

NAAR EEN *gezonde leefstijl*

Er komt steeds meer aandacht voor een gezonde leefstijl. Veel brede scholen en IKC's zijn actief op dit gebied: van gezonde voeding en beweegbeleid tot een gezond binnenklimaat. De zesde en laatste aflevering in de serie van PACT voor Kindcentra.

 **MARIKE VROOM**  **MOVARE - DE SCHATGRAVER**

Zeven jaar geleden startte in de Limburgse gemeente Parkstad het project De Gezonde Basisschool van de Toekomst. Onderwijsstichting MOVARE was een van de vier partijen die dit project startten en Kinderopvang Parkstad was er als de kippen bij om ook voor de jongste kinderen een gezonde leefstijl te stimuleren. Onderwijs en kinderopvang gingen samenwerken en dit kreeg vorm in Brede School De Schatgraver. Linda Viridis is er directeur en vertelt dat dit project deel uitmaakt van het Voorlopertraject van de Rijke Schooldag. 'Vanaf het begin hebben we ingezet op het geven van gezonde voeding en een beweeguur tijdens de tussenschoolse opvang dat door de pedagogisch medewerkers van de kinderopvang wordt uitgevoerd.'

Schijf van Vijf

Ilona Steinbusch, locatiemanager van Kinderopvang Parkstad op De Schatgraver, vertelt hoe dat in zijn werk gaat. 'Elke klas krijgt een eigen gevarieerd lunchbuffet met producten uit de supermarkt. Deze wordt samengesteld op advies van de GGD: 80 procent van de producten komt uit de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. De rest kan bijvoorbeeld een traktatie zijn of een proefproduct om kinderen ergens kennis mee te laten maken, bijvoorbeeld granaatappelpitjes. Er worden geen warme maaltijden geserveerd, maar brood met rauwkost en groenten.'

Kinderen nemen niets mee van huis, vult Linda Viridis aan. 'Ze krijgen in de ochtendpauze fruit. In de kleutergroepen wordt dat samen met kinderen gesneden en gegeten. Kleuters krijgen hun lunch ook op een bord op tafel geserveerd. Oudere kinderen mogen bijvoorbeeld een appel mee naar buiten. Alle kinderen drinken water. Behalve dat het gezond is, creëert deze aan-

Brede School De Schatgraver heeft 450 leerlingen en 14 groepen. Van onderwijsstichting MOVARE zijn er nu 8 Gezonde Basisscholen van de Toekomst. De kinderopvang heeft een groep 0-2 en 2-4 jaar, een aparte peutergroep en twee groepen bso. De leerkrachten vallen onder Linda Viridis en de pedagogisch medewerkers onder locatiemanager Ilona Steinbusch. Voor het gezamenlijk deel rond voeding en beweegactiviteiten is een coördinator aangesteld die wordt bekostigd vanuit subsidie, school en kinderopvang. De coördinator is de verbindende schakel die de voeding bestelt, overzicht houdt op de beweegactiviteiten en aanspreekpunt is voor de ouders. Daarnaast heeft Kinderopvang Parkstad een sportcoördinator in dienst die de materialen klaarzet en de pedagogisch professionals begeleidt.



pak ook kanselijkheid, want alle kinderen krijgen nu hetzelfde aanbod.'

Traktatiebeleid

In de kinderopvanggroepen is het anders georganiseerd, vertelt Ilona. 'Wij krijgen geen gevulde boxen maar kopen zelf in. En natuurlijk ook volgens de Schijf van Vijf. De basisschool heeft een verlengde schooldag en kinderen komen pas om half vier bij de bso. Dan krijgen ze rauwkost of een gezond tussendoortje zoals yoghurt met granola. Een enkel keertje zien we dat kinderen iets ongezonds bij zich hebben, maar dat blijft dan gewoon in de tas. Je kunt het niet honderd procent verhinderen, maar je kunt hier wel alert op zijn.' De kinderopvang deelt ook het traktatiebeleid van school, namelijk: er wordt niet getrakteerd. 'We vieren het feest op een andere manier en daar groeien kinderen gewoon mee op.' Linda vertelt dat ze wel eens per jaar een meester/juffendag hebben waar getrakteerd wordt. 'Het is niet dat we nooit iets lekker aanbieden, maar doen het af en toe bewust. Je moet het niet verbieden.' Ilona vertelt lachend dat ze een keer een zomerfeest met frietkraam hadden. 'De kinderen kwamen ons erop wijzen dat het niet gezond is. Maar af en toe mogen ze best

