

Gezonde en Actieve Leefstijl in het basisonderwijs



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Is een samenwerkingsverband van:



Bewegingsonderwijs Lelystad
onderdeel van Stichting SchOOL



8^e UPDATE JANUARI 2022

Ook dit jaar zijn we helaas nog niet van corona af. Toch blijven er genoeg scholen werken aan een gezonde leefstijl. In deze eerste update van het nieuwe jaar delen we graag tips en nieuws met jullie. Rest ons jullie namens de partners van JOGG Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst een sportief en gezond jaar toe te wensen!

ONTWIKKELINGEN

TERUGBLIK: DE 5 STAPPEN 'VAN ZAADJE TOT SOEP' 2021

Juni 2021 - stap 1: zaaien

Bij basisscholen Laetare en de Vogelveste in Lelystad zijn er moestuinen aangelegd door praktijkschool de Steiger. Bekijk [hier](#) het bericht op de website.

Juni 2021 - stap 2: verzorgen

Kinderen gingen in de klas en op de BSO aan de slag met verzorgen. Zij kregen verschillende zaadjes om te planten en opdrachten om de plantjes te verzorgen en in de gaten te houden.

3 september 2021 - stap 3: oogsten

Tijd om te oogsten! 141 kinderen gingen langs bij de Lelystadse Boer om onder begeleiding van boeren, studenten en deskundige senioren suikermaïs, aardappels en sperziebonen te oogsten.

Bekijk [hier](#) het bericht op de website.

18 oktober 2021 - stap 4: kookchallenge

Lelystadse kinderen werden uitgedaagd door Praktijkschool De Steiger en Resto vanHarte voor een [Kookchallenge](#)! Uitdaging: Kook een uitiem lekkere soep en wie weet wordt deze door jullie eigen groep geserveerd in Resto van Harte. De challenge werd gewonnen door BSO de Kleurfontein!

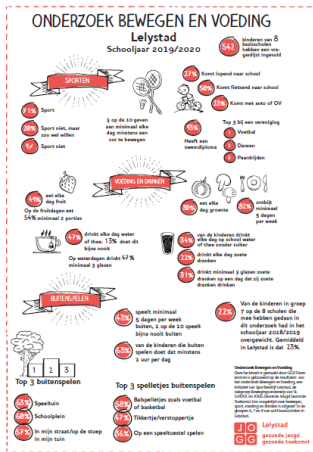
23 november 2021 - stap 5: vieren

Voor 95 Lelystadse leerlingen uit groep 6 t/m 8 stond de dag in het teken van gezonde voeding. Zij vierden bij Aeres VMBO Lelystad een voedsel feestje, de afsluiting van het IVN-project 'Van Zaadje tot Soep'. Bekijk [hier](#) het bericht op de website.



NIEUWE EDITIE VAN ZAADJE TOT SOEP 2022

In 2022 kunnen scholen ook weer mee doen met Van Zaadje tot Soep! Wil jij als Lelystadse leerkracht of pedagoog kinderen laten zien en ervaren wat er allemaal komt kijken bij het kweken en bereiden van gezond en duurzaam eten? Maak **uiterlijk 7 maart a.s.** jouw interesse kenbaar en leg met de kinderen uit groep 5, 6 of 7 samen de reis Van Zaadje tot Soep af. Met jouw groep doorloop je vijf stappen: zaaien, verzorgen, oogsten, koken en proeven en vieren. [Doe mee met Van Zaadje tot Soep](#). Halverwege maart staat een overleg met de deelnemende scholen gepland.



ONDERZOEK BEWEGEN & VOEDING 2022

Twee jaar geleden in schooljaar 2019-2020 is er op acht Lelystadse basisscholen een onderzoek bewegen & voeding gedaan. Deze scholen kregen een eigen factsheet met resultaten van de school en er werd een [factsheet](#) voor heel Lelystad gemaakt.

Begin 2022 krijgt het onderzoek een vervolg. De acht basisscholen krijgen de kans om een vervolgmeting te doen door weer aan het onderzoek mee te doen. Daarnaast krijgt een aantal nieuwe basisscholen, die aan de slag gaan met gezonde leefstijl van hun leerlingen, de kans om de nulmeting af te nemen.

