



Fontys

> FOR SOCIETY

LECTORAAT MOVE TO BE

GEZOND

KINDCENTRUM

IN BEWEGING

Voorwoord

In 2015 hebben Maastricht Sport en Fontys Sporthogeschool – Lectoraat Move to Be – intensief samengewerkt, wat geresulteerd heeft in de Maastrichtse aanpak Basisschool in Beweging. Basisschool in Beweging heeft mede geleid tot een veranderd beweeglandschap in Maastricht en een vergroot draagvlak onder scholen voor het bijdragen aan een gezonde, actieve start van kinderen. Kenmerkend voor de aanpak is een begeleidingsgerichte aanpak waarin scholen zelf eigenaarschap nemen voor beweeguitdagingen op school en haar omgeving. Naast eigenaarschap en een hogere mate van zelfregulatie van scholen op het thema gezondheid, in het bijzonder beweging, wordt ondersteuning geboden door Maastricht Sport. Naast invloeden van de aanpak zelf heeft preventie een sterke positie ingenomen op de maatschappelijke agenda. Daarnaast wordt er in de lokale setting verder toegewerkt naar een integraal huisvestingsplan, waardoor vele stakeholders rondom gezond opgroeien (0-12 jaar) worden gehuisvest op één locatie. Hiermee wordt bijgedragen aan verdere ontschotting van partijen betrokken bij de opvoeding van het kind.

De nieuwe context, alsmede de beschikbaarheid van vernieuwende en kansrijke strategieën, vraagt om een herziening van de BiB-aanpak. Het lectoraat Move to Be van Fontys Sporthogeschool is gevraagd om als onafhankelijke partij en kennisinstituut, het proces en de vernieuwde aanpak te begeleiden. De uitgewerkte herziening van Basisscholen in Beweging is een krachtenbundeling van Maastricht Sport en Fontys Sporthogeschool en omvat een toekomstbestendige aanpak die voorzien is van de meest recente wetenschappelijke inzichten. Deze inzichten zijn vervolgens pragmatisch vertaald naar werkbare pakketten van maatregelen op het gebied van gezondheidsbevordering op school, waarbij de uitgangspunten van de originele versie van Basisschool in Beweging zijn behouden en worden overgenomen in de vernieuwde methodiek getiteld 'Gezond Kindcentrum in Beweging'.

Augustus 2021, Eindhoven

Auteurs

Dr. Dave Van Kann

Dr. Evelien Backx

Drs. Anoek Adank

Tess de Kok, MA.

Prof. Dr. Steven Vos

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	2
I. Inleiding	4
Problematiek	5
Van Basisschool in Beweging (BiB) naar Gezond Kindcentrum in Beweging	6
Integratie van wetenschappelijke inzichten	7
II. Herziening methodiek	8
Systematische benadering	9
Leefstijlgedraging 'Bewegen'	12
Leefstijlgedraging 'Gezonde Voeding'	16
III. De Unique Selling Points van Gezond Kindcentrum in Beweging	19
IV. Toekomstuitdagingen	21
V. Literatuurlijst	23
VI. Bijlages	26
a. Invulinstructie datavisualisatie tool	27
b. Checklist inventarisatie mate van ondersteunend beleid bewegen / gezonde voeding	28
c. Meetinstrument leerkrachten: perceptie beweegvriendelijke inrichting school	41
d. Meetinstrument leerkrachten: implementatiefactoren gezonde leefstijl school	49
e. Meetinstrument ouders: betrokkenheid gezonde leefstijl school	58