'Alle kinderen krijgen nu hetzelfde aanbod'

wat lekkers dat minder gezond is. Je moet niet te rigide worden. We leren kinderen gezonde keuzes te maken.' Ze vertellen dat de ouders bij de start stap voor stap zijn meegenomen in het beleid. Linda: 'De omslag heeft wel wat voeten in aarde gehad, maar we zijn nu zes jaar verder en ouders weten niet beter. Ze kiezen vaak ook specifiek voor dit concept. Soms zijn er eetpatronen thuis die op school naar voren komen, zoals een kind dat zegt alleen brood met chocopasta te lusten. Samen met ouders, GGD en eventueel de leerkracht gaan we in gesprek om te kijken wat hier achter zit en hoe we dat gezamenlijk kunnen oppakken.'

Externe partijen

Tijdens de schooldag is veel beweging ingebouwd. Naast het verplichte uur gymles per week hebben de schoolkinderen een verlengde tussenschoolse opvang van anderhalf uur. De >



‘Het gaat ook om sociale contacten, welbevinden en burgerschap’

klassen krijgen een half uur om te eten, een kwartier vrij spel en een beweegactiviteit van drie kwartier. De beweegactiviteiten worden deels uitgevoerd door pedagogisch medewerkers van Kinderopvang Parkstad, samen met vrijwilligers. Ilona vertelt dat ze na de herfstvakantie zijn gestart met het inschakelen van externe partijen die expertise hebben op het gebied van sport en spel. ‘Zo worden nu ook dans- en musicallessen en zelfverdediging gegeven aan een klas. Deze lessen gaan in roulatie, zodat alle klassen aan de beurt komen. Daarnaast maken we gebruik van de diensten van The MoveFactory, die door de gemeente betaald wordt. The MoveFactory levert de plannings en draaiboeken voor passende beweegactiviteiten aan voor de tso en gymlessen van school. Wij zijn er zelf niet in geschoold en het is prettig om professionele ondersteuning te hebben.’

Bredere Rijke Schooldag

Linda vertelt dat de beweegactiviteiten zo veel mogelijk buiten plaats vinden waarbij de groepen verdeeld worden over verschillende plekken, zoals het schoolplein, een gymzaal en het bos op loopafstand. ‘Je wilt de kinderen zo veel mogelijk ruimte bieden.’ Met de inzet van bso-medewerkers voor de beweegactiviteiten tijdens de lunchpauze kan Kinderopvang Parkstad hen contracten van 30-32 uur bieden. ‘Voor hen ook veel aantrekkelijker’, zegt Ilona. Uiteindelijk willen ze toe naar het idee van een bredere Rijke Schooldag waarbij niet alleen bewegen maar ook talentontwikkeling gedurende de hele dag worden aangeboden. Linda vertelt dat ze met de gemeente in gesprek zijn en er een sociale kaart gemaakt wordt. ‘Ook voor de Rijke