Door middel van het onderzoek krijgen scholen inzicht in relevante onderwerpen rondom gezonde leefstijl, zoals hoeveel groente en fruit leerlingen eten, hoeveel water en gezonde dranken ze drinken of ze op een sport zitten en hoe ze naar school komen. Met de resultaten kan

de school bewuste keuzes maken waar zij zich op gaat focussen.

MEER BEWEGEN ONDER SCHOOLTijd: 7 LElySTADSE SCHOLEN VAN 3 SCHOOLBESTUREN GAAN MET DE DYNAMISCHE SCHOOLDAG AAN DE SLAG!

Per 1 augustus 2023 zijn alle (speciaal) basisonderwijs scholen bij wet verplicht om voor iedere groep twee lessen bewegingsonderwijs van in totaal 90 minuten te verzorgen door bevoegde (vak)leerkrachten. Het ministerie van OCW heeft hiervoor in september 2021 een subsidie ter beschikking gesteld. Bijna alle Lelystadse scholen voldoen al aan deze eis: 26 vakleerkrachten van de vakgroep bewegingsonderwijs verzorgen de gymlessen op 31 van de 36 scholen.

Iedere school die al aan deze eis voldeed had de mogelijkheid om ook een subsidie aan te vragen om meer bewegen onder schooltijd of een dynamische schooldag te realiseren. 7 Lelystadse scholen: Regenboog, Wingerd, Lepelaar, Albatros, Kring, Sluis en IKC Warande hebben deze subsidie aangevraagd en toegekend gekregen. Na de voorjaarsvakantie gaat een team van 3-4 procesbegeleiders aan de slag om deze scholen te ondersteunen bij het realiseren van een dynamische(r) schooldag.

Je kunt bijvoorbeeld denken aan: school/schoolpleininrichting en activiteiten, bewegend leren, anders organiseren van de beweegmomenten, energizers in de klas etc. De Regenboog, Wingerd, Albatros en Kring krijgen op termijn nieuwbouw: zij worden ondersteund om een beweegrijke inrichting van de nieuwe scholen en schoolpleinen op te nemen in de plannen. De 3 schoolbesturen (SCPO, SKO en Stichting SchOOL) werken samen: uiteindelijk zal er voor iedere school die in de toekomst óók stappen wil maken om een dynamische schooldag te realiseren een basisplan liggen waarmee zij aan de slag kunnen.



Voor meer inhoudelijke informatie kunt u kijken op de website: [Impuls bewegingsonderwijs](#) of contact opnemen met [Simone de Vries](#) van Stichting SchOOL.

NATIONALE SPORTWEEK 2021 WAS EEN GROOT SUCCES



Lelystad was vorig jaar september hostcity van de Nationale Sportweek. Heel veel inwoners hebben deze week kunnen genieten van wat Lelystad te bieden heeft op het gebied van sport en bewegen. Basisschool de Sluis was het decor van de 10@10challenge. Paralympisch gouden basketbalster Bo Kramer vertelde aan leerlingen van Het Mozaïek hoe het is om met een handicap te sporten. Ook in 2022 is Lelystad wederom hostcity van de Nationale Sportweek. Bekijk [hier](#) de aftermovie gemaakt door Sportbedrijf Lelystad.

VOORUITBLIK ACTIVITEITEN

2 GRATIS VOEDSELEUCATIELESSEN VOOR LELYSTADSE BASISCHOLEN

Om te vieren dat Lelystad is aangesloten bij de [NDE-gids](#) krijgen alle Lelystadse basisscholen twee gratis voedsel educatielessen van [IVN Flevoland](#) aangeboden. Hiervan kan gebruik worden gemaakt tot de zomervakantie.

Boek een voedsel educatie les via de [NDE-gids](#) voor een maximum bedrag van €300,- per school. De school betaalt zelf de les aan de leverancier. Stuur daarna de bevestiging en een factuur voor maximaal €300,- naar flevoland@ivn.nl. Het bedrag wordt dan aan de school terug betaald. Op deze manier wil gemeente Lelystad het onderwerp duurzaam en gezond voedsel op Lelystadse basisscholen onder de aandacht brengen in het schooljaar 2021/2022.



