

Gezonde en Actieve Leefstijl in het basisonderwijs



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Is een samenwerkingsverband van:



5^e UPDATE JANUARI 2021

Ook dit (school)jaar staat de wereld nog steeds flink op z'n kop. Vanwege de maatregelen zijn er nog steeds maar weinig fysieke activiteiten die doorgaan, maar achter de schermen wordt er op veel scholen wel gewerkt aan gezonde leefstijl. Dit delen we graag met jullie in de eerste update van dit nieuwe jaar. Rest ons jullie namens de partners van JOGG Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst een sportief en gezond jaar toe te wensen!

ONTWIKKELINGEN

NIEUWE FASE JOGG GEZONDE JEUGD GEZONDE TOEKOMST

Lelystad is een van de 170 JOGG gemeenten in Nederland. De afgelopen jaren hebben we een stevig netwerk van partners opgebouwd die allemaal werk willen maken van een gezonde toekomst voor een gezonde jeugd in Lelystad. Partners kennen elkaar, weten elkaar te vinden en slaan steeds vaker de handen ineen om ook echt samen te werken. Met de Scholenaanpak in het focusgebied (Kustwijk en de Bolder) ondersteunen we scholen om structureel aan de slag te gaan met een gezonde leefstijl op school. Er zijn inmiddels 12 basisscholen die werken volgens de Gezonde School aanpak en gebruik maken van het aanbod uit de menukaart. Steeds meer scholen werken met de Daily Mile en stappen over op water drinken. Afgelopen september deden 10 organisaties in de stad mee aan de campagne 'Lelystad drinkt water!'. Sommige scholen ontwikkelen zich op specifieke thema's, zoals bewegend leren op de Albatros. Mooie ontwikkelingen waar we met z'n allen trots op mogen zijn.



De komende jaren zoeken we naar verdieping in het focusgebied en verbreding in de stad. In de genoemde wijken willen we intensiever de samenwerking zoeken met bedrijven, de verbinding maken met de openbare ruimte en een doorgaande lijn van 0-12 jaar op het gebied van voeding en bewegen. De scholenaanpak willen we graag verbreden naar de kernscholen in de rest van de stad. Naast de school is ook de sportvereniging een plek waar veel kinderen komen. Met De Gezonde Sportkantine willen we werk maken van een gezonder aanbod in de kantine. Door beter en meer samen te werken tussen professionals in de zorg en het sociaal domein willen we de zorg en ondersteuning voor kinderen met overgewicht en hun gezin optimaliseren. Mooie ambities die stuk voor stuk een bijdrage leveren aan het gezond opgroeien van onze kinderen en jongeren in Lelystad!

GEZONDE WIJKAANPAK

Sinds 2013 kent Lelystad de Gezonde Wijkaanpak. Vier leefstijlwijkcoaches werken, ieder in hun eigen stadsdeel, samen met bewoners en organisaties op verschillende gezondheidsthema's aan gezonde inwoners. In het JOGG-focusgebied werken we heel fijn samen met Manon Geerlings. Vanwege bezuinigingen in het sociaal domein verdwijnen de functies van leefstijlwijkcoaches en moeten we het vanaf januari helaas zonder Manon doen. Uiteraard betreuren wij dit ten zeerste. Manon bracht veel positieve energie en enthousiasme gericht op samen iets moois neerzetten voor die kinderen die dit het hardst nodig hebben. Vanaf deze plek willen we als JOGG-partners Manon hartelijk danken voor de prettige samenwerking en haar veel succes toewensen met de nieuwe uitdagingen die op haar pad komen!



Gezonde
wijkaanpak

In de tussentijd bekijken we samen met Welzijn Lelystad welke rol opgepakt kan worden om samen te blijven werken aan een gezonde(re) leefstijl voor inwoners en aan een gezonde buurt voor iedereen in Lelystad.