I. INLEIDING

Problematiek

Anno 2021 bewegen basisschoolleerlingen nog steeds te weinig en zorgelijker nog, de leeftijd waarop de eerste substantiële daling optreedt in de hoeveelheid matig tot zwaar fysieke activiteit van kinderen verschuift naar een jongere leeftijd. Voorheen werd dit fenomeen met name waargenomen wanneer leerlingen de transitie maakten van het basisonderwijs naar het voortgezet onderwijs. Inmiddels lijkt de eerste daling al op te treden tijdens de laatste jaren op het basisonderwijs en komt er een tweede neerwaartse buiging tijdens de eerder beschreven transitie (Farooq et al., 2018; Remmers et al., 2020). Dit impliceert twee specifieke uitdagingen: (i) het reduceren van de sterkte van de transitiegerelateerde daling oftewel ervoor zorgen dat, wanneer leerlingen minder gaan bewegen tijdens de adolescentie, deze daling beperkt is, en (ii) het streven naar een zo hoog mogelijk optimum van matig tot zwaar fysieke activiteit tijdens de basisschoolperiode met een focus op behoud van dit optimum tijdens deze levensfase. Additioneel zou hier ook nog het voorkomen dat de eerste neerwaartse trend nog vroeger gaat optreden aan toegevoegd kunnen worden door stevig in te zetten op gezonde gewoontes bij de jongste doelgroep.

Gezondheid is een randvoorwaarde om optimaal te kunnen functioneren in het dagelijks leven, zo ook voor het functioneren op school. Er is echter brede evidentie dat gezond gedrag geen vanzelfsprekendheid is en er blijken grote verschillen in gezondheid en onderliggende gedragingen (zoals bewegen en voedingsgedrag) tussen doelgroepen met verschillende achtergronden. Kinderen die bijvoorbeeld opgroeien in gezinnen met een laag sociaal economische status, hebben een verhoogd risico om ongezonde gedragspatronen te ontwikkelen. Dit werkt kansengelijk in de maatschappij verder in de hand.

Het onderwijs vormt een (educatief) verlengstuk voor de opvoeding en ontwikkeling van kinderen. De unieke positie die een school inneemt voor wat betreft educatief karakter en bereik, kan nergens anders worden behaald. Daarmee is het logisch dat gezondheidsbevorderende initiatieven zich ook op scholen richten. Scholen verdienen echter ook meer erkenning en ondersteuning in het uitvoeren van deze belangrijke maatschappelijke taakstelling. De centrale vraag is dan ook hoe scholen deze taakstelling beter kunnen inrichten zonder dat dit ten koste gaat van de primaire (onderwijs)doelstellingen die gelden voor het basisonderwijs.

In Nederland en andere landen zijn talloze initiatieven ontwikkeld die beogen bij te dragen aan de gezondheid van kinderen. Denk hierbij aan nationale initiatieven zoals 'de Gezonde School' en 'Jongeren op Gezond Gewicht'. Daarnaast zijn er wereldwijd vele interventie studies uitgevoerd naar zogenaamde 'school-based' beweeg- en/of voedingsinterventies. Een recente review liet zien dat de effectiviteit van deze interventies marginaal is (Love et al., 2019). Een belangrijke oorzaak van het ontbreken van effecten bij kinderen is de veelal generieke aanpak van de problematieken rondom bewegen en voeding. Zo wordt één en dezelfde interventie vaak gericht op alle kinderen, terwijl er duidelijk verschillende 'profielen' van kinderen op school te identificeren zijn op basis van o.a. afkomst, geslacht en voorkeuren. Daarnaast wordt (te) vaak naar de school als losstaande eenheid gekeken in het verbeteren van gedrag.

Van het individuele gedragsperspectief van een kind, maakt de school deel uit van een groot complex systeem en bestaan er binnen school ook weer meerdere microsystemen. School vormt dus een belangrijke schakel in het stimuleren van gezond gedrag van kinderen, maar maatregelen moeten goed zijn afgestemd en interacteren met veel omgevingsfactoren. Recent is daar in regionale projecten zoals 'Active Living'¹, 'KEIGAAF'² en 'de Gezonde Basisschool van de Toekomst'³ veel kennis en ervaring mee opgedaan. De beschreven programma's hebben belangrijke parallellen en inzichten gegeven in hoe een school en haar brede omgeving goed kunnen interacteren en elkaar daarmee kunnen versterken. Maatwerk lijkt essentieel om succesvolle veranderingen te kunnen doorvoeren. Maatwerk kan echter ook in een brede aanpak worden geborgd. De aanpak staat dan centraal en de school kan haar eigen accenten en focus bepalen aan de hand van vastgestelde behoeftes. Uitgangspunt blijft hierbij dat elke school een uniek karakter heeft. Dit geldt zowel voor (i) de identiteit en visie, (ii) de samenstelling van leerlingen en docenten, en (iii) de mate waarin de schoolomgeving ondersteunend is om gezond gedrag uit te voeren.

