




# U succesvol initiatief Zuid-Limburg moet navolging krijgen in heel Nederland

Acht Zuid-Limburgse scholen van onderwijsstichting Movare deden vier jaar lang mee aan een experiment, waarbij leerlingen van vier van die scholen tijdens schooltijd meer aan sport en bewegen deden, én tussen de middag gezond aten en dronken. De resultaten overtroffen alle verwachtingen. De gezondheid van de kinderen bleek zich duidelijk beter te ontwikkelen dan die van de kinderen van de andere vier scholen. En dus wordt er nu gewerkt aan een toename van het aantal Gezonde Basisscholen van de Toekomst, in Limburg en in de rest van het land.  LEON JANSSEN LOK



# “Met name de combinatie van gezond lunchen en een uurtje bewegen laat effect zien”

Hoogleraar Onno van Schayck (Universiteit Maastricht)

**H**et project is een samenwerkingsverband van een groot aantal partners. Naast Movare waren en zijn bijvoorbeeld de GGD Zuid-Limburg, Universiteit Maastricht, The Move Factory, Kinder Opvang Parkstad, Humankind kinderopvang en de Provincie Limburg vanaf het begin betrokken bij het initiatief. Een vruchtbare samenwerking, zo is inmiddels gebleken.

## Verslechterde mentale en fysieke fitheid

Maria Jansen is vanuit de GGD Zuid-Limburg programmaleider van de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid. “Dat is een samenwerkingsverband tussen de GGD Zuid-Limburg, de zestien Zuid-Limburgse gemeenten en de Universiteit Maastricht, met als doel onderzoek te doen naar maatschappelijke vraagstukken. Wij zagen een jaar of zeven, acht geleden bij de jeugd een verslechtering van de mentale en fysieke fitheid. Zuid-Limburg was een van de gebieden die slecht afstak tegen de rest van Nederland. Movare kwam in die tijd met deze problematiek naar onze werkplaats en wij zagen meteen dat hier iets mee gedaan moest worden. Want als de mentale en fysieke fitheid van

de jeugd achteruitholt, dan levert dat op de langere termijn een slechtere gezondheid op, wisten we al uit wetenschappelijke literatuur. Ook gaat het ten koste van de leerprestaties en is het dus nadelig voor de talentontwikkeling van de jeugd. Bovendien betekent het voor de maatschappij veel meer kosten aan zorg, waarbij je moet denken aan obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten.”

## Verlengde schooldag

Andrew Simons is vanaf het begin in 2014 betrokken bij de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Hij is werkzaam bij Movare als programmamanager onderwijskwaliteit en onderwijsinnovatie. “Wij vonden en vinden als Movare dat we vanuit onze verantwoordelijkheid voor kinderen niet kunnen doen alsof de gezondheid en de leefstijl van de kinderen niet bij ons hoort. Ze zijn acht uur per dag op school, vijf dagen in de week. Daarin kun je de aandacht voor gezondheid en gezond gedrag niet even ‘on hold’ zetten.” Samen met de andere partijen werd nagedacht over hoe een schooldag ingevuld zou kunnen worden met aandacht voor beweging en gezonde voeding. “In die eerste fase was het echt pionieren”, blikt Simons terug. “Uiteindelijk zijn we ons gaan richten op de verlengde schooldag: in een blok van anderhalf uur aan de slag met een gezonde lunch en met beweging. Met vier scholen zijn we vervolgens in het diepe gesprongen, op de eerste dag na de herfst-





vakantie van 2015. Wereldwijd en De Schatgraver uit Landgraaf deden mee als volledige interventieschool (dus gezonde voeding én beweging), De Harlekijn uit Landgraaf en de Langeberg uit Brunssum namen deel als beweegschool. Bovendien waren er vier scholen die fungeerden als controleschool.”

### **Gezonde lunch en een uur bewegen**

Wat gebeurde er in die anderhalf uur extra schooltijd? Simons: “We hebben actief gewerkt aan het verbeteren van het voedingspatroon van kinderen. Dat deden we door het aanbod dat we op tafel zetten bij de lunch, heel divers te maken. Kinderen konden altijd uit een breed aanbod kiezen. Dat kiezen probeerden we ook te stimule-

ren. Zeker bij de allerkleinsten werkt het aankleden van een boterham met kaas met tomaatjes en stukjes komkommer prima. En bij de lunches zat vaak één product, in een kleine hoeveelheid, dat puur bedoeld was om te proeven. Kinderen stimuleren elkaar om dat eens te proberen, positieve groepsdruk dus.” Naast een gezonde lunch kregen kinderen ook een uur de gelegenheid om te sporten of te bewegen, hoewel ook alternatieven zoals drama, dans en muziek tot de mogelijkheden behoorden. Bij dat aanbod speelde The Move Factory een belangrijke rol. Anouk Bisschops is inmiddels adviseur gezondheidsbevordering bij de GGD, maar was tot 1 oktober JOGG-regisseur bij Huis voor de Sport Limburg, waar The Move Factory onder valt. “Wij

geven het sport- en beweegbeleid in diverse gemeenten vorm. Vanuit die rol zijn wij betrokken bij de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Wij zorgen ervoor dat de planning wekelijks op orde is voor de pedagogisch medewerkers die het tussenschools sportaanbod verzorgen.”

