



## GGD en de gezonde basisschool van de toekomst

Maria Jansen  
Fleur Verkade  
Truusje Diepenmaat  
Nicole Meulenberg  
Marlou Eggen



## Programma:

- GGD/JGZ en de (gezonde basis)school van de toekomst
- GGD en de gezonde (basis)school van de Toekomst
- In de praktijk
- Vragen
- Stelling
- Tips/tops/wat neem je mee?



## Uitgangspunten Jeugdgezondheidszorg

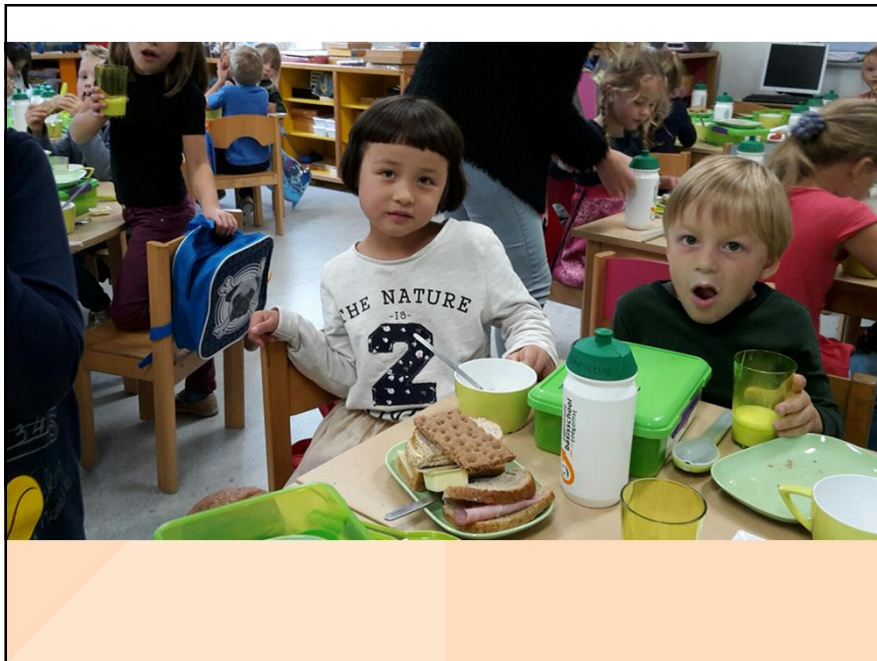


- Monitoring ontwikkeling via digitaal dossier 0-19 jaar
- Breed kijkend: fysiek, sociaal, psychisch en cognitief
- Het kind in zijn omgeving: school, vrije tijd, sociaal, gezin leer-/gedrag-/ontwikkeling-/gezondheid-/thuisproblemen
- Vroeg signaleren van verstoringen daarin
- Gericht op het tijdig starten van interventies
- Versterken samenwerking en bekendheid JGZ.

## De lunch:

Voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum, gezonde voeding





## Spreekuur Gezonde Basisschool van de Toekomst



Ouders kunnen terecht bij zorgen of vragen gerelateerd aan de Gezonde Basisschool van de Toekomst.

- Lunch/tussendoortje
- Bewegen (motoriek)
- Allergie
- Afvallen/bijkomen
- Buikpijn/hoofdpijn

## Vervolg acties n.a.v. vragen GBVDT spreekuur



- Consult JGZ:
  - Meten en wegen en invullen in de curve
  - Analyse van een andere klacht zoals:
    - hoofdpijn, buikpijn
    - motoriek
    - allergie
  - Inzetten Triple P bijvoorbeeld:
    - Strijd aan tafel want eten is ook opvoeden!



## (Mogelijke) vervolg acties:



- Verwijzing naar kinderarts
- Diëtiste benaderen
- Projectleider vanuit school benaderen om samen te zoeken naar de beste oplossing voor het kind, passend binnen het concept



GEZONDE SCHOOL

## GGD en de gezonde (basis)school van de Toekomst



GGDZUID LIMBURG

Gezonde Scholen presteren beter!

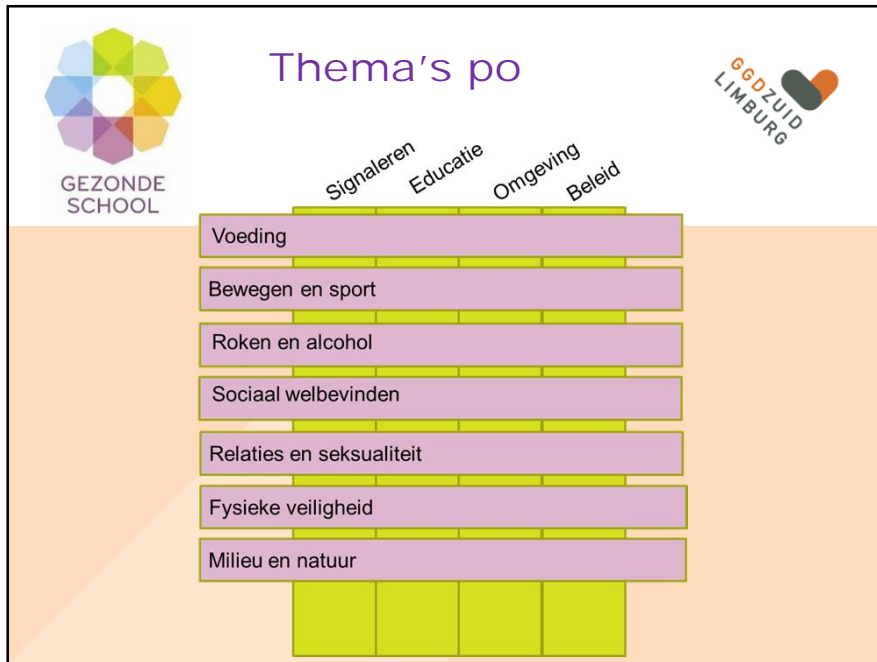


## Wat is een Gezonde School?

Een school die:

- Structureel werkt aan gezondheid
- Uitgaat van wat een school al doet
- Weet wat de wensen en behoeften zijn van school
- Per thema aandacht besteedt aan signaleren, educatie, omgeving en beleid
- Het vignet Gezonde School heeft behaald





The slide, titled "Waarom Gezonde School?", features the "GGD ZUID LIMBURG" logo in the top right corner. The text on the slide reads: "Gezonde School helpt keuzes te maken", "Niet méér doen, maar tijd zo efficiënt mogelijk besteden", and "Is een praktische en vraaggestuurde aanpak". A photograph of a large stack of books is positioned to the right of the text. A small number "14" is visible in the bottom left corner of the slide.

## Meerwaarde Gezonde School- aanpak



- Gezonde leerlingen presteren beter
- Betere gezondheid voor leerlingen en leerkrachten
- Geringe tijdsinvestering door gerichte keuzes en inbedding in schoolcurriculum
- Vermindering kosten individuele (gezondheids)zorg
- Brengt samenhang aan tussen activiteiten
- Ouders stellen Gezonde School op prijs

15

## Vignet Gezonde School



Het vignet Gezonde School is een erkenning (kwaliteitskeurmerk) voor scholen die structureel en integraal de gezondheid van hun leerlingen stimuleren.







## Wat is de meerwaarde van het vignet?

- Inzicht in effectieve gezondheidsactiviteiten binnen de school (landelijke kwaliteitscriteria)
- Zichtbare profilering als Gezonde School
- Stimulans om verder te werken aan gezondheid



## De doelen van "de gezonde Basisschool van de toekomst" en de gezonde school zijn hetzelfde



- Gezonde basisschool van de toekomst: een vorm van Gezonde School
- Gezonde basisschool van de toekomst: 2 volledige interventiescholen  
obs Wereldwijs en bs de Schatgraver
  - Beweging
  - Dagritme
  - Voeding
- 2 beweegscholen  
bs Harlekijn en bs Langeberg  
- meer tijd aan sport en bewegen

## In de praktijk



- Verduurzamen gezonde leefstijl
  - waterdrinken
  - traktatiebeleid
  - lesprogramma's over gezonde voeding
  - weerbaarheid
- Voedingsbeleid afstemmen op lokale situatie
- Educatieve lunch



## Educatieve lunch



- Lessen over aanbod
- <https://www.youtube.com/watch?v=nOASuRG3dW0>
- Link school /thuis
- Les hüttenkäse/ proeven

## WEEK 43 – PROEFPRODUCT 'HÜTTENKÄSE' BOVENBOUW



Laat de hüttenkäse aan de kinderen zien.

- Vraag suggesties
- Hoe heet het? Wat voor kleur heeft het? Vind je het er lekker uitzien?  
Waarom wel of niet? Heb je het wel eens geproefd? Vond je het lekker?



Iedereen mag een cracker smeren met hüttenkäse om te proeven. Ondertussen kan de volgende informatie gegeven worden:

### Wat is hüttenkäse?

Hüttenkäse of cottage cheese, ook *hüttenkaas* genoemd, is een frisse kwarkachtige kaassoort met een korreligestructuur. De kaas wordt gemaakt van wrongel die men wel laat uitlekken, maar niet perst, zodat nog wat melkwijf in de kaas achterblijft. Hij wordt niet gerijpt of gekleurd. Hüttenkäse wordt puur gegeten of als broodbeleg. Het kan ook worden verwerkt in gerechten.

### Waar is hüttenkäse goed voor?

- De kaas is arm aan vetten en koolhydraten, maar rijk aan eiwitten. Eiwitten zijn belangrijke bouwstenen voor je lichaam en dragen bij aan het herstel van je spieren na sport. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Ook goed om te weten: Hüttenkäse bevat maar 46 kilocalorieën per portie (50 gram).

### Hoe hüttenkäse eten?

- Hüttenkäse is ideaal als broodbeleg, maar ook als basis voor gezonde en makkelijke recepten. Dankzij de frisse smaak en zachte textuur kun je er zowel zoete als hartige gerechten mee maken. Je kunt er heerlijk mee combineren: op je boterham, in salades, in warme gerechten, bij de borrel of in je toetje. Hüttenkäse is bijvoorbeeld lekker met avocado, radijs, zalm, tomaat of aardbei, op pannenkoeken, in salades, op een cracker en bij borrelhapjes.



Stelling:



“Het aanleren van een gezonde leefstijl is de taak van de ouders en niet van de school...”

Tips / tops/  
Wat neem ik mee?