1 Van Kann et al., 2015, BMC Public Health, 15:1315

2 Verjans-Janssen et al., 2018, BMC Public Health, 18:842

3 Willeboordse et al., 2016, BMC Public Health, 16:639

Van Basisschool in Beweging (BiB) naar Gezond Kindcentrum in Beweging

Basisschool in Beweging (BiB) is een methodiek die is (door)ontwikkeld door Fontys Sporthogeschool op vraag van Maastricht Sport in 2015 naar de tot dan toe geldende wetenschappelijke inzichten om kinderen kwalitatief goed en voldoende te laten bewegen. In de daaropvolgende jaren zijn veel wetenschappelijke projecten uitgevoerd die deze inzichten verder hebben ontwikkeld. Enkele van deze projecten zijn bovendien lokaal en regionaal uitgevoerd, waarmee de praktijkrelevantie van deze wetenschappelijke inzichten zwaarder worden doorgewogen in deze herziene methodiek.

Een recente evaluatie van de huidige aanpak van BiB naar het beweeggedrag van leerlingen in de bovenbouw van de basisschool toonde aan dat de Maastrichtse aanpak heeft geleid tot een gelijkblijvend beweeggedrag bij leerlingen, terwijl (inter)nationaal een dalende trend binnen deze leeftijdscategorie wordt waargenomen (Adank & Van Kann, 2021).

Dit toont de eerste tekenen van effectiviteit van de aanpak BiB. De deelnemende scholen aan deze evaluatie (als onderdeel van de SALTO studie (Adank et al., 2018)) zijn scholen waarmee Maastricht Sport langdurig en uitgebreid mee samenwerkt. Uit een eerder implementatieonderzoek naar de succes- en faalfactoren van de toepassing van een aanpak als KEIGAAF bleek dat de aanwezigheid van bestaande samenwerkingsverbanden en onderling vertrouwen tussen partners een katalysator kunnen zijn voor het succesvol doorvoeren van beweegstimulering (Verjans-Janssen et al., 2020b). De meerjarige investering in relaties met scholen en partners door Maastricht Sport kan daarmee worden gezien als een succesfactor voor de geconstateerde trendbreuk op het gebied van Maastrichtse jongeren in de bovenbouw van het basisonderwijs en gelijktijdig als beste vertrekpunt om toekomstige verbeterlagen op te kunnen doorvoeren.

Daarnaast is er steeds meer evidentie verzameld dat een gezond fundament voor kinderen essentieel is. (Leefstijl)gedrag dat op jonge leeftijd is aangeleerd is een sterke voorspeller van (leefstijl)gedrag op latere leeftijd. Deze kennis in combinatie met de ontwikkeling van steeds meer integrale kindcentra waarin een kind tussen 0-12 kan opgroeien en ontwikkelen, heeft ertoe geleid dat in de vernieuwde methodiek een add-on is gemaakt richting 0-4 jarigen. Daarmee is ook een vernieuwing in naamgeving gelegitimeerd: GEZOND KINDCENTRUM IN BEWEGING.

