

Gezonde Lunch

Beweeg-activiteiten

Tussen-schoolese opvang

Cultuur-activiteiten

Ouder-betrokken-heid

Externe partners

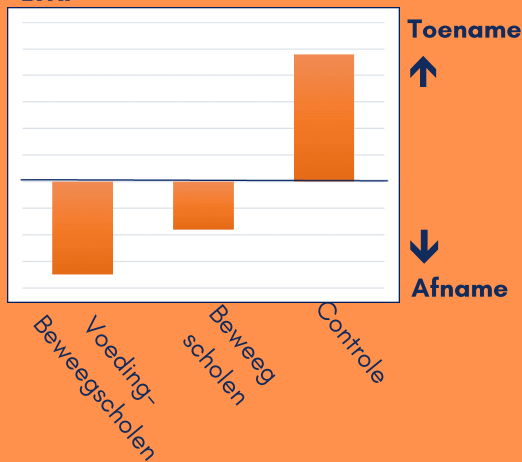
# DE GEZONDE BASISCHOOL VAN DE TOEKOMST

In totaal deden 1676 kinderen mee aan het onderzoek in de eerste twee jaar. Kinderen op drie soorten scholen zijn vergeleken, namelijk twee Voeding-Beweegscholen (BS Schatgraver en OBS Wereldwijs), twee Beweegscholen (OBS Harlekijn en BS Langeberg) en vier Controlescholen.

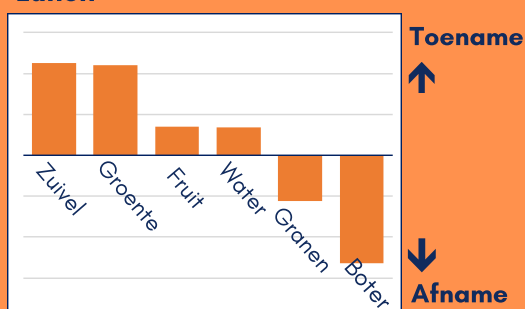
## GEWICHT

Na twee jaar was de BMI (gewicht in verhouding tot lichaamslengte) van kinderen op de Voeding-Beweegscholen en Beweegscholen licht afgenomen; op de controlescholen was de BMI juist toegenomen.

### BMI



### Lunch



## 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 (bv georganiseerde activiteiten, extra ogen) en een positievere sfeer op school. Op de Voeding-Beweegscholen wordt vaak genoemd dat het sociale gedrag (bv respect, samenspelen) van kinderen is verbeterd.

## BEWEGING

Op de Voeding-Beweegscholen zien we dat kinderen minder zitten en meer licht bewegen in vergelijking met 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 (fruit, groente, water) is toegenomen. Ongezond voedingsgedrag (zoete dranken, snacks) is juist afgenomen.

### Beweegscholen

- ↔ Zitten
- ↔ Licht bewegen (bv wandelen)
- ↔ Zwaar bewegen (bv rennen)

### Voeding-Beweegscholen

- ↑↑ Water op school
- ↑ Gezond voedingsgedrag
- ↓ Ongezond voedingsgedrag
- ↓ Zitten
- ↑ Licht bewegen (bv wandelen)
- ↔ Zwaar bewegen (bv rennen)

## CONCLUSIES

Na twee jaar op de Beweegscholen:

- Hebben kinderen een gezonder gewicht
- Bewegen en zitten kinderen niet meer of minder
- Zijn er minder conflicten.



Na twee jaar op de Voeding-Beweegscholen:

- Hebben kinderen een gezonder gewicht
- Bewegen kinderen meer en zitten zij minder
- Is het voedingsgedrag gezonder
- Zijn er minder conflicten.

Op beide soorten scholen zien we positieve veranderingen, zeker als gekeken wordt naar het gewicht van kinderen. Er is wel een duidelijke meerwaarde als scholen zich naast beweging ook richten op gezonde voeding.