SPORTEN MET JE HOOFD

Hiske de Koning is directeur van IKC Samenwijs in Vlaardingen, onderdeel van de integrale organisatie Wijzer in opvang en onderwijs. Het gezondheidsbeleid op dit IKC rust op drie pijlers: een programma voor sociale veiligheid, gezonde voeding en een gezond binnenklimaat. Voor het veilig leerklimaat wordt gebruikgemaakt van het programma Move a-Head. ‘Het is eigenlijk sporten met je hoofd en denken in beweging’, vertelt Hiske. Ze werken vanaf de jongste groepen met de drie begrippen Respect, Veiligheid en Vertrouwen. Respect betekent: we houden ons aan de afspraken. Veiligheid betekent: we lachen elkaar niet uit. Vertrouwen betekent: we zijn eerlijk. ‘Ze leren dit vanaf groep 1, maar we gaan de peuters hier ook meer bij betrekken. Het doel is dat kinderen van jongs af aan leren hoe we met elkaar omgaan en dat we kinderen afleveren die zorgzaam naar elkaar en de maatschappij zijn.’ Dit programma geeft handvatten om met belemmeringen om te gaan. Leerlingen leren mentale, emotionele en sociale vaardigheden en overtuigingen. Leerkrachten begeleiden dit volgens de filosofie van Move a-Head. ‘Wij gebruiken judo en gym als middel. Leren wordt zo leuker en effectiever. Het resultaat is dat kinderen in hun hoofd sterker worden, zich socialer gedragen en hierdoor makkelijker presteren. Hierdoor werken we actief aan een veilig klimaat, vanuit preventie. Ze leren er eigenlijk op een vreedzame manier “vechten”. Hoe ouder ze worden, hoe meer ze leren om met conflicten om te gaan. Daar horen termen bij die iedereen kent en hanteert. Zo spreek je dezelfde taal en werk je aan een veilig klimaat. We zien nu dat kinderen heel goed samen een ruzie kunnen oplossen.’ Naast dit programma start het IKC in januari een pilot bewegend leren.

De tweede pijler is gezonde voeding. ‘We bieden geen lunch aan; kinderen nemen zelf eten mee maar dat moet wel aan onze eisen voldoen. Dat betekent minimaal één hartige boterham, groente en fruit. De tussendoortjes zijn altijd groente en fruit. We doen ook vaak mee aan een Europees fruitprogramma en dan kunnen wij een aantal maanden per jaar gratis fruit geven.’ Het meenemen van gezond eten gaat negen van de tien keer goed, vertelt Hiske. ‘Als ze ongezonde dingen mee hebben, gaat dat terug de tas in en krijgen ze wat van ons.’ Kinderen krijgen schoolbids waaruit ze water drinken. Vanaf groep 5 mogen ze hun eigen bidon meenemen.

Een lastig punt is een gezond binnenklimaat. ‘Al voor corona hadden we CO²-meters, we zitten namelijk in een vrij oud gebouw. Mensen kregen hoofdpijn. Hier staat regelmatig alles open, maar dat is niet altijd voldoende. We vinden een gezond binnenklimaat belangrijk, ook omdat kinderen zich anders niet goed kunnen concentreren. We ventileren vaak en zetten ramen en deuren open. Dat is in de winter soms koud, ja. We doen ons best om het binnenklimaat zo gezond mogelijk te houden, binnen de mogelijkheden van het gebouw en de temperatuur buiten. We stimuleren kinderen om een warme trui aan te trekken, zodat ventileren in de winter ook nog kan. We gaan naar een nieuw gebouw waar de ventilatie goed geregeld zal zijn, maar dat duurt nog wel wat jaartjes.’

schooldag willen we inventariseren wat hier in de buurt beschikbaar is aan verenigingen en expertise. Je zou in dat kader ook liever één persoon de hele dag in huis hebben in plaats van verschillende mensen die een of twee uurtjes langskomen. Dan wordt zo iemand lid van een heel team. Dat zijn ontwikkelingen die ook in de toekomst wat moois kunnen brengen. De Gezonde Basisschool is meer dan bewegen en voeding. Het gaat ook om sociale contacten, welbevinden en burgerschap. En om culturele en muziekactiviteiten. Dit zijn we ook weer verder aan het verkennen. We willen een gevarieerd aanbod creëren waarin het ontdekken van de passie van kinderen en hun talentontwikkeling centraal staan.’