Integratie wetenschappelijke inzichten

De meest in het oog springende (regionale) schoolgezondheidsprojecten in Zuid-Nederland vormen de Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT) en KEIGAAF. Effectstudies van beide programma's tonen aan dat er verbetering plaatsvindt in gezondheidsgedragingen van de kinderen op scholen die deelnemen aan de programma's. In het programma GBT wordt na 2 jaar een positief effect gevonden op het gebied van voeding, om specifiek te zijn water- en groenteconsumptie en zuivelinname. Daarentegen werd geen positief effect gevonden op beweeggedrag binnen GBT (Bartelink et al., 2019). In het programma KEIGAAF werd precies het tegenoverstelde gevonden. Dit programma bleek na 2 jaar effectief in het stimuleren van beweging. Dit project toonde verbetering aan op het gebied van voedingsgedrag, maar geen effectiviteit en additionele meerwaarde boven bestaande initiatieven zoals JOGG (Verjans-Janssen et al., 2020a). Beide programma's toonden ook een verbetering in de gewichtsstatus van kinderen aan. Als uitkomstmaat werd hier BMI z-score (gestandaardiseerde maat voor BMI aangepast naar referentiepopulaties qua leeftijd en geslacht) voor gebruikt. Bij GBT werd na 2 jaar een BMI z-reductie gemeten van -0.04 in de interventiegroep en toename van 0.05 in de controlegroep (verschilscore: 0.09) (Van Schayck et al., 2021). In KEIGAAF werd een reductie van -0.05 gevonden in de interventiegroep en een stijging van 0.20 in de controlegroep (verschilscore: 0.25) (Verjans-Janssen et al., 2020a). GBT schrijft het effect van BMI-reductie grotendeels toe aan verbeterd voedingsgedrag en KEIGAAF aan een verbeterd beweeggedrag. Opmerkelijk verschil verder is dat de BMI-reductie in GBT in het eerste jaar groter was dan in het tweede jaar en bij KEIGAAF deze trend andersom was. Verklaring hiervoor kan zijn dat het disruptieve karakter van GBT en de veranderde voedingspatronen sneller resultaat laten zien, maar mogelijk moeilijker zijn op de lange termijn te borgen, terwijl het effect van veranderingen op beweeggedrag pas later doorwerken in gewicht van leerlingen, maar mogelijk een duurzamer karakter hebben. Aanvullend onderzoek is nodig om dit te verifiëren.

De analyse van de effecten van beide projecten toont aan dat een kritische reflectie op de programma inhoud cruciaal is. GBT is uitstekend geslaagd in het doorvoeren van veranderingen op voedingsgedrag. Hetgeen dat veelal gepaard gaat met creëren van draagvlak onder ouders, maar niet direct succesvol gebleken in het doorvoeren van veranderingen met betrekking tot beweging. Voor KEIGAAF geldt het tegenovergestelde. Deze aanpak is geslaagd in het doorvoeren van veranderingen op het gebied van bewegen veelal op scholen en hun directe omgeving, maar onvoldoende succesvol gebleken op het gebied van voeding door gebrekkig draagvlak voor veranderingen op deze thematiek. Ondanks het ontbreken van effectiviteit op telkens één van de leefstijlgedragingen, pleiten beide programma's overigens voor een gecombineerde aanpak van bewegen en voeding. Dit leidt tot een gelegitimeerde conclusie dat een gecombineerde aanpak wenselijk is voor het bereiken van de doelstellingen uit het preventieakkoord (terugdringen overgewicht) en sportakkoord (meer bewegen) en dat het combineren van beide programma's een enorm potentieel heeft om synergetische effecten te behalen. De voedingscomponent en bijbehorende aanpak vanuit GBT en de beweeg stimuleringsaanpak uit KEIGAAF.

