders en de supermarkt bij Gezonde School.
- 4 BELEID:** alle maatregelen voor de gezondheid van leerlingen zijn vastgelegd in het schoolbeleid.

A photograph of Alphons Kurstjens, a middle-aged man with a receding hairline, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt. He is sitting at a desk, looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred office setting with a window and a potted plant.

## Alphons Kurstjens

Directeur  
Rabobank Zuid-Limburg Oost

# 'JE ZIET KINDEREN OPBLOEIEN'

"In mijn basisschooltijd, ik ben geboren in 1960, was het er nog; schoolzwemmen, muziekles en bezoeken aan culturele instellingen. En voor mijn kinderen was het heel normaal om sport of muziekles te kiezen. Tegelijkertijd realiseer ik me dat het normaal is voor óns, maar dat het extraatjes zijn voor kinderen die opgroeien in gezinnen waar armoede is of andere problemen zijn.

### Kansrijk en kansarm

Het verschil tussen kansrijk en kansarm neemt toe. Dit komt onder meer door opleidingsniveau, werkgelegenheid, economische aspecten en ontwikkelingen op het gebied van robotica en digitalisering. Als je kansengelijkheid wil stimuleren, moet je zo vroeg mogelijk beginnen. Ik ben ervan overtuigd dat je op jonge leeftijd het grootste verschil kunt maken. Daarom ben ik enthousiast over de pilot van de Gezonde Basisschool van de Toekomst.

### Opschool

Kinderen brengen veel tijd door op school, wat het de uitgelezen plek maakt om ze de extra's te geven die thuis ontbreken en om hen te laten zien wat een gezonde levensstijl inhoudt. Tegelijkertijd is er een lerarentekort en trekt de overheid zich meer en meer terug. Daarom is het zaak dat we zelf de handschoen oppakken. Dat

regio's, gemeenten, bedrijven en banken samenwerken om de kansen van deze kinderen te verbeteren.

### Onbekende zaken

Voordat ik een jaar geleden directeur van Rabobank Zuid-Limburg Oost werd, ben ik jaren werkzaam geweest als directeur van de Rabobank in de regio Amsterdam. Daar ondersteunden we zo'n acht jaar lang een basisschool in Amsterdam Zuid-Oost op een vergelijkbare manier als in de pilot van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Ik zag in de praktijk wat het betekent voor de kinderen. Ze bloeiden op, de Cito-scores stegen en de schooldirecteur was zeer enthousiast. Dat je deze kinderen in contact brengt met zaken die voor hen onbekend zijn, is belangrijk. Neem bijvoorbeeld het jongetje in Zuid-Oost dat niet van voetbal houdt en nu schittert op het toneel. Of de kinderen die thuis na lessen financiële educatie het budget bijhouden en de gezondere boodschappen doen.

### Wetenschappelijk onderbouwd

Nu de pilot in Limburg afgerond is, is het tijd om op te schalen. Daar is geld voor nodig. Het is goed dat de pilot uitgebreid getest is en wetenschappelijk onderbouwd. Dat helpt andere partijen met een maatschappelijk oogmerk om ook in te stappen. Zij willen weten dat ze investeren in iets wat werkt. De Rabobank helpt graag mee met financiële middelen en met de inzet van ons netwerk. In Amsterdam verwerkten we bijvoorbeeld in onze contracten met partijen als sportverenigingen en bedrijven dat ze in ruil voor onze ondersteuning iets terug zouden doen voor kinderen uit de buurt. Dat is in Limburg ook mogelijk.

### Teruggeven aan de maatschappij

Waarom wij dit doen? Omdat wanneer het goed gaat met de omgeving, het goed gaat met onze bank. En in dat geval willen we graag iets teruggeven aan die omgeving, op een manier die vruchten afwerpt. De maatschappij functioneert beter wanneer het verschil tussen kansrijk en -arm kleiner is, daarom ondersteunen we een initiatief als de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Al mag er wat mij betreft nog iets toegevoegd worden aan het programma, namelijk financiële educatie en nog meer aandacht voor cultuur."