KINDER RESTO'S IN LELYSTAD



Ook dit jaar verzorgt Resto VanHarte weer KinderResto's bij basisscholen. Na schooltijd wordt met, per school, een selectie van 15 kinderen gekookt. In school of in een wijkcentrum in de buurt. De kinderen uit de groepen 6, 7 en 8 volgen 3 weken achter elkaar een kookworkshop van 2,5 uur. Er wordt aandacht besteed aan gezonde voeding, samen koken en ook wat er komt kijken bij een gezonde leefstijl. De kinderen die de KinderResto's volgen, worden opgeleid tot superchefjes die hun klasgenootjes vervolgens (samen met de docent) meenemen in gezond eten en hoe je dat maakt. De kosten bedragen € 5,- per kind voor de 3-daagse cursus, door school te voldoen.

Heeft uw school interesse? In de aparte bijlage staat beschreven wat er zoal komt kijken bij de (procedure) KinderResto's. Scholen die interesse hebben kunnen dit kenbaar maken door een mail te sturen naar Lobke Brouwer, KinderRestocoach van Resto VanHarte, l.brouwer@restovanharte.nl of tel. 06-29046167. Ook voor inhoudelijke vragen kan contact worden gezocht met Lobke.

DRINK WATER CAMPAGNE 7 T/M 11 JUNI

Van 7 t/m 11 juni vindt er weer een Drink Water campagne plaats in Lelystad. Twee jaar geleden was deze campagne een groot succes met verschillende organisaties en scholen die deelnamen! In deze week worden er rondom het thema water door de hele stad leuke activiteiten georganiseerd en we hopen dat er dit jaar ook weer veel scholen mee gaan doen. Wil je met jouw school ook aan de slag om meer water te gaan drinken op school of het water drinken een extra impuls te geven? Dan is deze week het perfecte startmoment!

De campagne wordt georganiseerd tijdens de landelijk JOGG [Week voor de Gezonde Jeugd](#). Daarnaast vindt die week de [Buitenspeeldag](#) en de Lelystadse avondvierdaagse plaats. Kortom, mooie aanknopingspunten om het drinken van water te stimuleren.

Vanuit JOGG Lelystad kan er vrijblijvend meegedacht worden met scholen. Ook is er vanuit JOGG Lelystad een uitleenpakket beschikbaar met leuke materialen zoals mascottepak Druppie, watertaps en spandoeken (hieronder meer informatie). Voor tips en hulp kun je terecht bij [Lisa Koedijk](#), 06-13602495.





WATERUITLEEN PAKKET JOGG

Voor scholen die aan de slag willen of al druk bezig zijn met water drinken op school is er het water uitleenpakket van JOGG. Onderdelen van het pakket kunnen in bruikleen worden genomen, bijv. bij de aftrap van een water drink campagne of tijdens sportdagen. De volgende materialen zijn te leen: twee grote watertaps (19L per stuk), een Druppie mascottepak, waterkannen en spandoeken. Kijk [hier](#) om te zien wat er allemaal te leen is.

Wil je iets uit het water uitleenpakket lenen of wil je hulp om aan de slag te gaan met water drinken op school? Neem dan contact op met [Lisa Koedijk](#).

INTERESSANT EN HANDIG OM TE WETEN

SUBSIDIES GEZONDE SCHOOL

Van maandag 7 maart t/m maandag 18 april 2022 kunnen scholen weer hun belangstelling registreren voor subsidies vanuit Gezonde School. Dit kan via het [dashboard Gezonde School](#). De volgende subsidies kunnen worden aangevraagd:

- Het Ondersteuningsaanbod: deze subsidie kan worden aangevraagd voor de thema's Voeding, Bewegen & sport, Welbevinden of Milieu & natuur. Na toekenning kunnen scholen gebruik maken van een budget van maximaal €3.000,- om te besteden aan [erkende interventies](#) of taakuren van een [Gezonde School-coördinator](#). Daarnaast kan de school gebruik maken van tien ondersteuningsuren van de [Gezonde School-adviseur](#) van de GGD. Kijk [hier](#) voor meer informatie.
- De [Jong Leren Eten stimuleringsbijdrage](#): de 'Lekker naar buiten' subsidie van Jong Leren Eten is er om scholen te stimuleren aan de slag te gaan met koken, moestuinieren en/of boerderijeducatie. Per schoollocatie kan maximaal €2.000,- worden aangevraagd.