De combinatie van deze wetenschappelijke inzichten, aangevuld met internationale aanbevelingen door experts en inzichten vanuit bestaande initiatieven zoals JOGG, bezorgt Gezond Kindcentrum in Beweging een unieke samenstelling van wetenschappelijke evidentie. De methodiek stelt het kind centraal en gebruikt de omgeving van het kind als aanjager om het kind de gewenste leefstijlgedragingen te laten vertonen. De combinatie van de werkzame elementen van de wetenschappelijke projecten (Gezonde Basisschool van de Toekomst, KEIGAAF) moet de geloofwaardigheid en de duurzaamheid van Gezond Kindcentrum in Beweging optimaliseren. Hiermee wordt expliciet gekozen om niet voor een specifiek project of een specifieke aanpak te kiezen, maar voor een methodiek die de inhoud van deze projecten en aanpakken op hoofdlijn omarmt, maar optimaal ruimte biedt naar wens en behoefte ingevuld kan worden. Dit lijkt noodzakelijk omdat geen kind en schoolomgeving hetzelfde is en de uitgangssituaties en de bredere context telkens afwijkend is. Naast specifieke contextuele factoren, is ook de beginsituatie met betrekking tot de thematiek gezond leefstijl anders. Sommige scholen zijn al meerdere jaren intensief betrokken bij het programma BiB en hebben mede daardoor een sterke relatie met Maastricht Sport. Andere scholen hebben in het verleden andere prioriteiten gesteld en zijn mede daardoor minder ver in school gezondheidsbevordering gerelateerd aan bewegen en gezonde voeding. Weer andere scholen hebben tot op heden niet of nauwelijks samengewerkt met Maastricht Sport en hebben daardoor ook een andere beginsituatie vergeleken met scholen waar de relatie al langer wordt onderhouden. De huidige methodiek is dusdanig flexibel ingericht dat het aan deze brede variatie in de praktijk optimaal tegemoet kan komen en de vernieuwde methodiek kan daarmee voor iedere school een meerwaarde zijn. Zo is er dus niet alleen sprake van 'oog voor iedere leerling', maar ook 'oog voor iedere school'.

Door de toepassing van deze vernieuwde methodiek worden de 'evidence-based' inzichten zo goed mogelijk passend in de praktijk doorgevoerd en worden de bestaande uitgangspunten van eigenaarschap van de inhoud van de methodiek alsook de empowerment van de doelgroep vanuit de eerste versie van BiB in Gezond Kindcentrum in Beweging verder geborgd.

II. HERZIENE METHODIEK

De vernieuwde methodiek 'Gezond Kindcentrum in Beweging' kent een modulaire opbouw waarin de leefstijlgedragingen 'Bewegen' en 'Gezonde Voeding' centraal staan. Scholen kunnen in afstemming met Maastricht Sport opteren voor één van beide leefstijlgedragingen of een combinatie van beide. Deze benadering volgt het uitgangspunt vanuit het oude programma waarin expliciet ruimte is voor eigenaarschap bij de school zelf waarbij Maastricht Sport als ondersteunende partner begeleiding en mede facilitering kan bieden. Om de methodiek toepasbaar te maken voor alle scholen in het verzorgingsgebied is er gekozen voor een methodische vernieuwing waarin het voor elke school mogelijk is in te stappen en vooruitgang te boeken, ongeacht de beginsituatie van school met betrekking tot bewegen en gezonde voeding. Om de methodiek toekomstbestendig te maken, is er tevens voor gekozen om een verbreding naar de leeftijdscategorie 0-4 jaar te maken om de Kindcentra (in oprichting) optimaal te kunnen bedienen met de nieuwe methodiek.

Systematische aanpak

De methodiek kenmerkt zich door een systematische analyse van de huidige situatie omtrent het/de gekozen leefstijlthema(s). Deze systematische analyse kan worden uitgevoerd middels een online checklist en geeft visueel inzicht in de aandachtgebieden op het gebied van bewegen en/of gezonde voeding. Dit geeft eenvoudig inzicht in efficiënte strategische maatregelen waarop school idealiter kan acteren. Deze strategische maatregelen leiden vervolgens tot korte en lange termijn doelstelling omtrent het deelgebied van aandacht. Vervolgens worden hier onder begeleiding van Maastricht Sport operationele acties aan gekoppeld die bijdragen aan het bereiken van de geformuleerde doelstellingen. Op deze wijze wordt systematisch toegewerkt naar duurzame en efficiënte verbeteringen op het gebied van een gezonde leefstijl op school.

