



De Gezonde Basisschool van de Toekomst soepel van start



In de week van 2 november 2015 was het eindelijk zover. De Gezonde Basisschool van de Toekomst ging van start op vier basisscholen in de regio Parkstad. Basisschool de Schatgraver en OBS de Carrousel in Landgraaf hadden bovendien een dubbele opdracht. Naast het feit dat beide scholen zowel de lunch- als beweeginterventies uit gaan voeren, moest er gedurende de herfstvakantie ook nog verhuisd worden. BS de Schatgraver betrok haar nieuwe gebouw aan de pastoor Schattenstraat en OBS de Carrousel nam tijdelijk haar intrek in het gebouw van de voormalige basisschool Schaesberg. Het eigen gebouw

van OBS de carrousel wordt de komende maanden ingrijpend gerenoveerd. Na de zomervakantie komt deze school samen met Basisschool PWA, als gefuseerde school, terug in een vernieuwd gebouw aan de Baronstraat. Op OBS Harlekijn in Landgraaf en BS Langeberg in Brunssum was de start iets rustiger. Beide scholen begonnen op 2 november met een uitgebreid beweeg- en cultuuraanbod tijdens de tussenschoolse opvang. We kunnen we terugblikken op een soepele start, die niet in de laatste plaats mogelijk gemaakt door de grote inzet van de pedagogisch medewerkers van Kinder Opvang Parkstad en Kinderopvang HUMANITAS en de vele vrijwilligers en de teamleden van de scholen bij de uitvoering. Van de kant van de projectorganisatie willen we iedereen dan ook bedanken voor deze enorme inzet.

Lunchen op school: eerst nog een beetje vreemd, maar wel lekker!

Op Basisschool de Schatgraver en OBS de Carrousel wordt naast sport, spel en cultuur ook gewerkt met een gezonde lunch. De kinderen nemen hun broodtrommel niet meer zelf mee naar school, maar krijgen tijdens de middagpauze een gezonde lunch aangeboden. De lunch is samengesteld door SODEXO, de cateraar die tevens partner in ons project is, in nauw overleg gevoerd met het Voedingscentrum Nederland. De eerste ervaringen met lunchende kinderen op school waren erg goed. De kinderen halen hun lunch van een lunchbuffet dat in de klas of in de hal van de school opgesteld staat. De producten die geserveerd worden wisselen elkaar af in een cyclus van tien weken. Zo'n cyclus volgt de seizoenen en kan als dat nodig is bijgesteld worden.

Op deze manier lunchen op school roept natuurlijk ook vragen op. Hoewel bij de samenstelling van de lunch goed gekeken is naar een afwisselend en aantrekkelijk aanbod, kan het toch zo zijn dat een kind iets niet lust. Aanvankelijk werd bijvoorbeeld alleen water, melk, karnemelk en sojamelk geserveerd. Een aantal kinderen gaf echter aan dit niet te lusten en dronk daardoor gedurende de dag te weinig. In overleg met SODEXO is gezocht naar een passend alternatief dat gezond én lekker is. Door Optimel aan het aanbod toe te voegen, hopen we hierin te zijn geslaagd. Het aanpassen van de lunchcyclus kan niet van de ene op de andere dag. Het bestelproces zorgt ervoor dat er tijd overheen gaat voordat de cyclus daadwerkelijk aangepast is. Dit geldt ook voor de hoeveelheden van de verschillende producten die tijdens de lunch op tafel komen. SODEXO zal de komende weken steeds beter erin slagen om zo in te kopen dat er zo weinig mogelijk





over blijft. Tot dat moment zullen we helaas soms producten weg moeten gooien. In een eerdere nieuwsbrief hebben we opgemerkt dat het denken over wat nou wel en wat nou niet gezond is qua voeding wel eens tot discussies leidt. Een artikel in de media over een bepaald product kan zelfs leiden tot verhitte discussies onder ouders en medewerkers. In de meeste gevallen is het zo dat er niet één waarheid is. Wat we wel weten is dat afwisseling en evenwicht bijdragen aan gezond gedrag. Té veel van een product, hoe gezond het dan ook mag zijn, is ook niet goed. In de lunchcyclus wordt voortdurend rekening gehouden met dat evenwicht.