Heb je vragen over de subsidies of wil je meer informatie? Neem dan contact op met Gezonde School-adviseur [Lisa Koedijk](#).

SCHOLIERENSPOORT

Scholierensport is al meer dan 20 jaar hét sportkennismakingsprogramma en een begrip binnen het speciaal- en primair basisonderwijs. Deelnemende sportverenigingen en sportaanbieders verzorgen een lessenreeks waar kinderen, zonder ergens aan vast te zitten, kunnen ondervinden of de sport bij hem of haar past. Scholierensport workshops gaan, op een enkeling na, van start in de maanden april, mei en juni. Het doel van Scholierensport is het verhogen van sport- & beweegparticipatie onder kinderen en jeugd in Lelystad.

Het unieke van Scholierensport is de sportfolder. Deze wordt uitgedeeld op de scholen en komt online beschikbaar via de hedendaagse digitale schoolplatformen. De folder bevat alles wat een geïnteresseerde deelnemer moet weten om enthousiast te raken over een sport; een pakkende uitleg per sport, essentiële cursusinformatie en de contactgegevens van de sportaanbieders. Het aanmelden voor een cursus doen de kinderen bij voorkeur thuis samen met de ouders via het platform: '**Sport in Lelystad**'. De website hiervan is www.sportinlelystad.nl, dit is de marktplaats van Scholierensport. Hier zoek, vind en boek je de leukste cursussen. Na een inschrijving ontvangt de desbetreffende sportaanbieder jouw aanmelding, de scholierensportcoördinator neemt vervolgens contact op met de aanvullende informatie. Lessenreeksen kosten €4,- per cursus (€3,01 + 0,99 adm.). Er staat vooraf geen limiet voor het aantal inschrijvingen per deelnemer, maar kijk wel even goed naar of dit elkaar niet overlapt.

Scholierensport heeft in jaargang 2021 geresulteerd in ruim 750 unieke deelnemers verdeeld over ruim 40 sportaanbieders. Dit jaar een evenaring? Of zelfs een uitbreiding? Klaar voor de start? AF!

Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met scholierensportcoördinator [Frank van Deventer](#) van Sportbedrijf Lelystad.

QR-BEWEEGRUTES

Sportbedrijf Lelystad heeft samen met vrijwilligers, vakleerkrachten bewegingsonderwijs én leerlingen van basisschool de Kring, de Grundel, de Finnjol en de Al Ihsaan vier QR-beweegroutes gemaakt. Leerlingen hebben meegedacht met de route en de oefeningen en mee geholpen bij de opnames. Je kunt de routes wandelend, joggend of hardlopend afleggen. Op de route vind je QR-paaltjes met een code. Als je de code scant met je mobiele telefoon, dan krijg je een leuke beweegoefening te zien. De QR-beweegroutes bevinden zich op vier locaties: achter OBS de Finnjol (1 km), rondom Atolplaza (1,3 km), nabij OBS De Kring én OBS De Grundel (1,4 km) en tussen AV Spirit Lelystad én de trimbaan (3,1 km). Meer info over de routes is [hier](#) te vinden. De QR-routes zijn mede mogelijk gemaakt met een financiële bijdrage van JOGG Lelystad.

Alle routes staan op een nieuw routeplatform. Op dit platform zijn ook gratis wandel- en hardloopproutes, fiets- en wielrenroutes, mountainbikeroutes en ruiterroutes te vinden! De routes kun je gebruiken via Google Maps op je smartphone óf gewoon uitprinten om onderweg mee te nemen. Kijk [hier](#) voor meer informatie over het online routeplatform en de QR-routes.



GEEN ROMMEL IN JE TROMMEL-BOEKJE

Zien jullie op school ook vaak ongezond eten in de broodtrommels? En willen jullie daar wat aan doen? In [het boekje 'geen rommel in je trommel'](#) vind je allerlei leuke en handige tips. Deel het boekje met ouders via een nieuwsbrief of verwijs er naar op jullie school website.

Wil je structureel aan de slag met het thema voeding? Neem dan voor tips en begeleiding vrijblijvend contact op met [Lisa Koedijk](#).