Kindcentrum Sittard  
start Gezonde School  
van de Toekomst

# 'WIJ WILLEN KINDEREN VOORAL GELIJKE KANSSEN BIEDEN'

**Nu de eerste Gezonde Basisscholen van de Toekomst succesvol blijken, volgen meer scholen en kindcentra het initiatief. Het Kindcentrum Sittard wil daar in het schooljaar 2020-2021 onder de noemer Gezonde School van de Toekomst mee beginnen.**

"Op deze manier willen we kinderen vooral gelijke kansen bieden", vertelt Jolanda Kleyn, die samen met Mayke Zijlstra het directieteam van het kindcentrum vormt. "De Gezonde Basisschool van de Toekomst in Landgraaf is een voorbeeld voor ons, al richten we de dag anders in." Hoe, dat vertelde haar collega Susanne Suijkerbuijk op 13 februari tijdens het bezoek van een groot gezelschap, waaronder secretaris-generaal Erik Gerritsen van VWS. Het gezelschap reageerde meteen heel enthousiast op de presentatie. Eigenlijk, zo luidde de reactie, zou elke school in Nederland zo'n programma moeten hebben. Jolanda Kleyn lacht: "Een groter compliment kun je niet krijgen, toch?" Aandacht voor gezondheid op

school is heel belangrijk, stelt zij, zeker in het werkgebied van de drie locaties van het kindcentrum. "Als school zoeken we een balans tussen sport, bewegen, talentontwikkeling, welbevinden en voeding."

## Aandacht

De aandacht voor gezondheid is dan ook zeker niet nieuw, vertelt Susanne Suijkerbuijk. Zij is coördinator Gezonde School\*, tussenschoolse opvang (TSO), pedagogisch beleid en eventmanager. Twee locaties van het kindcentrum verwierven eerder al een vignet van het landelijk programma de Gezonde School, vertelt ze. En één locatie zelfs vier vignetten voor de thema's voeding, sport en beweging, welbevinden, relaties en seksualiteit. "We hebben nu één gezamenlijk beleid voor de drie locaties en willen dit verder uitwerken in de praktijk, zowel in het onderwijs als in thema's. Met als uitgangspunt onze droom van gelijke kansen voor alle kinderen", vertelt Jolanda Kleyn. Het ministerie van OCW ondersteunt die droom met

\*Landelijk programma bedoeld om via het onderwijs een gezonde leefstijl bij de jeugd te stimuleren, ondersteund door RIVM Gezond Leven, GGD GHOR Nederland, en de PO-, VO- en MBO-raad.



financiële middelen uit de Gelijke Kansen Alliantie (140.000 euro ministerie OCW, 25.000 vanuit de Provincie Limburg). Hiermee kan het kindcentrum daadwerkelijk starten met het nieuwe dagprogramma (zie kader). Met 25.000 euro sponsorgeld van de plaatselijke Rabobank wordt een nieuwe keuken geïnstalleerd voor het opstarten van een culinair lab en gezonde lunch.

### Activiteiten

Dankzij de aandacht voor gezondheid in het verleden hoeft het kindcentrum niet bij nul te beginnen. Integendeel. Sinds dit schooljaar kunnen de leerlingen van de drie locaties in de middagpauze al kiezen uit 54 activiteiten. Bijzonder, en anders dan in Parkstad Landgraaf: ze kunnen hiervoor terecht op hun eigen locatie of één van de twee andere schoollocaties en zelfs daar buiten. De pauze duurt nu ook langer, van

12.15 tot 13.30 uur. De activiteiten variëren van sport en spel tot knutselen en muziek maken. Zodoende passen ze nu al in het nog te starten dagprogramma de Gezonde School van de Toekomst.

"Om al de activiteiten te kunnen organiseren, zoeken we de verbinding met partijen buiten de school, zoals muziek- en sportverenigingen. Dat doen we ook vanuit het idee dat zij de leerlingen kunnen stimuleren om na schooltijd actief te worden", vertelt Susanne Suijkerbuijk. Zij wijst verder graag op de steeds terugkerende Smart en Fit weken in samenwerking met Ecsplora. "Die zullen we in mei aangrijpen om ouders te adviseren over de kleine pauzehap. En daarnaast informeren we ouders over wat voeding voor hun kinderen kan betekenen."

