

# Bewegen, voeding en bioritme

In het eerste nummer van GLOS vertelde Prof. Dr. Onno van Schayck over de Gezonde Basisschool van de Toekomst, een uniek onderzoek op basisscholen naar de impact van beweging en voeding. In dit tweede nummer aandacht voor twee deelnemende scholen, een met alleen bewegen en een met bewegen en voeding. Een voorbeeld van de tweede categorie is OBS Wereldwijs in Landgraaf.

**V**oordat openbare basisschool Wereldwijs in Landgraaf een Volledige interventieschool werd, was er geen specifieke aandacht voor gezonde voeding en bewegen. vertelt Marco Reumkens, coördinator Gezonde Basisschool van de Toekomst, van Wereldwijs. Dat werd anders toen Wereldwijs net als de andere scholen in Landgraaf werd benaderd om deel te nemen aan het project Gezonde Basisschool van de Toekomst. "Als team hebben we gezegd: als we ooit aan het stuur van een verandering kunnen zitten, dan is het wel bij dit initiatief. Je kunt namelijk volledig bottom-up alles gaan inkleiden. Tege-

lijkertijd realiseerden we ons ook dat deelname betekende dat er veel op ons af zou komen. Dat heeft ons er echter niet van weerhouden om er volledig achter te gaan staan. Voornaamste argument daarbij was de overtuiging dat deelname goed voor de kinderen zou zijn. Het sprak ons ook aan dat het ging om een project voor vier jaar en niet om een incidenteel project waar je veel tijd in moet steken en wat daarna ophoudt."

#### DRIE PIJLERS

Wereldwijs ging niet over één nacht ijs. "We hebben een jaar de tijd genomen om te kijken hoe we deelname konden regelen binnen de organisatie en om te

onderzoeken wat ouders en kinderen ervan vonden. Vervolgens zijn we gaan kijken wat deelname betekende voor het dagritme en voor de dagroosters." Hij legt uit dat deelname als Volledige interventieschool op drie pijlers berust: als eerste een uur extra bewegen per dag, als tweede een gezonde lunch minimaal vier van de vijf dagen per week in de onderbouw en vijf van de vijf dagen in de bovenbouw en als derde een lesrooster dat aansluit bij het bioritme van de kinderen.

Uit gesprekken met ouders kwam naar voren dat ook in de nieuwe opzet niet aan de traditionele vrije woensdagmiddag mocht worden getornd. ▶

#### TEKST: PETER BEKKERING



Bij dit  
initiatief  
kunnen we  
aan het stuur  
van een  
verandering  
zitten



## Ook in de nieuwe opzet mocht niet aan de traditionele vrije woensdagmiddag worden getornd

gegeven, maar ook wel door externen zoals iemand van een dansschool." Die bewegingsactiviteiten hebben een duidelijk doel, legt Reumkens uit: "De filosofie erachter is dat het eten dan zodanig gezakt is, dat ze om twee uur, wanneer de lessen worden hervat, er weer tot half vier tegenaan kunnen."

### BIORITME

"Die wordt vaak gebruikt voor deelname aan verenigingen. Ook is het vaak het moment dat kinderen bij andere kinderen gaan spelen of dat ouders activiteiten met hen gaan ondernemen." Een ander discussiepunt was de verlenging van de schooldag: "Om ruimte te maken voor het tussenschools deel, verlengden we de schooldag met drie kwartier. Dat betekende dat kinderen niet tot kwart voor drie maar tot half vier op school zaten. Sommige ouders vonden dat met name voor de onderbouwkinderen te lang en vonden dat er ook te weinig tijd voor de kinderen overbleef om nog te kunnen afspreken. Sinds we ermee gestart zijn, zijn die laatste bezwaren overigens al snel verdwenen."