Bijdrage

Ondanks dat de gemeente flink subsidieert, betalen ouders een bijdrage van € 1,75 voor de lunch en het beweegaanbod. Linda: ‘Dat bedrag is in het verleden afgestemd met ouders en is al jaren hetzelfde; dit moet te doen zijn voor ouders. Mochten ouders het echt niet kunnen betalen, dan kunnen ze een aanvraag doen bij de stichting Leergeld. Er is altijd een vangnet.’ Ze vertelt dat het programma niet verplicht is, maar dat 95 procent van de kinderen meedoet. Dit programma is nu voor vijf jaar



‘Het is niet iets wat je er even bij doet’

vastgelegd en geeft daarom voor de komende jaren zekerheid aan de brede school.

WAT IS PACT?

PACT voor Kindcentra heeft zich de afgelopen jaren hard gemaakt voor een ontwikkelomgeving voor kinderen van 0 tot 13 jaar, waarin ieder kind meetelt, meedoet en leert, ongeacht herkomst, mogelijkheden en beperkingen. Een omgeving waarin professionals met plezier werken en ouders, kinderen en medewerkers samen optrekken. Kernwaarden hierbij zijn inclusief, integraal en interprofessioneel.

Belangrijk onderdeel van zo'n omgeving voor kinderen is het dagarrangement, waarin het leren van taal, rekenen en dergelijke wordt gecombineerd met een aanbod gericht op techniek, natuur, sport, cultuur en gezondheid. Zo krijgt de brede talentontwikkeling van kinderen vorm. In deze zesdelige serie wordt elke keer een thema uitgewerkt en staan voorbeelden van dagarrangementen van een kindcentrum, school of kinderopvang-/bso-locatie. Deze voorbeelden zijn altijd bouwstenen van een geheel: een breed aanbod dat je ieder kind gunt. In deze serie laten we zien hoe onderwijs en buitenschoolse opvang gezamenlijk brede talentontwikkeling stimuleren en faciliteren.

De negen bouwstenen van een kindcentrum

Het Kohnstamm Instituut onderzocht voor PACT voor Kindcentra wat typerend is voor kindcentra. Kindcentra zetten daartoe negen bouwstenen in: een nieuwe entiteit, één visie, brede doelen en een breed aanbod, leren op maat, één team met verschillende professionals, het kindcentrum als lerende gemeenschap, kind nabij hulp, ouders en kinderen denken en doen mee, en de hele dag, het hele jaar door.

Onderzoek

De gezonde aanpak van de brede school wordt gevolgd door de universiteit. Linda: ‘Dat onderzoek laat gunstige effecten zien op het lichaamsgewicht en sociaal gedrag van kinderen. Er is minder ruzie op het schoolplein en het zorgt voor kansgelijkheid van kinderen. Iedereen krijgt hetzelfde. Vanuit de brede school gezien is het een grote meerwaarde dat je dat kunt bieden.’ Er zijn ook kinderen van wie de ouders geen sportclub kunnen betalen, vertelt Ilona. ‘Maar door dit programma krijgen ze ook een mooi aanbod van lessen. Binnen school wordt veel aangeboden; alleen daar al beweeg je voldoende. En kinderen hebben er heel veel plezier, er wordt actief meegedaan.’

Linda vindt wel dat dit concept veel vraagt van een organisatie: ‘Het is niet wat je er even bij doet. Het moet een integraal onderdeel worden van je brede school. We hebben ook onze ups en downs en lastige situaties zoals met het personeelstekort. Dat betekent dat je soms moet bijstellen. En natuurlijk willen we doorontwikkelen. We hebben er allemaal baat bij om kinderen in Limburg deze gezonde start te geven en kansen te bieden. Een gezonde leefstijl is een bewezen middel dat preventief werkt. Het is een verhaal van de lange adem om een trendbreuk te realiseren in deze regio, met als doel een gezonde generatie.’ <