STAP 1: Systematische analyse beginsituatie omtrent bewegen en gezonde voeding

Binnen de methodiek Gezond Kindcentrum in Beweging staat een samenhangende, integrale aanpak voor leefstijlverbetering centraal. Voor beide leefstijlgedragingen wordt hierin onderscheid gemaakt tussen subdomeinen waarin het gedrag wordt uitgevoerd, dan wel door wordt beïnvloed. Voor beide gedragingen wordt gekeken naar de rol van school op het gedrag zowel tijdens schooltijd als ook daar buiten. Daarnaast wordt er expliciet aandacht besteed aan de rol die de leerkracht in de betrokkenheid rondom de thematiek speelt evenals de betrokkenheid van (wijk)partners en (groot)ouders. De methodiek gebruikt als startpunt een grondige analyse van de huidige acties en maatregelen op school om van daaruit gericht en passend voor de eigen schoolse setting maatregelen, doelstellingen en acties te kunnen opstellen die efficiënt bijdragen aan het verbeteren van beweeggedrag en/of consumptie van gezonde voeding van leerlingen. Belangrijke differentiatie binnen deze inventarisatie is het onderscheid tussen verschillende leeftijdscategorieën onderverdeeld in (i) 0-4 jaar, (ii) groep 1 en 2 (onderbouw), (iii) groep 3 tot en met 5 (middenbouw), en (iv) groep 6 tot en met 8 (bovenbouw). Deze differentiatie is aangebracht omdat schoolbeleid en/of -acties anders kunnen zijn voor deze verschillende doelgroepen.

Werkwijze: De school vult samen met de adviseur van Maastricht Sport de 'analyse beginsituatie' in voor één of beide leefstijlgedragingen (bijlage b). Elke vraag wordt beantwoord voor de 4 subcategorieën: het betreffende 'aanvinkveld' wordt aangevinkt wanneer de vraag bevestigende kan worden beantwoord voor de betreffende groep. Wanneer er in een betreffende schoolsetting (nog) geen verbinding is met de kinderopvang, betekent dit dat alle velden voor '0-4 jaar' niet aangevinkt worden. Op basis van de gegeven antwoorden wordt in een visueel overzicht gepresenteerd of er sprake is van samenhangende beweegstimulering en/of stimulering van gezonde voeding voor elk van de 4 categorieën. Het overzicht geeft daarnaast weer in hoeverre de verschillende subdomeinen ontwikkeld zijn en invulling hebben gekregen binnen de eigen school.

STAP 2: Strategische maatregelen vaststellen en korte en lange termijn doelen formuleren

Het visuele overzicht dat de school heeft ontvangen heeft een signalerende en richtinggevende functie en helpt scholen in het prioriteren van strategische maatregelen die het mogelijk maken om duurzame gedragsverandering op de gewenste leefstijlgedraging(en) te realiseren. De school krijgt dus hulp in richting van welke inhoud aandacht verdient, maar ook of er doelgroepen zijn op school die wellicht extra aandacht behoeven. Het overzicht dat de school ontvangt geeft weer in hoeverre de verschillende subdomeinen ontwikkeld zijn binnen de eigen school en welke aandachtsgebieden het meest in het oog springen.

Hier zijn een drietal kleurstellingen met betekenis voor ontworpen:

Groen staat hierbij voor een 'naar behoren niveau' – het behoeft met name aandacht om dit subdomein op niveau te houden. Verbeteringen binnen dit subdomein zijn vooral mogelijk door de initiatieven in het licht van andere subdomeinen te plaatsen en te zoeken of er mogelijke versterkende relaties tussen subdomeinen gecreëerd kunnen worden (synergie).

Oranje staat voor 'het behoeft aandacht om tot naar behoren niveau te komen' – het subdomein heeft reeds aandacht van school te pakken, maar is nog in ontwikkeling en aanvullende strategische maatregelen, doelstellingen en operationele acties zijn wenselijk.

Rood staat voor '(nog) niet naar behoren' – het subdomein is nog niet of nauwelijks ontwikkeld en het is aan te bevelen dit subdomein prioriteit te geven in de ontwikkeling van strategische maatregelen, doelstellingen en operationele acties.