### WITTE WEKEN

Bij het gymonderwijs hanteert Wereldwijs het systeem van de 'witte weken'. Reumkens: "De combinatiefunctionaliteiten in Landgraaf maken een jaarplan voor gym, zodat je weet dat in de loop van een jaar alle materialen aan bod komen. In dat jaarplan zit elke vijf tot zes weken een 'witte week', waarin de vereniging de reguliere gymless verzorgt of daarbij assisteert."

Reumkens krijgt van leerkrachten terug dat het tussenschools bewegen er bij de groepen 1 tot en met 6 toe leidt dat ze 's middags in de les rustiger zijn, terwijl de groepen 7 en 8 juist onrustiger zijn. Andrew Simons, projectleider Gezonde Basisschool van de Toekomst bij MOVARE, vult aan: "Juist deze uitkomsten zijn uiterst waardevol voor het onderzoek dat we doen. Want volgens mij zijn we de eerste experimentele setting waarin bioritme op deze manier vier jaar lang onderzocht wordt. Daarmee hopen we inzicht te krijgen in hoeverre inspelen op bioritme de effectiviteit van onderwijs kan verhogen."

Net als op de Langeberg (zie artikel pagina 50 tot en met 53) neemt ook op Wereldwijs het aantal irritaties op het schoolplein af door de bewegingsactiviteiten. Simons: "Het gaat te ver om een causaal verband te zien. Wel weten we dat pesten vaak ontstaat uit verveling. Dus als je de verveling grotendeels wegneemt, zal dat zeker bijdragen aan minder pestgedrag."

### VOEDING

Bij het aspect voeding werkt Wereldwijs vanaf het begin samen met Sodexo. Reumkens: "Zij ondersteunen, faciliteren en organiseren." Wereldwijs beschikt sinds de start van het project Gezonde Basisschool van de Toekomst over een keuken met twee gewone koelingen en een diepvries, waar elke dag dagverse producten binnenkomen en waar tussen negen en twee elke dag een medewerker van Sodexo aanwezig is. Die medewerker zorgt ervoor dat de tussendoortjes 's ochtends klaarstaan, dat er voor iedere groep een thermobox staat met alle voedsel voor die dag. De basis daarvan bestaat uit verschil-

lende soorten brood, crackers, melk, yoghurt, water, muesli en traditioneel beleg. En daarnaast bieden we elke dag iets anders aan, proefproducten zoals bijvoorbeeld rivierkreeftjes, zodat kinderen ook kennismaken met andere smaken."

Voordat Wereldwijs Gezonde Basisschool van de Toekomst werd, namen kinderen van huis eten mee. Reumkens ziet een enorm verschil: "Soms hadden ze stukjes pizza of chocoladekoekjes in hun trommelje. Ook zag je veel energydrankjes. Dat hebben we verboden. Nu neemt niemand meer iets mee. Alle kinderen hebben een eigen bidon en verder krijgen ze alles op school." Op het ontbijt heeft de school geen invloed. Reumkens: "Oorspronkelijk hadden we bedacht dat kinderen vanaf zeven uur welkom waren tot aan zeven uur 's avonds. Daarbij zou de voorschouls- en naschoolse opvang een onderdeel van de dag zijn. In die setting zou je vanaf kwart voor acht gezamenlijk ontbijten en daarna aan de schooldag beginnen. Daarvoor kregen



## Om ruimte te maken voor het tussenschools deel, verlengden we de schooldag met drie kwartier

we echter de handen bij de ouders niet op elkaar. Ze zeiden: 'We hebben geen kinderen op de wereld gezet om ze van zeven tot zeven bij een school onder te brengen. Wij zijn tot half negen en na half vier verantwoordelijk.'"