## 'Gelijke kansen door ongelijke behandeling'

44



*Onlangs bezocht ik Kindcentrum Sittard: één van de Gezonde Basisscholen van de Toekomst. Het motto daar was: 'als je kinderen gelijke kansen wil bieden moet je ze ongelijk behandelen'. Ik vond het inspirerend om te zien hoe gewerkt werd aan het verbeteren van de kansen van kinderen die wel wat steun kunnen gebruiken. Door meer aandacht voor sport, spel en bewegen en een dagelijkse gezonde lunch is aangetoond dat kinderen gezonder zijn geworden. Ze zitten beter in hun vel en vinden het leuker op school. Het mooie van dit initiatief is dat het zoveel goede dingen combineert: betere onderwijskansen, brede talentontwikkeling en gezond gedrag. Ook goed om te zien dat dit initiatief inmiddels op meer plekken navolging krijgt. Dat juich ik van harte toe!*

Erik Gerritsen | Secretaris-Generaal - Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



## KINDCENTRUM SITTARD

Kindcentrum Sittard van scholenkoepel Stichting Kindante komt voort uit een fusie van openbare basisschool de Sjtadssjool, basisschool De Tovertuin en basisschool De Baandert, inclusief drie peuterspeelzalen. Het kindcentrum bestaat sinds het schooljaar 2019-2020 en telt ongeveer 700 kinderen van 2 tot 13 jaar. Hieronder vallen ook de 130 leerlingen van de schakelklas: zij leren hier Nederlands, zodat ze uiteindelijk kunnen doorstromen naar het reguliere onderwijs.



## NIEUW DAGPROGRAMMA KINDCENTRUM SITTARD

Als ouders en Medezeggenschapsraad 'ja' zeggen tegen het nieuwe dagprogramma, dan ziet de schooldag er in het nieuwe schooljaar zo uit:

- 08.30-12.00 uur: Reguliere lessen (taal en rekenen) en culinaire clinics
- 12.00-12.45 uur: Pauze met lunch of gezonde aanvullende hap bij de boterham.
- 12.45-14.15 uur: Reguliere lessen en wereld-oriënterend ontdekken.
- 14.15-15.30 uur: Lidmaatschap onder schooltijd, IMC basis en Wereldtijd: op ontdekkingsstocht in tal van sport-, spel-, kunst-, geschiedenis- en natuur activiteiten. Hierin worden leerlingen vooral begeleid door: experts, leerkrachten, vrijwilligers en pedagogisch medewerkers, één ieder kan zijn talent inzetten.

# VAN VERSNIPPERDE INITIATIEVEN NAAR EEN FUNDAMENTELE AANPAK

**Zuid-Limburg wil gezondheidsachterstanden verkleinen. Want hoewel de cijfers langzaam verbeteren, loopt de regio nog niet in op de rest van Nederland. Een structurele aanpak vanuit gemeenten en provincie moet daar verandering in brengen. De Gezonde Basisschool van de Toekomst is opgenomen in het programma Trendbreuk.**

Een trendbreuk bewerkstelligen. Hoe doe je dat? Volgens Leon Geilen, wethouder van de gemeente Sittard-Geleen en voorzitter van de Stuurgroep Trendbreuk Zuid-Limburg, begint het met een rijke voedingsbodem. "Er moet bij alle partijen urgentie zijn om mee te werken. Zij moeten het eens zijn over de focus van de aanpak, er moet een gezamenlijke strategie zijn en je hebt een sterk netwerk nodig van partners zoals kennisinstellingen, maatschappelijke instellingen, overheden, bedrijfsleven en zorgverzekeraars. In Zuid-Limburg hebben we dat voor elkaar."

46



## Leon Geilen

Wethouder Gemeente Sittard-Geleen  
en Voorzitter Stuurgroep Trendbreuk  
Zuid-Limburg

### Sociale Agenda Limburg 2025

Daar ging flink wat werk aan vooraf. In 2016 presenteerde de Provincie Limburg haar Sociale Agenda Limburg 2025 met daarin nadrukkelijk aandacht voor positieve gezondheid. Bijzonder, want het onderwerp behoort niet tot de officiële taken van de provincie. Aanleiding voor de Sociale Agenda was het rapport 'Op zoek naar de Limburgfactor' dat in opdracht van Provinciale Staten is opgesteld en dat de gezondheidssituatie van Limburg verklaart. In 2018, toen de Sociale Agenda twee jaar van kracht was, is een eerste effectmeting uitgevoerd. In het rapport 'Talent keert de Trend' adviseerden Thomas Gelissen en Leo Bisschops de Provincie Limburg vooral door te gaan met de Sociale Agenda. Maar dan met meer focus op de jeugd en met het plan om goede en bewezen interventies sneller uit te rollen in de rest van Limburg. De Gezonde Basisschool van de Toekomst is concreet genoemd als een initiatief dat op veel meer plekken in Limburg gerealiseerd moet worden.

