

# Gezonde en Actieve Leefstijl in het basisonderwijs



gezonde jeugd  
gezonde toekomst

*Is een samenwerkingsverband van:*



# 7<sup>e</sup> UPDATE JUNI 2021

Inmiddels loopt het schooljaar 2020-2021 alweer ten einde. Het was wederom een bijzonder schooljaar met hoogte- en dieptepunten. Ondanks de maatregelen en sluiting van de scholen hebben we toch veel mooie dingen zien gebeuren op scholen. We hopen dat er volgend schooljaar weer vele mooie initiatieven zullen zijn op scholen en dat we elkaar ook weer eens fysiek kunnen treffen!

## ONTWIKKELINGEN

### TERUGBLIK BIJENKOMST KERNSCHOLEN 7 & 8 APRIL

In 2018 is JOGG Lelystad van start gegaan. Destijds is gekozen om de pijlen te richten op het stadsdeel Noord-West. Zeven scholen hebben toen zich verbonden aan JOGG en zijn aan de slag gegaan met de scholenaanpak. Hierbij krijgen ze ondersteuning vanuit JOGG en een werkbudget om gezonde activiteiten met behulp van een menukaart te bekostigen.

In 2021 is JOGG de 2<sup>e</sup> fase in gegaan en willen we ons focusgebied graag uitbreiden. Daarbij is, in overleg met de gemeente, ervoor gekozen ons te richten op de kernscholen. Dit zijn de voormalige VVE-scholen. Op 7 en 8 april vonden er online bijeenkomsten plaats om de kernscholen in Lelystad te informeren over JOGG. Bij de bijeenkomsten waren de directie en/of vakdocenten van 12 basisscholen aanwezig. Er werd verteld over wat het netwerk van JOGG allemaal doet in Lelystad, wat de scholenaanpak in combinatie met de Gezonde School aanpak inhoudt en hoe JOGG de scholen kan ondersteunen die meer aandacht willen besteden aan een gezonde leefstijl. De scholen is de mogelijkheid geboden voor een vrijblijvend gesprek om de specifieke kansen en mogelijkheden voor de school verder te verkennen.

Het resultaat is dat 7 scholen het gesprek aan willen gaan om te verkennen of zij zich willen verbinden aan JOGG en/of bezig willen met de Gezonde School aanpak. Een mooi resultaat en we hopen na de zomervakantie met de scholen in gesprek te gaan en eventueel aan de slag te kunnen!

### VAN ZAADJE TOT SOEP

Vijf scholen en BSO's in Lelystad nemen deel aan het volledige programma van 'Van Zaadje Tot Soep' van IVN. Zij doorlopen de 5 stappen die nodig zijn om van een zaadje tot soep te komen: zaaien, verzorgen, oogsten, koken & proeven en vieren.

Het is voor niet-deelnemende scholen nog mogelijk om deel te nemen aan de afzonderlijke stappen. Na de zomervakantie kan er worden deelgenomen aan de stap 'oogsten' en kunnen scholen naar het Oogstfeest op vrijdag 3 september. Ben benieuwd of wil je meer informatie? Bekijk dan [hier](#) de uitnodiging of neem contact op met [Inge Beukema](#) van IVN.



## VOORUITBLIK ACTIVITEITEN SCHOOLJAAR 2021-2022

We willen alvast vooruitblikken naar het nieuwe schooljaar. September wordt een bijzonder gezonde maand in Lelystad! In september vindt de Nationale Sportweek plaats (onderstaand meer informatie), maar ook allerlei voedsel gerelateerde activiteiten zoals het Oogstfeest, de Verspillingsvrije week, de Groente en fruit campagne en de Nationale kraanwaterdag. Ben je benieuwd wat jij kan doen? Kijk dan in [dit overzicht](#) voor meer informatie en tips.

### Nationale Sportweek

Van 17 t/m 26 september vindt de Nationale Sportweek weer plaats. Lelystad is dit jaar een van de landelijke host-cities, waardoor het een extra bijzondere editie beloofd te worden! Sportbedrijf Lelystad gaat samen met de sportaanbieders er in ieder geval alles aan doen om de inwoners in beweging te krijgen. Momenteel is Sportbedrijf Lelystad druk met de voorbereidingen en

binnenkort hopen ze meer prijs te kunnen geven over wat er allemaal te doen is die week. Meer informatie komt [hier](#) te staan.