### LEERTOEGANG THUIS

Hoewel Simons en Reumkens weten dat ze geen directe invloed hebben op wat in een gezin gebeurt, zien ze wel dat onder invloed van de aanpak op school bij veel kinderen ook het eetpatroon thuis verandert. Simons: "Dat komt omdat kinderen thuiskomen en hun ouders gaan corrigeren. Omdat ze op school hebben geleerd dat bepaalde zaken niet gezond zijn. We kregen ook van ouders te horen dat kinderen thuis gevarieerder gingen eten en meer gingen proeven. We geven ook als advies aan ouders mee: dwing ze niet, maar bied het wel aan. Eigenlijk zorgt deze aanpak voor twee soorten opdringst. De directe opbrengst: kinderen gaan gevarieerder eten. En indirect: ze staan meer open om zaken te proberen. ▶

En daar hebben ze later als volwassene ook profijt van, omdat ze niet ziten vastgeklonken aan een bepaald voedingspatroon."

Jaarlijks vindt op de interventiescholen in september een meetweek plaats. Simons: "In zo'n week gaan zeven tot acht onderzoekers naar de school en worden metingen verricht, onderzoeken gedaan en vragenlijsten afgenomen. Door dat in één week te concentreren zorg je voor zo min mogelijk onrust op de scholen. De eerste keer, in september 2015 bij de start van het project, was in feite de nulmeting." Simons waakt na twee jaar voor cijfermatige conclusies - "daarvoor moeten we echt de hele onderzoeksperiode meenemen" - maar ziet wel al bepaalde trends. "Je ziet bijvoorbeeld dat de kinderen fitter zijn. Ook lijkt er sprake te zijn van een gewichtsafname. Daarnaast krijgen we van de combinatiefunctionaris te horen dat kinderen van een Gezonde Basisschool van de Toekomst beter in staat zijn om een activiteit te organiseren, bijvoorbeeld een indeling in groepen. Daarbij kopiëren ze het gedrag van de pedagogisch medewerker die ze elke dag bezig zien."

#### DUURZAAM EFFECT

Hoewel het project met Gezonde Basisschool van de Toekomst met vier jaar voor Nederlandse begrippen best een lange looptijd heeft, zou Simons

*Vanwege bioritme  
geen kernvakken  
zoals taal en rekenen  
meer tussen half  
negen en half tien*



het liefst zien dat het project tien jaar of misschien nog langer zou lopen.

"We zien preventie vaak als iets dat je kortdurend projectmatig doet. Dat komt omdat het oude denken uitgaat van kennis: als ik wil dat kinderen niet gaan roken, moet ik anti-rooklessen doen. Een of twee lessen in groep acht gaan er echter niet voor zorgen dat kinderen duurzaam niet gaan roken. Daarvoor moet je acties ondernemen die langjarig een rol spelen in het leven van kinderen. En dat is nu juist de filosofie van de Gezonde Basisschool van de Toekomst: voeg een aantal ontwikkelingen samen en zorg ervoor dat ze over een langere periode een rol spelen in het leven van kinderen. Zodat het effect duurzamer wordt. Daarmee is de investering nu groter, maar ook de opbrengst op lange termijn. Het probleem is dat je om zulke effecten te zien, zo'n project minimaal tien jaar moet laten duren. Je hebt dus beleidsmakers nodig die over de grenzen van morgen heen kijken."

In de zomer van 2019 eindigt het project Gezonde Basisschool van de Toekomst. En dan valt dus ook de financiering weg. Toch ziet Reumkens wel mogelijkheden om daarna met de nieuwe aanpak door te gaan. "Je kunt dan bijvoorbeeld met een basale lunch gaan werken. Bovendien is de bijdrage die je ervoor vraagt vergelijkbaar met de bijdrage voor overblijven op andere scholen, aangevuld met de tegenvaarde volgens NIBUD van het aanboden eten en drinken. Daarnaast zou de gemeente een bijdrage kunnen geven voor kinderen uit minder daadkrachtige gezinnen. Of een structurele bijdrage vanuit de preventiegedachte."

Simons is ervan overtuigd dat het gaat lukken. "We hebben vanaf het begin al zoveel hobby's moeten overwinnen, dat ik ervan overtuigd ben dat we deze financieringshobbel straks ook gaan nemen. Er zit zoveel creativiteit in de vier interventiescholen en de projectororganisatie eromheen."