### Van signaalrood naar bronsgroen

Tegelijkertijd bundelden zestien Zuid-Limburgse gemeenten hun gezondheidsvisie in het rapport 'Van signaalrood naar bronsgroen 2016-2019'. Deze gemeenten werken op meerdere domeinen samen. Geilen: "Bijvoorbeeld omdat de GGD Zuid Limburg één partij is voor de regio, maar ook omdat bedrijven en de mbo-instelling Vista College graag met alle gemeenten tegelijk praten."

### Limburgfactor

Uit het onderzoek 'Op zoek naar de Limburgfactor' van Maria Jansen naar sociaal economische factoren die van invloed zijn op gezondheid en levensverwachting blijkt een sterke samenhang met participatie of werk, inkomen, onderwijs en opvoeding. Gezondheid lijkt vooral een probleem van de 'onderkant' met een lagere Sociaal Economische Status (SES) dat aan de voorkant opgepakt moet worden. De achterstand in gezondheid is vooral geconcentreerd in bepaalde wijken en groepen. Problemen komen gestapeld voor. Gestapeld is in dit verband niet alleen

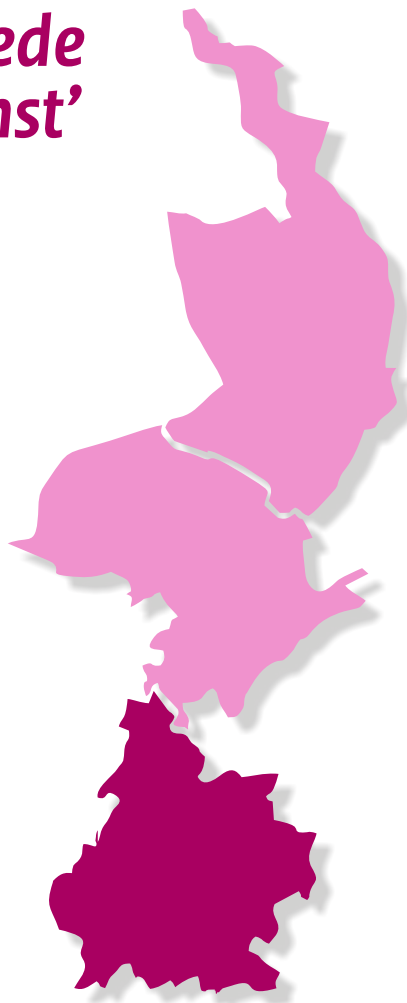


participatie, werk, inkomen, onderwijs en opvoeding, maar ook wonen en gedrag (kwaliteit en soort van de woning, locatie van de woning, eetgedrag, beweeggedrag, rookgedrag, ventilatiegedrag).

### Zuid Springt Eruit

Er was werk aan de winkel. "De conclusie is dat er goed werk wordt verricht, maar dat een massale, structurelere aanpak nodig is als we een trendbreuk willen realiseren", licht Geilen toe. De nieuwe Sociale Agenda staat opgetekend in het provinciale collegeprogramma Vernieuwend Verbinden 2019-2023. Daarnaast volgde de gezamenlijke gezondheidsnota 'Zuid Springt Eruit' van de zestien gemeenten in het najaar 2019. De ambitie: om in 2030 een kwart van de Zuid-Limburgse achterstanden ten opzichte van het landelijk gemiddelde in te hebben gelopen en zo te werken aan gezonde en kansrijke generaties.

## 'Een kansrijke start is cruciaal voor een goede toekomst'



### Schouder eronder

"Gemeenten werkten wel samen aan de beleids-tafel, maar deden dit nog te weinig in de uitvoering", zag Geilen. "Daar werken we nu aan binnen het programma Trendbreuk." Dit programmabureau is ingesteld om ontwikkelingen in de regio aan te jagen en partijen met elkaar te verbinden onder leiding van programmamanager Thomas Gelissen. De gemeenten trekken hierin samen op met de Provincie Limburg, de rijksoverheid, maatschappelijke partners, de Universiteit Maastricht en de Academische Werkplaats Publieke Gezondheidszorg Limburg. Die laatste partij monitort nauwkeurig de effecten van de aanpak. "Trendbreuk is niet van één partij maar wordt gedragen door alle deelnemers. We zetten met zijn allen de schouder eronder. Zo kunnen we veel meer massa maken, opdat succesvolle initiatieven niet alleen op lokaal niveau effect hebben. Ook kunnen we zo beter aanhaken bij landelijke programma's. De aanpak laten we steeds landen in de wijk, de school en het gezin. Want daar kunnen we het verschil maken. Het is mooi om te zien hoe tal van partners de afgelopen jaren steeds meer naar elkaar gegroeid zijn en een stevige alliantie is ontstaan."

