

DE GEZONDE BASISCHOOL VAN DE TOEKOMST

Investeren in een gezonde generatie

Een dagelijks programma van gezond eten en bewegen op de basisschool heeft groot effect. Dat bewijst het project *De Gezonde Basisschool van de Toekomst* op vier basisscholen van stichting MOVARE in Zuid-Limburg. Na vier jaar zijn de resultaten op gewicht en gedrag van de kinderen spectaculair. Tijd voor een uitrol naar meer basisscholen en het voortgezet onderwijs.



TEKST: KARIN VAN BREUGEL
BEELD: ROB OOSTWEGEL

De 46 scholen van MOVARE liggen in Zuidoost-Limburg, in het parkstedelijk gebied. 'Op alle GGD- en CBS-kaarten kleurt deze regio donkerrood. De voedings- en beweegpatronen zijn hier in het algemeen slecht te noemen. De leefstijl, die wij gemakshalve Bourgondisch noemen, is eigenlijk heel triest. De gezondheid is hier slechter dan in de rest van het land, mensen worden gemiddeld genomen minder oud', vertelt Andrew Simons, projectleider onderwijskwaliteit en -innovatie bij MOVARE en tevens projectleider van *De Gezonde Basisschool van de Toekomst*. Simons neemt ons mee terug naar 2012, toen de eerste ideeën over het project ontstonden. 'MOVARE zag de statistieken ook weerspiegeld op haar scholen. Er waren nogal wat leerlingen met overgewicht, in de broodtrommeltjes zaten vaak ongezonde dingen. Onze toenmalige raad van toezicht zei: als onderwijsstichting zou je je niet moeten beperken tot lezen, rekenen en schrijven, maar heb je ook een verantwoordelijkheid in het ontwikkelen van een gezonde, kansrijke volgende generatie.'

Kansenongelijkheid doorbreken
Bij wijze van experiment is in 2015 op vier plekken *De Gezonde Basisschool van de Toekomst* daadwerkelijk van start gegaan. Simons: 'Op deze vier basisscholen zetten we ons in voor een verbetering van de leefstijl voor alle leerlingen. Veertig weken per jaar, vier dagen per week (woensdag niet) is er gestructureerd aandacht voor gezondheid, beweging en gezonde voeding. Socio-economische



Martin Beckers, projectcoördinator van obs Wereldwijs: 'Belangrijke meerwaarde'.



'Vier keer per week een lunchbuffet met vlees, vis, fruit en groente'

achterstand en gezondheidsachterstand worden vaak van generatie op generatie doorgegeven. Kinderen die met een achterstand beginnen, lopen die later niet meer in. Met de intensieve, geïntegreerde benadering van *De Gezonde Basisschool van de Toekomst* willen we de spiraal doorbreken en op die manier bijdragen aan kansengelijkheid.'
Obs Wereldwijs in Landgraaf is een van de deelnemende scholen. Martin Beckers, leerkracht van groep 8 en schoolcoördinator van het project, zegt hierover: 'In 2015 zaten we aan de vooravond van een fusie. Omdat beide scholen in een krimpregio liggen, was het extra belangrijk om na te denken over onze meerwaarde. *De Gezonde Basisschool van de Toekomst* bieden we de kinderen echt iets wat er vanuit thuis vaak niet kan worden aangeboden.'

Gezond lunchbuffet

Voor alle leerlingen van obs Wereldwijs is er vier keer per week een uitgebreid lunchbuffet, waarin tachtig procent uit de Schijf van Vijf komt. Beckers: 'Het buffet bestaat in ieder geval altijd uit drie soorten bruinbrood, meerdere soorten kaas, vlees en vis. Ook is er allerlei vers fruit en groentesalade, aangepast aan het seizoen. Onze cateraar, Sodexo, stemt het buffet af met een diëtist en met de GGD. Sodexo regelt ook de inkoop, liefst bij lokale leveranciers, en verwerkt de producten in een professionele keuken die we speciaal hebben laten inrichten. Met dieetwensen wordt uiteraard rekening gehouden.'
De leerlingen lunchen in hun eigen lokaal, onder toezicht van een pedagogisch medewerker. In principe blijven de leerkrachten minimaal een kwartier in de klas om met de leerlingen mee te eten en om hen aan te moedigen ombe-

kende producten te eten. 'Sommige collega's maken daar een geweldig toneelstuk van', vertelt Beckers lachend.

Gestructureerde programmering

Na de lunch is er drie keer per week een bewegingsactiviteit van een klein uur, eveneens onder leiding van de pedagogisch medewerker. Eenmaal per week is er een culturele activiteit en wordt er bijvoorbeeld geknutseld. Daarnaast is er op woensdag een gezonde-lunch-les, ontwikkeld door de GGD. Beckers: 'Dan behandelen we bijvoorbeeld de Schijf van Vijf, gaan we kijken hoe een bakker brood bakt of onderzoeken we welke groente het gezondst is. Laatst was er een les over verschillende soorten meel en bloem. Nadat we boodschappen zijn gaan doen, hebben we er broodjes van gebakken.'
Naast de lunches, dagelijks activiteiten en lessen merk je ook aan allerlei kleine dingen dat obs Wereldwijs een Gezonde Basisschool van de Toekomst is. Zo is er in elke klas een fruitmand, waaruit kinderen naar hartelust kunnen eten en wordt er al jaren niet meer getrakteerd. Een gezonde leefstijl zit inmiddels echt in het DNA van de school.