Smaak ontwikkelen door te proeven

Een van de mooie ontwikkelingen die we in de eerste weken hebben gezien is dat kinderen spontaan, of op initiatief van de volwassenen, zijn gaan proeven van producten die ze nog nooit hadden gehad. Met name oudere kinderen 'bieden' als het ware tegen elkaar op. Op de vraag: "Lust jij dat niet?" volgt maar al te vaak: "O jawel hoor!". Op deze manier vonden producten als falafel, zalm en



rauwkostsalade de weg van het buffet naar het bord van de kinderen. Bij jongere kinderen blijken de pedagogisch medewerker, de leerkracht of de vrijwilliger van groot belang te zijn. Zij stimuleren kinderen om te proeven. Een mooi voorbeeld hiervan is een leerkracht die kleuters op lepeltjes rauwkostsalade liet proeven. Haar boodschap voor de kinderen was: "We proeven allemaal een beetje en als je het lekker vindt, mag je meer pakken". Aan het einde van de lunch was het bakje met

salade op. De ontwikkeling van de smaak van kinderen is in het kader van de Gezonde Basisschool van de Toekomst belangrijk. Als kinderen ervaren dat proeven niet eng is, zullen ze meer

producten proberen en wordt het eenvoudiger om gevarieerde en gezonde keuzes te maken.

Pedagogisch medewerkers en vrijwilligers voortvarend aan de slag tijdens de TSO



Op de vier scholen is het overblijven (de TSO) ingrijpend veranderd. Naast aandacht voor vrij spel, is er nu sprake van gerichte activiteiten op het gebied van sport, spel en cultuur. De

pedagogisch medewerkers van Kinder Opvang Parkstad en Kinderopvang HUMANITAS zijn samen met de vrijwilligers op de scholen van groot belang bij het leiden en begeleiden van dit proces. De pedagogisch medewerkers zijn daarnaast ook nog eens actief betrokken bij het ontwikkelen van nieuwe sportieve en culturele activiteiten. Dit doen ze samen met de combinatiefunctionarissen van de gemeenten Landgraaf en Brunssum. De reacties van de kinderen op de nieuwe activiteiten zijn positief. Kinderen genieten van de nieuwe mogelijkheden. Wat verder opvalt is dat de organisatie op de scholen al vrij snel soepel verliep. Het kostte weinig tijd om de kinderen aan te zetten tot activiteit. Wie op dit moment op de scholen gaat kijken, zal dan ook een bruisende situatie aantreffen waarin kinderen op allerlei vlak uitgedaagd worden. Hoewel het aantal kinderen op school gelijk gebleven of misschien zelfs gegroeid is, zorgt de spreiding van de kinderen over het gebouw, de speelplaatsen en de directe omgeving van de school voor meer rust.





Minisymposium De Gezonde Basisschool van de Toekomst groot succes

Op dinsdag 24 november jl. werd het eerste symposium rondom de Gezonde Basisschool van de Toekomst georganiseerd bij het recent geopende Museumplein Limburg (het voormalige Continium) in Kerkrade. Het minisymposium was vooral gericht op ouders en leerkrachten van de betrokken scholen. Daarnaast waren ook vertegenwoordigers van de andere projectpartners uitgenodigd. Met ruim 160 deelnemers kunnen we terugblikken op een geslaagde avond, al was de aanwezigheid van meer ouders wenselijk geweest. Gedeputeerde Marleen van Rijnsbergen (foto toevoegen) beet het spits af. In het sfeervolle National Geographic Theater van het Museumplein Limburg deelde zij haar



persoonlijke ervaringen als ouder en professional daar waar het gaat om gezonde leefstijl. Professor Onno van Schayck (foto) vervolgde het programma met een bijdrage over wereldwijd onderzoek naar gezondheid en gezondheids-bevordering. Zijn verhaal liet zien dat de ontwikkeling van de Gezonde Basisschool van de Toekomst niet op zichzelf staat, maar dat er over de hele wereld verspreid soortgelijke initiatieven zijn. Van Schayck stelde echter ook vast dat de veelomvattendheid van de ontwikkelingen in Parkstad uniek blijft. De bijdragen van de verschillende sprekers werden afgewisseld met foto- en filmmateriaal over de eerste uitvoeringsweken op de scholen. De MOVE