### Focus op jeugd

"Losse initiatieven zijn een druppel op een gloeiende plaat", vervolgt Geilen. "Om achterstanden in te lopen, moeten we steviger gezamenlijk optrekken. Dat besef is er. Daarom kiest de regio nu voor een fundamenteel andere aanpak. We leggen de focus ten eerste op onze jeugd. We zetten in op een kansrijke start voor elk kind in Zuid-Limburg door te investeren in de eerste 1000 dagen en de twee decennia van het leven die daar op volgen. Want zo'n kansrijke start is cruciaal voor een goede toekomst."

### Succesvol voorbeeld

Deze aanpak sluit bovendien goed aan bij het advies van de Wetenschappelijk Raad voor het Regeringsbeleid. Volgens dat advies wordt de kans om gezondheidswinst te boeken vergroot door de nadruk te leggen op de eerste levensloop, tot en met 18 jaar. De zestien gemeenten in Zuid-Limburg hoeven hierin niet bij nul te beginnen. Integendeel: op tal van plaatsen zijn al nieuwe, creatieve initiatieven ontwikkeld om de (gezondheids)achterstand te bestrijden. De Gezonde Basisschool van de Toekomst is daar een zeer

sterk en succesvol voorbeeld van. "Kinderen krijgen acht jaar lang hetzelfde, gezonde ritme. Zo bevorder je kansen en gezondheid. De pilot vond plaats op vier basisscholen. Er is gezocht naar scholen met sociale problematiek die enthousiast waren om aan te haken. Nu blijkt dat het werkt, willen we ons richten op wijken waar het het hardst nodig is. Denk aan wijken in Kerkrade, Heerlen en Maastricht. Voordeel is dat basisscholen veelal gebruikt worden in de wijk waar mensen wonen en we dus gericht te werk kunnen."

### **Integrale aanpak**

Mooie resultaten. Maar, zegt Geilen, gezondheid is zoveel meer dan leefstijl. "Als je opgroeit in armoede en stress kunnen je hersenen zich niet goed ontwikkelen en heb je daar de rest van je leven last van. Een integrale aanpak is nodig." De Gezonde Basisschool van de Toekomst is dus nadrukkelijk onderdeel van een grotere, fundamentele aanpak. "Het heeft geen nut als je het los

van elkaar ziet. We willen kinderen in elke fase ondersteunen. Als een kind bijvoorbeeld in de eerste 1000 dagen van zijn leven goede, extra ondersteuning heeft gehad en dat stopt op de basisschool, gaan veel van de voordelen verloren. De overgangen verdienen bovendien aandacht. Daarom is die gezamenlijke strategie zo belangrijk."

### **Lange adem**

Wat verwacht Geilen van de toekomst? "Een Trendbreuk realiseren is een opgave van de lange adem", zegt hij tot besluit. "Je kunt niet na twee jaar zeggen dat de cijfers zijn verbeterd, dat duurt een generatie. Daarom hebben gemeenten zich tot 2030 gecommitteerd aan Trendbreuk. In de tussentijd gebruiken we voortdurend nieuwe inzichten om ons verder te ontwikkelen en die vervolgens wetenschappelijk te toetsen. Zodat we de juiste focus behouden en de impact van goede interventies blijven vergroten."





# De Gezonde Basisschool van de Toekomst: HOE VERDER?

## Uitbreiding van het aantal basisscholen

De Gezonde Basisschool van de Toekomst in Landgraaf is een succes. In Limburg gaan dan ook meerdere basisscholen dit voorbeeld enthousiast volgen. Naast Landgraaf en Brunssum, krijgen nu ook Kerkrade, Heerlen, Sittard-Geleen, Maastricht en waarschijnlijk ook Simpelveld gezonde basisscholen.