Spectaculair resultaat

De afgelopen vier jaar deed de Universiteit Maastricht intensief breed wetenschappelijk onderzoek (onder meer acht promotieonderzoeken) naar *De Gezonde Basisschool van de Toekomst*. In het onderzoek, onder leiding van hoogleraar Onno van Schayck, is onder meer gekeken naar gewicht, BMI en buikvet van de leerlingen - belangrijke voorspellers

'Hiermee doorbreken we een spiraal en dragen we bij aan kansengelijkheid'

van bijvoorbeeld diabetes en hart- en vaatziekten op latere leeftijd. Simons: 'We zien dat het gewicht van kinderen op de projectscholen nu gezonder is. Dat is op zich al een mooi resultaat, maar als je het afzet tegen de controlescholen, dan is het echt spectaculair. Op de controlescholen werden 'slechts' kortdurende interventies aangeboden rondom bewegen en voeding, er was geen gestructureerde aanpak. Op deze controlescholen is het gewicht van de kinderen in dezelfde vier

'Ik kan me beter concentreren'

'Het is leuk dat we elke dag heel veel verschillende dingen kunnen eten. We krijgen heel veel groente, salades en fruit maar ook wel aparte dingen, zoals humus. Dat hadden de meeste kinderen thuis nog nooit gegeten. De meeste dingen probeer ik wel te eten. Iets wat ik echt niet lekker vind, is mango. Tonijn, zalm en avocado eet ik nu juist heel graag! Als ik op school iets lekkers heb geproefd, vraag ik mijn ouders ook wel eens of ze dat kunnen kopen. Of ik vraag ze bijvoorbeeld om salade mee te nemen in plaats van vlees.'

Het bewegen in de grote pauze, met de aparte meester, vind ik ook heel leuk, vooral de spellen zoals 'superbal' of 'verover de vlag'. Ik merk dat ik na het sporten meer energie heb en me op school ook iets beter kan concentreren. Zeker als het binnen warm is.'

Fenne, groep 8





Na de gezonde lunch gaan de leerlingen een uur bewegen onder leiding van een pedagogisch medewerker.

jaar ongezonder geworden. Je kunt dus eigenlijk maar één conclusie trekken: niets doen is geen optie!

De Gezonde Basisschool van de Toekomst heeft niet alleen een direct effect op de gezondheid van leerlingen, maar ook op hun emotionele gesteldheid. Zo blijkt dat kinderen zich socialer zijn gaan gedragen en wordt er minder gepest. Beckers: 'Ik kan niet precies verklaren hoe dat kan, misschien wel omdat kinderen nu meer samen spelen. Tijdens de pleinvacht is het inmiddels echt zeldzaam dat we ergens moeten ingrijpen. Dat was in het verleden wel anders.'

Uitrol in Limburg en daarbuiten

Ouders betalen voor de lunch en alle activiteiten € 1,75 per dag, bij lange na geen kostendekkend tarief. In de vierjarige projectfase werden alle kosten, ook het wetenschappelijk onderzoek, gesubsidieerd door de provincie Limburg. Dat gaat om een miljoeneninvestering. Simons zegt hierover: 'Als je structureel werkt aan de gezondheid van jonge kinderen, nemen zij dat gezonde gedrag mee naar hun volwassenheid en reproduceren dat richting hun eigen kinderen. Zo krijg je een gezondere, nieuwe generatie, die bijvoorbeeld minder aanspraak maakt op ziektekosten, minder verzuimt. Uiteindelijk is er economisch rendement.'

Op basis van de resultaten is besloten om het project verder uit te gaan rollen. Daarbij ligt de focus op de zwakste wijken, daar waar de nood het hoogst is, onder meer in Kerkrade en Heerlen. Begin 2022 moeten er elf Gezonde

De eerste spin-off komt in Alphen aan den Rijn

Basisscholen van de Toekomst in Parkstad zijn. Dat zijn deels scholen van MOVARE. Het doel voor 2023: dertig locaties in de hele provincie. Voor de financiering worden lokale en landelijke bronnen aangeboord. Inmiddels is ook de eerste spin-off gerealiseerd buiten Limburg: drie scholen in Alphen aan de Rijn gaan met dit concept aan de slag.

Vet eten is vet duur

Simons zou het project ook graag verbreden richting het voortgezet onderwijs. 'VO-scholen kunnen met de bewegingsactiviteiten wel goed uit de voeten, maar de voedingscomponent is vaak lastiger, omdat de kantine is uitbesteed aan derden. Twee scholen van Onderwijsgemeenschap Venlo & Omstreken (OGVO) hebben inmiddels besloten om stappen te gaan zetten richting een gezonde focus. Het Valuascollege heeft de schoolkantine omgebouwd en runt de kantine nu zelf, met de eigen leerlingen. Hun motto is daarbij: wie vet wil eten, moet ook vet betalen. Dat helpt kinderen om andere, gezonde keuzes te maken. Ik vind dat heel mooi!' 4