Scholen kunnen in de Nationale Sportweek extra aandacht besteden aan bewegen en sporten. Ben je van plan een sportieve activiteit te organiseren? Plan deze dan tijdens de Nationale Sportweek! Dit jaar wordt er op elke dag van de Nationale Sportweek extra aandacht besteed aan een bepaald thema of doelgroep. Hét moment om een gezonde, sportieve activiteit te plannen voor je school!

Deze week is natuurlijk een prachtig moment om ook weer te starten met The Daily Mile. Als je hier als school graag iets mee zou willen doen dan kun je contact opnemen met buurtsportcoach [Tamar Yoës Kok](#).

#### • **Opening Nationale Sportweek – vrijdag 17 september**

De Nationale sportweek begint op vrijdag 17 september 2020. In deze week zijn mooie mogelijkheden om kinderen gratis te laten sporten en bewegen. Het programma hiervoor volgt nog. Wat al wel bekend is, is dat er een beweeg challenge komt van 10 minuten waar iedere school zich voor aan kan melden via NOC\*NSF. Deze challenge kan de gehele week aangeboden worden in de vorm van een toffe film die kinderen aan het bewegen zet in de klas. Meer informatie over deze challenge is [hier](#) te vinden.



Voor vrijdag 17 september zijn wij op zoek naar één school die het leuk lijkt om, samen met een ambassadeur en werknemers van het Sportbedrijf, deze challenge te doen als aftrap van de Nationale Sportweek. Dit zal plaatsvinden tussen 11.00 en 12.00 uur op jullie eigen locatie en hier willen we natuurlijk samen met jullie een feestje van maken! Is jouw school geïnteresseerd in het meedoen aan deze opening? Geef dit dan uiterlijk donderdag 1 juli aan bij [Simone de Vries](#).

#### • **Dag van de gezondheid – maandag 20 september**

Tijdens deze dag worden een aantal activiteiten georganiseerd voor en door het JOGG netwerk. Een van de voorbeelden is een workshop over sport, bewegen en gezond gewicht voor trainers van sportverenigingen, docenten bewegingsonderwijs en zweminstructeurs. Deze workshop wordt verzorgd door jeugdverpleegkundigen van GGD Flevoland. Ook wordt op deze dag het startschot gegeven aan de Groente en fruit campagne (onderstaand meer informatie).

#### • **Inclusieve sport – dinsdag 21 september**

Dinsdag 21 september zal de inclusieve sport centraal staan en hierbij kunnen alle docenten van het speciaal onderwijs bijdragen. Vanaf 18.30 uur start namelijk de SuperCool Sportavond waarbij mensen met een beperking 8 verschillende sporten kunnen uitproberen.

SuperCool is een organisatie die, onder leiding van onder andere Elske Warners, elke 5 weken ander aanbod creëert voor mensen met een beperking. Het doel van de SuperCool sportavond is een nieuwe doelgroep aan te spreken om samen op eigen niveau te sporten en te bewegen. De hoop is daarom dat alle docenten van het speciaal onderwijs deze sportavond willen promoten bij hun leerlingen. Informatie over de manier van aanmelden e.d. volgt in augustus. Heb je vragen over deze SuperCool sportavond? Mail dan naar [Tamar Yoës Kok](#).

#### • **Groente en fruit campagne – 20 t/m 27 september: doen jullie ook mee?!**

Vorig jaar september organiseerden de partners van JOGG Lelystad de stadsbrede campagne 'Lelystad drinkt water! Gemakkelijk, gezond en goedkoop'. Ook veel scholen hebben in die week aandacht besteed aan het belang van water drinken. Dit jaar richten we de campagneweek in september op groente en fruit! Hierbij kun je denken aan leuke activiteiten rondom dit thema zoals kooklessen, moestuinieren, traktatiewerkshops, een ouderavond over gezonde voeding of het structureel aan de slag gaan met bijv. een gezonde pauzehap of traktatie. Doet jouw school ook mee?!