Factory, de organisatie waar de combinatiefunctionarissen van Landgraaf werken, deed daarnaast een beweegactiviteit op het podium waarbij ook de zaal actief betrokken werd. Nathan Rutjes (foto), speler van RODA JC, gaf de zaal op humoristische wijze een inkijkje in het leven van een topsporter. Hij liet zien wat het belang van goede voeding en een goede leefstijl is. Daarnaast ging hij ook in op zijn voorbeeldrol als vader voor zijn eigen zoon. De plenaire sessie werd afgesloten door SODEXO en kinderen van een aantal projectscholen. Zij hadden gedurende de avond, onder leiding van een professionele kok, kleine gezonde gerechtjes bereid die op het podium uitgebreid gepresenteerd werden. Deze gerechtjes konden daarna op de informatiemarkt in de ontvangsthal van het Museumplein Kerkrade geproefd worden. Het eerste minisymposium was een groot succes. De bezoekers waren enthousiast. We hopen dat we de volgende keer nog meer ouders kunnen begroeten!



Onderzoeken Gezonde Basisschool een groot succes dankzij u!

De onderzoeken op 'De Gezonde Basisschool van de toekomst' waren een groot succes. De onderzoekers werden op alle scholen zeer hartelijk ontvangen. Ontzettend veel kinderen hebben meegedaan aan het onderzoek. Ook zijn er al heel veel digitale vragenlijsten door ouders ingevuld. We hebben een boel leuke reacties ontvangen van kinderen, zoals:

Bij het zien van de beweegmeter: *'Zit daar ook Wifi op?'*

Bij het inleveren van de beweegmeter: *'Doei schatje + handkusje'*

Doet uw kind mee aan het onderzoek en heeft u de vragenlijst nog niet ingevuld? Help ons dan verder en vul hem dan snel in op www.vragenlijstmovare.nl. Weet u uw persoonlijke inlogcode niet meer? Heeft u geen uitnodiging ontvangen voor de vragenlijst? Of vult u de vragenlijst liever op papier in? Geef dit dan door via gezondebasisschool@maastrichtuniversity.nl of bel naar 06-28608959

Even vooruitkijken...

Inmiddels staan de kerstdagen en de jaarwisseling alweer voor de deur. We gaan beginnen aan het jaar 2016. Net als de afgelopen jaren zal ook dit jaar weer garant staan voor de nodige ontwikkelingen binnen de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Zo worden de eerste gegevens van het wetenschappelijk onderzoek verwerkt en geanalyseerd. In het voorjaar van 2016 zullen wij naar alle betrokkenen rapporteren over de eerste bevindingen.



Daarnaast zullen we in het eerste half jaar van 2016 bezoek krijgen van staatssecretaris van onderwijs Sander Dekker. Hij zal één van de Gezonde Basisscholen van de Toekomst bezoeken. Met het oog op het beeld dat de landelijke politiek van ons project heeft, is dit een belangrijk moment. Ook de

provinciale staten van Limburg zal voor het einde van dit schooljaar een werkbezoek brengen aan onze scholen. Naast al die aandacht moet er ook gewoon verder gewerkt worden. Op de scholen blijven we, met de hulp van velen, zorgvuldig kijken naar de lunch en de uitvoering van de TSO. We stellen daar waar dat nodig is bij. Daarnaast blijven we ook zoeken naar nieuwe kansen om onze doelen (gezonde en tevreden kinderen die zowel cognitief als sociaal emotioneel optimaal presteren) te verwezenlijken.