Werkwijze: Om tot een samenhangend geheel van beweegstimulering en/of stimulering van gezonde voeding te komen, dienen bij voorkeur alle subdomeinen afdoende te zijn behandeld in het huidige beleid en acties van de school. Onderdelen die rood of oranje oplichten verdienen de hoogste prioriteit om doelstellingen, zowel op korte als op lange termijn, op de te formuleren. Vervolgens kunnen gerichte strategische maatregelen worden vastgesteld in consultatie met Maastricht Sport. Ieder subdomein dat groen oplicht heeft reeds een afdoende basis om te kunnen bijdragen aan een samenhangend geheel voor beweegstimulering en/of stimulering van gezonde voeding, maar kan naar wens verder worden aangescherpt. Hiermee voorziet het programma in individuele keuzes van scholen die een specifiek subdomein graag tot speerpunt van de eigen aanpak voor gezonde leefstijl wil positioneren. Door op de gekleurde subdomeinen te klikken wordt inzichtelijk gemaakt welke maatregelen reeds zijn afgedekt en waar nog extra groei- en ontwikkelmogelijkheden voor de school.

STAP 3: Operationele acties opstellen om doelstellingen te kunnen realiseren

Stap 3 van de werkwijze Gezond Kindcentrum in Beweging bouwt voort op de reeds bestaande structuur die werd toegepast bij BiB. Aan elke doelstelling en bijbehorende strategische maatregel worden operationele acties gekoppeld die moeten bijdragen aan het behalen van de geformuleerde doelstellingen. In stap 2 was het formuleren van gezamenlijke korte en lange termijn doelstellingen een belangrijke eerste stap naar een duurzame verandering. Uitgaande van de theorie rondom 'constructive alignment' bepalen de doelen welke leerinhoud en activiteiten er moeten worden aangeboden om deze doelen te kunnen realiseren (Biggs et al., 1999). De 'leerinhoud' wordt hierin vertaald naar operationele acties. Operationele acties refereren hier dus naar uitvoeringsacties op concrete aanpassingen in beleid, de sociale en/of fysieke omgeving van de school. In de nieuwe methodiek zijn voor de nieuwe componenten 'betrokkenheid leerkrachten' en 'betrokkenheid (wijk)partners en (groot)ouders' beknopte en laagdrempelige meetinstrumenten beschikbaar om systematisch in beeld te brengen wat de opvattingen zijn van de leerkrachten en/of (groot)ouders ten aanzien van bewegen en beweegstimulering en gezonde voeding. Deze tools helpen scholen om samen met Maastricht Sport beter te kunnen bepalen op welk 'niveau' het wenselijk is om ondersteuning te bieden op beide subdomeinen.

Werkwijze: Na het formuleren van doelstelling worden samen met Maastricht Sport operationele acties geformuleerd die gericht moeten bijdragen aan het behalen van de geformuleerde acties. In de praktijk blijkt het soms lastig om gericht invulling te geven aan acties, omdat essentiële componenten van een passende invulling niet goed inzichtelijk zijn. Om hieraan tegemoet te komen, zijn verschillende korte en laagdrempelige instrumenten beschikbaar om opvattingen van (groot)ouders en leerkrachten goed in beeld te krijgen. Daarmee kan eenvoudiger aansluiting worden gevonden in bestaande behoeftes en opvattingen. Tevens is voorzien in een meetinstrument voor leerkrachten waarmee kan worden vastgesteld welke uitdagingen er worden ervaren door leerkrachten met betrekking tot de ondersteunende rol die de schoolomgeving speelt in het stimuleren van beweeggedrag.