Wil je vrijblijvend meer informatie over de campagne of inspiratie voor wat jouw school zou kunnen doen? Kijk dan op de [inspiratie menukaart](#) of neem contact op met [Lisa Koedijk](#), 0613602495. Lisa denkt graag mee hoe jullie op school laagdrempelig (nog) meer aandacht aan groente en fruit kunnen besteden.

## INTERESSANT EN HANDIG OM TE WETEN FACTSHEET GEZONDE SCHOOL

Een gezonde leefstijl in het DNA van elke school. Dat is de missie van het programma Gezonde School. Benieuwd wat er in de eerste programmaperiode is bereikt? In [deze factsheet](#) wordt er terug geblikt op de resultaten van het programma Gezonde School 2017-2020.



### BASISAGENDA

Wil jij je leerlingen leren omgaan met een agenda en plannen? Dan is de Basisagenda een hele leuke agenda om daarvoor in te zetten. Deze agenda is namelijk ook nog eens educatief en helpt leerlingen om meer te leren over (hun) gezondheid! Het thema van de agenda van 2021-2022 is namelijk 'Lekker fit!' en geeft leerlingen spelenderwijs informatie over een gezonde leefstijl. 'Gezond eten uit de Schijf van vijf' en 'Bewegen' komen op een leuke manier aan de orde. De agenda kost €2,70 per leerling. Benieuwd? Neem [hier](#) een kijkje.

### WERKBUDGET SCHOOLJAAR 2021-2022

Ook dit jaar konden de scholen die verbonden zijn aan JOGG weer gebruik maken van het werkbudget van €500,- om te besteden aan activiteiten rondom voeding of bewegen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan gastlessen, workshops, kooklessen, moestuinieren of een boerderijbezoek. Ook volgend schooljaar kunnen de 'JOGG-scholen' weer gebruik maken van het werkbudget. Voor inspiratie voor activiteiten kan er worden gekeken op [www.gezondeschoolflevoland.nl](http://www.gezondeschoolflevoland.nl) onder de thema's Bewegen & sport of Voeding. Op deze website staan allerlei lokale activiteiten en kan er ook gefilterd worden op Lelystad.



### EU-SCHOOLFRUIT 2021-2022

Van 6 t/m 19 september kunnen scholen zich weer inschrijven voor het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma 2021-2022. Deelnemende scholen ontvangen gedurende 20 weken 3 porties groente en fruit per leerling per week. Kijk [hier](#) voor meer informatie.

### SCHOOLMELK

Sinds schooljaar 2020-2021 is er een nieuw schoolmelk programma ingevoerd. Scholen ontvangen gratis melk, karnemelk en yoghurt en kunnen daarmee de leerlingen 2 dagen per week melk producten aanbieden. Geïnteresseerd? Kijk [hier](#) voor meer informatie en om aan te melden.

Schoolmelk



### GRATIS DONALD DUCK OVER VOEDSELVERSPILLING

In een speciale uitgave van de Donald Duck over voedselverspilling maken leerlingen spelenderwijs kennis met het thema voedselverspilling en duurzaam omgaan met eten. De Donald Duck-special wordt door Smaaklessen, het Voedingscentrum en de Stichting Samen Tegen Voedselverspilling gratis aangeboden in een starterspakket voor groep 7-8 tijdens de Verspillingsvrije Week van 7 t/m 13 september 2021. Vraag het snel aan, want op=op! Meer informatie vindt je [hier](#) en [hier](#) kun je direct het starterspakket aanvragen!

### **STIMULERINGSBIJDRAGE JONG LEREN ETEN**

Met als motto 'Lekker naar buiten!' kunnen alle scholen in het basisonderwijs een bijdrage aanvragen voor drie activiteiten: moestuinieren, koken of een excursie of gastles op het gebied van voeding. Het programma [Jong Leren Eten](#) wil scholen en kinderopvang stimuleren om kinderen en jongeren in aanraking te laten komen met informatie en activiteiten over voeding. Daarmee leren zij op een praktische manier gezonde en duurzame keuzes maken. Ben je benieuwd? Kijk [hier](#) voor meer informatie.

Vanaf 1 september 2021 kunnen scholen belangstelling voor deze subsidie kenbaar maken via hun account op [www.mijngezondeschool.nl](http://www.mijngezondeschool.nl).