ONTHULLING GEZONDE SCHOOL VIGNET VAN DE KRING

In maart 2020 heeft basisschool De Kring het Gezonde School themacertificaat voor Bewegen & sport behaald en mogen zij zich officieel 'Gezonde School' noemen. Op vrijdag 13 november hebben zij dit feestelijk en sportief gevierd met de leerlingen, onder andere met een bootcamp. In december 2020 heeft De Kring ook het Gezonde School themacertificaat voor het thema Welbevinden behaald. Namens JOGG van harte gefeliciteerd met deze mooie prestatie!

Alle leerlingen van De Kring kregen die dag ook een bidon vanuit JOGG om water drinken te stimuleren op school. Leerlingen en medewerkers kunnen nu de hele dag door water drinken in plaats van gezoute dranken. Daarnaast heeft De Kring die dag met een goede doelen actie ook nog circa €2000,- opgehaald voor het KWF.

PILOT GEZONDE EETOMGEVING VO-SCHOLEN

Lelystad is door JOGG Nederland uitverkozen als pilotgemeente om aan de slag te gaan met de gezonde eetomgeving rondom VO-scholen. Alkmaar en Katwijk zijn de andere pilotgemeenten. SGL, Arcus en Rietlanden betrekken vanaf volgend schooljaar het Porteuum. Dit schooljaar gebruiken we om de eetomgeving op en rondom het toekomstig Porteuum positief te beïnvloeden, met als doel dat leerlingen gezondere voedingskeuzes gaan maken. De gemeente, de voedselaanbieders rondom de school en de scholen zelf hebben hier een taak. Deze ontwikkeling sluit naadloos aan bij de doorgaande lijn 0-12 jaar op het gebied van voeding en bewegen. Zo wordt gezond eten de normaalste zaak van de wereld!

SPORT & VITALITEITSAKKOORD

Binnen het sport- en vitaliteitsakkoord is er voor de lijn Jeugd en jongeren een start gemaakt met de voorbereiding van een (fysieke) inspiratiebijeenkomst voor (bewegings)onderwijs en sportaanbieders.

De voorbereidingscommissie beoogt met de bijeenkomst de doelgroep jeugd en jongeren die we willen bereiken gezamenlijk vast te stellen én wat belangrijke uitgangspunten zijn om deze doelgroep goed te bedienen.

Wat de voorbereidingscommissie betreft is dat de jeugd die nu niet sport of beweegt én zijn didactisch (ASM) en pedagogisch handelen de uitgangspunten waar wij op in willen zetten.

De voorbereidingscommissie bestaat uit de volgende personen:

- Trekkers lijn Jeugd en jongeren: Leon van der Veen en Arjen Riezebosch (Kidsoccer school)
- PO: Simone de Vries en Leon van der Veen
- VO: Arjen van der Meulen (SVOL), Sander Kroezen (Aeres), Mike Bontekoning (Eduvier)
- Coördinator Sport en Vitaliteitsakkoord: Elske Warners
- JOGG: Marleen Tibbe
- Sportbedrijf: Bas Bokkes/Irma Kaminyoge



Vervolgens kunnen we komen tot passende activiteiten met sportaanbieders die dat willen.

Gegevens van de coördinator Sport en Vitaliteitsakkoord:
Elske Warners:

Telefoonnummer: 06-46357992

E-mailadres: info@2moveandmore.nl

INTERESSANT EN HANDIG OM TE WETEN

RESULTATEN ONDERZOEK 'BEWEGEN EN VOEDING'

Vanuit JOGG is er op acht scholen in Lelystad een onderzoek naar bewegen en voeding uitgevoerd met vragen over bijvoorbeeld het ontbijt, groente en fruit, water drinken en hoe vaak ze bewegen. In september zijn hiervan de resultaten bekend geworden en met de betreffende scholen gedeeld in een factsheet per school. Daarnaast is er ook een factsheet met de cijfers van heel Lelystad. Ben je benieuwd naar de cijfers? Stuur dan een mail naar [Lisa Koedijk](mailto:Lisa.Koedijk@jogg.nl) om de factsheet van Lelystad te ontvangen.