### **Kinderen vier jaar lang gevolgd**

Die pedagogisch medewerkers werden door de combinatiefunctionarissen van The Move Factory ook wegwijs gemaakt in het begeleiden bij beweegactiviteiten. “Wij zijn vanaf het eerste moment betrokken geweest en zijn blij dat we die kans hebben gekregen. Verbinding was echt het centrale begrip. Kinderen, scholen, kinderopvang, pedagogisch medewerkers,



sportverenigingen waar kinderen naar konden doorstromen, en niet te vergeten ouders. We hebben met z'n allen al die tijd

acht scholen gevolgd. Jansen legt uit hoe de GGD dat deed: "Voordat we begonnen, hebben we alle kinderen van de acht

jaar herhaald, steeds in de periode tussen september en november. Bovendien hebben we jaarlijks de lengte en het gewicht van de kinderen gemeten. Daarnaast hebben we geobserveerd, en hebben we buurtsportcoaches, leerkrachten, ouders, pedagogisch medewerkers en schooldirecties gevraagd naar hun ervaringen."

## “Ouders geven aan dat de samenstelling van de keukentafel veranderd is”

Andrew Simons (Movare)

zorgvuldig gecommuniceerd naar ouders. Als die zien dat de dingen die we doen goed zijn voor hun kind, dan helpt dat natuurlijk enorm.”

Vier jaar lang werden de kinderen van de

scholen individueel bevroegd naar wat ze eten en drinken. De kinderen kregen allemaal een week lang een actigraaf, een tellertje op je heup, waarmee je kan zien hoeveel stappen je zet. Dat hebben we elk

### “Niets doen is geen optie”

Kun je als school een positieve invloed hebben op de gezondheid en gezond gedrag van kinderen? Het antwoord op die vraag kan volmondig met ja beantwoord worden. Hoogleraar Preventieve Geneeskunde aan de Universiteit Maastricht Onno van Schayck had de leiding over het



“Verbinding was echt het centrale begrip. Kinderen, scholen, kinderopvang, pedagogisch medewerkers, sportverenigingen en niet te vergeten ouders”

Anouk Bisschops (GGD/Huis voor de Sport)



onderzoek tijdens het experiment. Meer dan twintig onderzoekers vanuit verschillende faculteiten hielden zich met het onderzoek bezig. “Met name de combinatie van gezond lunchen en een uurtje bewegen laat effect zien. We hebben van die kinderen de BMI en de buikomvang gemeten. Buikvet is namelijk de belangrijkste voorspeller als het gaat om diabetes en hart- en vaatziekten. Hun gedrag op school leidde tot gezonder gedrag, minder overgewicht en dus tot minder risicofactoren voor hart- en vaatziekten en diabetes.” Naast deze conclusie was vooral alarmerend dat de gezondheid van de kinderen van de controlescholen verder achteruitging. “Het verschil tussen de leerlingen van de verschillende scholen werd dus alleen maar groter. Dat is

ook de reden dat we hebben gezegd: niets doen is geen optie!”

Andrew Simons ziet dat ook zo. “Ook de kinderen van de controlescholen hebben net zoals de meeste andere scholen gewoon meegedaan aan diverse trajecten rondom een gezonde leefstijl. Desondanks is hun BMI en hun buikomvang toch meer toegenomen dan zou moeten. De kinderen van de interventiescholen zijn veel minder suiker- of vethoudende producten gaan gebruiken omdat ze daar iets voor in de plaats hebben gekregen. Niet alleen op school, maar ook thuis. Ouders geven aan dat de samenstelling van de keukentafel veranderd is.” Mooie resultaten dus, die volgens Simons aan-

geven dat het goed is om kinderen, zeker kleuters, te begeleiden in het ontwikkelen van een gezond voedingspatroon. Dat vindt ook Van Schayck: “Op heel jonge leeftijd staan kinderen nog open voor veranderingen en vinden ze het vaak leuk om dingen anders te doen en instructies te krijgen. En als dat dan ook nog gezamenlijk gebeurt, is dat effectief en efficiënt. Leerlingen zijn voor elkaar ook vaak een voorbeeld.”