Dat dit kan, is mede mogelijk dankzij de financiële steun van lokale overheden en - in enkele gevallen - die van de landelijke overheid. "Ik ben heel blij met het bestuurlijke en ambtelijke enthousiasme in de regio. Het feit dat we nu regionaal gaan opschalen, vergroot de kansen op een landelijke uitrol van het concept", zegt Andrew Simons, programmamanager van de Gezonde Basisschool van de Toekomst van Movare. Met gelden uit de Gelijke Kansen Alliantie wordt de invoering van het programma op drie scholen gefinancierd: in Sittard-Geleen, Heerlen en Maastricht. Deze scholen kiezen allemaal voor het volledige programma van de gezonde lunch en meer bewegen.

## Onderzoek naar landelijke uitrol

Hoe haalbaar is het om het programma landelijk uit te rollen? Dat onderzoekt de landelijke overheid. Aan dit onderzoek werken de Universiteit Maastricht, Wageningen Universiteit en de Vrije

Universiteit Amsterdam mee. Onder leiding van het RIVM vergelijken zij de opbrengst van diverse landelijke programma's op basisscholen gericht op gezondheid met elkaar. Daarnaast maken zij een kosten- en batenanalyse. Idee is dat zo een beeld ontstaat van de financiële haalbaarheid van een landelijke uitrol van de Gezonde Basisschool van de Toekomst.

## Doorontwikkeling van het concept

Het programma van de Gezonde Basisschool van de Toekomst is geen statisch programma. Elke school heeft zijn eigen variant. Bovendien blijft het programma in ontwikkeling. Zo is het de bedoeling om:

- uitdrukkelijk in te zetten op het terugdringen van het hardnekkige patroon van ongelijke kansen voor leerlingen met dezelfde capaciteiten. Het programma Leren Loont! in Rotterdam laat bijvoorbeeld zien dat leerlingen met minstens zes uur extra onderwijstijd per week beter gaan presteren. Hun citoscores verbeteren geleidelijk aan en het potentieel aanwezige talent wordt optimaal ontwikkeld en benut. De extra onderwijstijd is vooral van belang in wijken met een lage sociaaleconomische status.



- het aanbod van gezonde voeding, voldoende (tijd voor) sport, spel en cultuur, en extra vakgerichte onderwijstijd voor de kinderen die dat nodig hebben, bij voorkeur op de jongst mogelijke leeftijd in de organisaties van de kinderopvang te laten beginnen. Om het programma vervolgens voort te zetten in het primair onderwijs, het voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs (vmbo en mbo).

### **Betrekken boeren en tuinders**

Een ander lonkend perspectief is het versterken van de lokale en regionale betrokkenheid van boeren en tuinders bij de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Dus: de lokale agrarische sector een deel van de voeding direct bij scholen te laten leveren. In nauwe samenwerking met de Provincie Limburg wordt onderzocht of dit mogelijk is. Door korte ketens op te zetten van producenten naar de lokale detailhandel (supermarkten) ontstaat de mogelijkheid om via de gezonde basisschool enerzijds economische waarde te creëren en anderzijds de kostprijs voor de voeding te verminderen. Naast de ontwikkelingen in Zuid-Limburg, starten de gemeenten Peel en Maas en Venlo de Gezonde Basisschool van de Toekomst ook met het programma. In Venlo wordt dit deels gekoppeld aan de ontwikkeling van de Gezonde Wijk van de Toekomst.

### **Verduurzamen**

Doel is om het programma duurzaam te ontwikkelen. "Dan moeten we toch nog eens naar de informatie over gezonde voeding kijken", vindt directeur Marc Hendriks van De Schatgraver in Landgraaf. "In het begin hadden we een vragen-uurtje vanuit de GGD Zuid Limburg voor de ouders en werden veel vragen over voeding gesteld. Uiteindelijk werd dat minder en is het vragen-uurtje geschrapt. Toch krijgen leerkrachten regelmatig vragen over voeding en dat is niet iets waarin ze zijn opgeleid. Daarom denk ik dat het goed is om hier iets blijvends voor in te richten, vanuit de GGD Zuid Limburg." Verder uit Marc Hendriks een wens die veel andere betrokkenen ook al op tafel legden, namelijk: een andere inzet van de pedagogische medewerkers. "Die wil ik ook buiten de tussenschoolse opvang kunnen inzetten, bij voorkeur als onderwijsassistent. Zo kunnen we hen nog meer met de school verbinden."