MENUKAART JOGG

Zoek je een leuke sportieve of gezonde activiteit voor je school? De voormalige JOGG menukaart met leuke activiteiten rondom voeding en sport is omgezet in een digitale menukaart. De activiteiten zijn nu te vinden op de website van [Gezonde School Flevoland](http://Gezonde.School.Flevoland.nl). Scholen kunnen een thema kiezen en daarna filteren op 'Lelystad' om het aanbod te vinden. Via de website worden scholen doorverwezen naar de contactpersonen of aanbieders van activiteiten of lessen.



Heb je vragen over het aanbod of de [Gezonde School](#) aanpak? Neem dan contact op met [Lisa Koedijk](#).

DE DAILY MILE

[The Daily Mile](#) is een Schots sportief initiatief.

Het doel is simpel: blijf en fittere kinderen door 15 minuten per dag (hard)lopen op school! In dat kwartier loop je ongeveer een mijl (1,6 km).

Samen met een leerkracht rennen de kinderen ergens op een lesdag een rondje om de school. De kinderen, maar ook de leerkracht, strekken zo hun benen en schudden het brein wakker. Dit is goed voor de geestelijke en lichamelijke ontwikkeling van kinderen. [Onderzoek](#) laat verbeteringen zien op uithoudingsvermogen, concentratieniveau, stemming, gedrag en welzijn.

Aanmelden of meer informatie ontvangen over [The Daily Mile](#)? Neem dan contact op met Irma Kaminyoge, buurtsportcoach Jeugd & Onderwijs, via telefoonnummer 06 52 39 25 07 of per mail via i.kaminyoge@sportbedrijf.nl.



RESTO VANHARTE START MET KINDERRESTO'S

Jong geleerd, is oud gedaan! Aandacht bij kinderen (en hun ouders) voor gezonde voeding en een gezonde leefstijl, betaalt zich straks uit in gezonde volwassenen. Dat is de reden dat Resto VanHarte 30 kookworkshops door heel Lelystad gaat verzorgen voor kinderen tussen 8 en 12 jaar, te beginnen met leerlingen van De Albatros, en Al Ihsaan en De Triangel. De KinderResto's worden gegeven vanuit de wijkcentra of vanuit de scholen. In overleg met JOGG is gekeken naar (kern)basisscholen waar aandacht voor voeding (en leefstijl) nodig is of waar scholen al bezig zijn met voeding (in het kader van Gezonde School-certificering). Daar sluiten de KinderResto's mooi op aan.

Gezond, leerzaam en lekker: daar gaat het om bij de kooklessen. En het wordt natuurlijk hartstikke leuk! Lobke Brouwer, de KinderResto-coach, een team van vrijwilligers en per workshop een groep van 15 enthousiaste kinderen gaan lekker aan de slag. De kinderen krijgen een werkboekje over voeding en gezonde leefstijl en ze worden in 3 kooklessen opgeleid tot superchefjes. Wat zij bij Resto VanHarte leren, brengen zij weer over op hun klasgenootjes.

Scholen kunnen met inzet van voedingsinterventies van de GGD, maar ook met ondersteuning vanuit Resto VanHarte, een vervolg geven aan de KinderResto's.

Resto VanHarte kan 10 scholen bedienen. Iedere school meldt 15 kinderen aan. Resto VanHarte verstrekt informatie voor in de nieuwsbrief naar ouders, komt vertellen in de klassen over de workshops, deelt aanmeldingsformulieren uit en gaat met de kinderen aan de slag. Scholen hoeven alleen de ouders te informeren over dit project, de aanmeldingsformulieren te verzamelen en een selectie te maken van 15 kinderen die mee kunnen doen. School bepaalt of de workshops in school worden gegeven of in het dichtstbijzijnde wijkcentrum.

Scholen die interesse hebben, kunnen dit kenbaar maken bij Manon Geerlings van Resto VanHarte, email m.geerlings@restovanharte.nl, tel: 06-18345281.