### **OBS Wereldwijs**

Martin Beckers is sinds het vorige schooljaar coördinator Gezonde Basisschool van de Toekomst op OBS Wereldwijs, een van de scholen die zowel de gezonde lunch als het actieve middagprogramma invoerde. Hij spreekt namens de hele school als hij zegt dat het vierjarige project een doorslaand succes is geweest. “We zijn er destijds ingestapt omdat we in iets wilden uitblinken en dat is zeker gelukt. Na die vier jaar zijn we zelfstandig verdergegaan en dat was natuurlijk lastig vanwege corona. Maar we zijn wel al die tijd groente en

# “Het beweeggedrag verbeterde wat betreft het minder zitten en kinderen gingen meer wandelen en fietsen. Bovendien: kinderen zijn school leuker gaan vinden”

Maria Jansen (GGD Zuid-Limburg)

fruit blijven aanbieden aan de kinderen. Daar hebben we afspraken over gemaakt met een lokale supermarkt en dat werkt heel goed. Bovendien hebben leerkrachten ook steeds geprobeerd om de kinderen letterlijk in beweging te brengen tijdens de lessen.” In het nieuwe schooljaar wordt de draad weer volledig opgepakt. Beckers: “We gaan hier zeker mee door. Ik heb echt het idee dat kinderen hier graag naar school komen. Als je ziet hoeveel ze eten aan groente en fruit iedere dag, dat is geweldig. Van de naschoolse opvang hoor ik wel eens dat onze kinderen veel vrijer in eten en drinken zijn. Ze proeven alles en zijn helemaal niet kieskeurig.”

## Sociale vaardigheden

Ook Jansen is zeer tevreden met de geboekte resultaten. “Gezonder eten en water drinken heeft pas op de iets langere termijn effect, maar we vonden al een gewichtsreductie na twee jaar. Het voedingspatroon verbeterde aanzienlijk, er is vooral grote winst geboekt met watergebruik. Het beweeggedrag verbeterde wat betreft het minder zitten en kinderen

gingen meer wandelen en fietsen. Bovendien: kinderen zijn school leuker gaan vinden. Er wordt veel minder gepest. Hun sociale vaardigheden zijn sterk verbeterd; samen eten betekent ook bordjes opruimen, met elkaar praten, afwassen. Sport is een ongelooflijk belangrijke factor in het aanleren van sociale vaardigheden. Zelfcontrole, flexibiliteit, het spel samen leren spelen. Dat zijn basisvaardigheden die de rest van je leven van pas komen. Door bewegingsonderwijs intensiever in te bouwen, creëer je ook kansengelijkheid. In een continuooster zijn kinderen soms al om twee uur ’s middags thuis. Als je niet naar de naschoolse opvang kan, dan mis je mogelijk de broodnodige beweging. Als we de opvoedingsomgeving voor alle kinderen rijker en gevarieerder kunnen invullen, dan maken we het ook voor de kansarmere kinderen mogelijk om mee te komen met de andere kinderen. Zo’n verlengde schooldag vinden wij dus heel erg aan te raden.”

## Uitrol over de rest van het land

De resultaten smaken duidelijk naar meer. Andrew Simons is een van de door de Provincie Limburg aangestelde kwartiermakers om het concept elders in de provincie uit te rollen. “Behalve draagvlak is natuur-



lijk ook de financiering van belang. Je kunt dit niet volledig verhalen op ouders. Overheden zijn terughoudend om mee te financieren. Lokale ondernemers willen wel een rol spelen, maar er is simpelweg geen structuur waarbinnen dat kan.” Over lokaal beweegaanbod is Simons positiever: “Tegenwoordig zijn overal wel buurtsportcoaches werkzaam.”

“We zijn nu aan het implementeren”, vertelt Van Schayck, die voorzitter is van de nieuwe stichting die voor dat doel is opgericht. “Daarbij helpen we gemeenten en onderwijsstichtingen die met de Gezonde Basisschool van de Toekomst aan de slag willen. Daarnaast zijn we aan het kijken, en dat is een nieuw traject dat we samen



met de universiteit van Hasselt doen, of het vergroenen van schoolpleinen effect heeft op de gezondheid. Gaan kinderen daardoor meer bewegen, waardoor ze

rest van het land. Van Schayck: “Op verzoek van de staatssecretaris hebben we samen met het RIVM gekeken naar de kosten. We hebben geconcludeerd dat deze

worden.” Jansen vult aan: “Voorwaarde is wel dat kinderen het gedrag weten vast te houden. Daarom zijn we ook van plan om op de hele keten in te zetten: van kinderopvang tot mbo. Investeren in de Gezonde Basisschool van de Toekomst en in een gezonde norm verdien je op termijn terug, daar durf ik mijn hand wel voor in het vuur te steken.” Dat de Tweede Kamer de regering met een motie heeft verzocht om scenario’s uit te werken om tot verdere implementatie van de Gezonde Basisschool van de Toekomst te komen, is in ieder geval hoopgevend! ■

## “We zijn van plan om op de hele keten in te zetten: van kinderopvang tot mbo”

Maria Jansen (GGD Zuid-Limburg)

zich beter kunnen concentreren, betere schoolprestaties hebben en zich lekkerder in hun vel voelen zitten?”

En dan is er vervolgens de slag naar de

interventie kosteneffectief is en dat hiermee voor een groot gedeelte de ambities uit het Nationaal Preventieakkoord ten aanzien van overgewicht bereikt kunnen