# LESSONS LEARNED

Wat is nodig om het programma de Gezonde Basisschool van de Toekomst goed te laten landen in de praktijk? Op basis van de ervaringen in Zuid-Limburg, zijn dit de lessons learned:

Om resultaat te boeken, is **samenwerking vereist** met alle denkbare maatschappelijke partners, het bedrijfsleven en publieke organisaties. Dit omdat de maatschappelijke opgave om Nederland gezonder te maken, of hardnekkige achterstanden in Limburg weg te werken, beslist geen opgave van het onderwijs alleen is. Dus: samen met het onderwijs de schouders eronder.


Het **welbevinden van leerlingen bevorderen en talentontwikkeling stimuleren**, dat is het doel. Het is belangrijk om het proces samen in te richten via de golden cirkel van Simon Sinek: WHY, HOW, WHAT. Ofwel, stel in gezamenlijkheid de vraag: waarom zou je het voor de toekomst van de jeugd anders willen? En hoe zou dat kunnen?

Als de omvang te beperkt is, zijn pilots onvoldoende om de maatschappelijke opgave te realiseren. Zo gaat het niet lukken om met vier scholen de opgave waar Limburg voor staat – inlopen hardnekkige achterstanden – te halen. Spreek daarom vooraf af: bij succes van de pilot gaan we **opschalen naar alle basisscholen** in wijken met een lage sociaaleconomische status.

De vier Gezonde Basisscholen van de Toekomst laten zien dat door co-creatie verandering tot stand kan komen die past bij de context van de school. **Medewerkers, ouders en kinderen weten het beste wat bij hen past**. Externe partners bieden hen daarin ondersteuning met hun kennis, ervaringen en inzet van personeel. Het is belangrijk om dit proces continu te monitoren en feedback te geven.







**Ouderbetrokkenheid is essentieel, vanaf het begin!** Dit geldt ook voor de betrokkenheid van docenten en leerlingen. Iedereen moet 'meebewegen'. Dus: laat de MR, de leerlingenraad en het docententeam meepraten. Agendeer het ontwikkeltraject in alle reguliere overleggen.

Het **integreren van gezondheidsbevordering in een schoolstelsel is complex en dynamisch**. Het gaat met vallen en opstaan. In de uitvoering is het belangrijk om doelen steeds bij te stellen op basis van haalbaarheid, betaalbaarheid, uitvoerbaarheid en acceptatie van alle betrokkenen.

Een goede communicatie is een voorwaarde voor een succesvolle invoering van programma's gericht op gezondheidsbevordering. Betrek hier iedereen bij en organiseer **continue feedback**: hoe loopt het, wat gaat goed/niet goed, hoe kan het nog beter. Bied externe ondersteuning waar nodig.

Draag duidelijk uit welke gezondheidsbevorderende aanpassingen je doorvoert zodat iedereen ze merkt en ziet. Dat bleek belangrijk in de scholen met het volledige programma. Overweeg een **grote omslag in het schoolstelsel**. Gebruik kansen zoals een fusie, of een nieuw gebouw. Breng het onderwijssysteem tijdelijk uit balans door een disruptie. De school probeert dan 'als vanzelf' een nieuwe routine en nieuwe balans te vinden.

Het programma de Gezonde Basisschool van de Toekomst is niet in beton gegoten en voorziet niet in dwingende protocollen. Wel zijn er **enkele voorwaarden voor succes**. Namelijk: verlengde schooltijden om lunch en sport, spel en cultuur mogelijk te maken, samenwerking met pedagogisch medewerkers van de kinderopvang en onderwijsassistenten, gezond luncheaanbod volgens richtlijnen Voedingscentrum en inzet buurtsportcoach van gemeenten. Hoe de school dat precies doet is aan de school.





# LINKS & PUBLICATIES

53

## Gelijke Kansen Alliantie

[Website bezoeken](#)

## De Gezonde Basisschool van de Toekomst

[Website bezoeken](#)

## Nota Zuid Springt Eruit

[Bekijken](#)

## Gezonde Basisschool van de Toekomst: van leer- naar leefschoon

[Bekijken](#)

## Animatie Trendbreuk Zuid Limburg: gezondheidsbeleid 2020-2023

[Bekijken](#)

## Proefschrift Nina Bartelink 2019

*'Evaluating health promotion in complex adaptive school systems: The Healthy Primary School of the Future.'*

[Bekijken](#)



Ministerie van Onderwijs, Cultuur en  
Wetenschap



trend**breuk**  
zuid-limburg



gezonde  
basisschool  
van de toekomst