MOBIELE KEUKEN TE LEEN VOOR BASISCHOLEN

De Gezonde Wijkaanpak is per 2021 komen te vervallen. Wel is in 2020 geïnvesteerd in een 'mobiele keuken': keukenspullen die door de basisscholen geleend kunnen worden. Alles wat nodig is om met een klas van 30 kinderen te gaan koken: pannen, potten, borden, bestek, mixers, snijplankjes, messen, etc.



Deze 'mobile keuken' staat gestald bij Resto VanHarte en wordt door hen beheerd. Scholen die interesse hebben om de mobiele keuken te lenen, bijvoorbeeld scholen die hebben deelgenomen aan de KinderResto's of die aan de slag willen met kooklessen, kunnen zich wenden tot Lobke Brouwer van Resto VanHarte. Zij geeft de keukenspullen uit. De uitleen is gratis. Scholen kunnen een aanvraag doen voor het gebruik van de mobiele keuken. De spullen dienen door school zelf opgehaald en teruggebracht te worden. Lobke Brouwer is bereikbaar via email: l.brouwer@restovanharte.nl, tel: 06-29046167.



VOEDSELEUCATIE AANBOD VAN IVN

In samenwerking met Jong Leren Eten Flevoland en Stad & Natuur heeft IVN nieuw voedsel educatie aanbod samengesteld waar scholen in heel Flevoland gebruik van kunnen maken. Dit aanbod werd in oktober gelanceerd. Bekijk [hier](#) hoe enthousiast scholen uit verschillende gemeentes in Flevoland zijn over het aanbieden van voedsel educatie op hun school!



Het nieuwe aanbod bevat onder andere een excursie naar een boerderij, paddenstoelen kweken in de klas of een lespakket over wintergroenten en nog een aantal andere leuke activiteiten! Bekijk [hier](#) de flyer van het volledige nieuwe voedsel educatie aanbod. Wil je je inschrijven? Lelystadse scholen (PO) kunnen zich [hier](#) inschrijven onder 'totale aanbod'!

FINNJOL CENTRAAL MIDDELPUNT VAN START CAMPAGNE 'LELYSTAD DRINKT WATER!' EN DAILY MILE

Vrijdag 18 september jl. renden Erben Wennemars en wethouder Jack Schoone de Daily Mile met kinderen van de groepen 1, 2 en 3 van basisschool de Finnjol. Dit deden ze nadat Druppie, de mascotte van de campagne 'Lelystad drinkt water!', het startschot gaf. Even daarvoor kreeg Petra Wout, coördinator Gezonde School op de Finnjol, uit handen van de wethouder het drankenbord overhandigd. Samen met Berton van de Beek, vakleerkracht bewegingsonderwijs en tevens coördinator Gezonde School, en JOGG was deze ochtend voorbereid. De school greep dit aftrapmoment aan om hun eigen Drink Water campagne te lanceren. Na afloop kregen alle kinderen een gevulde bidon met water en een banaan. In de middag kregen de kinderen een judo clinic van ex-topjudoka's in het kader van de Nationale Sportweek.



Fotostudio Wierd

PRAATPLATEN OVER SLAAP, GEZONDE VOEDING, WATER DRINKEN EN BEWEGEN

Hoe ga je als zorg- of onderwijsprofessional in gesprek met ouders met kinderen over een gezonde leefstijl? [Glos Educatief](#) maakte in opdracht van GGD Zuid-Holland-Zuid en in samenwerking met Jong JGZ in het kader van 'Doe ff gezond Dordrecht' vier praatplaten over de thema's [slaap](#), [gezonde voeding](#), [water drinken](#) en [bewegen](#). Lees [hier](#) meer!

Slaap

Hoeveel slaap heb je nodig?

Leeftijd	Stuurwijzer voor slaap
0-3 maanden	14 tot 17 uur
4-11 maanden	12 tot 15 uur
1-2 jaar	11 tot 14 uur
3-5 jaar	10 tot 13 uur
6-13 jaar	9 tot 11 uur
14-17 jaar	8 tot 10 uur
18+	7 tot 9 uur

Slaap-lyfboek

Checklist om lekker te slapen!

Wat je niet

ZZZ