STAP 4: Creëren van synergie tussen operationele acties

Uitgangspunt is een systematische aanpak waarbij de inrichting van de school en de schoolomgeving (fysieke omgeving), de ondersteunende acties die worden uitgevoerd (sociale omgeving) en het school(gezondheid)beleid (beleidsmatige omgeving) op elkaar zijn afgestemd en elkaar versterken. Wanneer er ergens in het hele systeem een radertje niet goed is afgesteld, valt het systeem stil. Dit radertje kan vaak een kleine randvoorwaarde zijn die de grote inzet op andere vlakken kan frustreren. Gezamenlijk analyseren in hoeverre daar mogelijk sprake van is op school, kan leiden tot meer efficiëntie voor het behalen van het gewenste resultaat. We illustreren dit met een eenvoudig voorbeeld: Werkgroepleden van school hebben hard gewerkt om een voetbalveld te creëren op het schoolplein. Na verloop van tijd wordt omwille van veiligheid en conflictbeheersing besloten dat er geen gebruik mag worden gemaakt van ballen op schoolplein. Hoewel vaak op het moment zelf een logisch besluit, bevordert dit de frustratie bij de werkgroepleden die de plek hebben gecreëerd. Dit kan leiden door sluimerende frustratie en lagere motivatie om nieuwe initiatieven te omarmen.

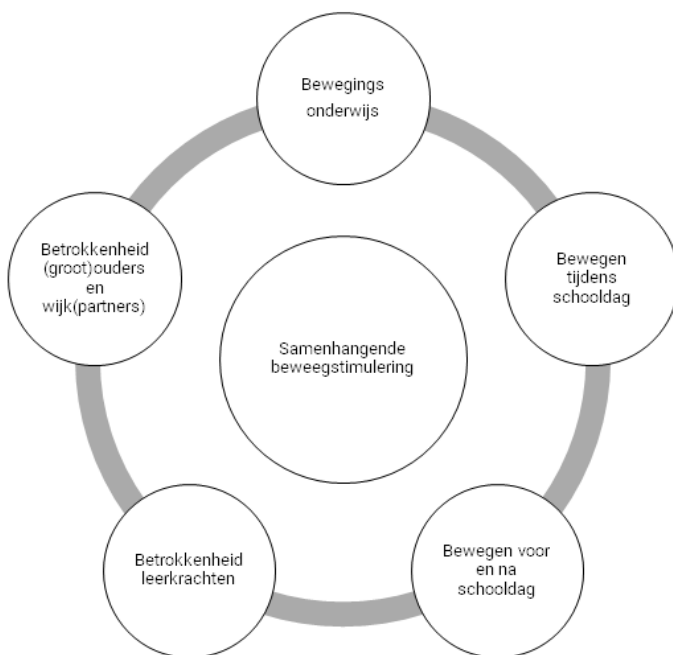
Werkwijze: In de praktijk betekent dit dat alle bestaande maatregelen en acties moeten worden bestudeerd. Dragen bestaande operationele acties bij aan de geformuleerde doelstellingen (vanuit het uitgangspunt 'constructive alignment')? Kunnen we voortbouwen op bestaande initiatieven waardoor versterking mogelijk is? Zijn er acties die elkaar mogelijk tegenwerken of niet gelijktijdig kunnen worden uitgevoerd? Op basis van antwoorden op deze vragen kan worden bepaald welke maatregelen en acties elkaar kunnen versterken en daarmee prioriteit krijgen. Tevens kan dit leiden tot het stoppen van huidige acties die weinig efficiënt blijken en/of het proces mogelijk onbedoeld remmen. Hierdoor kan dus ook ruimte vrijkomen op andere taken invulling te geven. Samenhangende beweegstimulering en/of stimulering van gezonde voeding is niet alleen gericht op meer acties, maar is gericht op het stroomlijnen van processen en vergroten van de efficiëntie van de inzet (middelen en uren) van de school in dit kader. Een belangrijke vervolgstap hierbij is het zoeken naar slimme verbindingen tussen de verschillende geformuleerde doelen. Middels één actie probeer je dus meerdere doelen tegelijkertijd te behalen of je gebruikt het ene doel als middelen om een ander doel te behalen. Het meest in het oog springende voorbeeld hierbij is wellicht het bewegend leren. Hierbij wordt door middel van beweging geprobeerd een ander doel (betere cognitieve leerprestaties) te behalen. Deze slimme verbindingen kunnen op meerdere factoren gerealiseerd worden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het bereiden van een gezonde lunch (doel: gezonde voeding). Een deel van de klas is actief in het voorbereiden van een gezonde lunch (doel: tegengaan langdurig zitten; samenwerken) – lunch is voor hele klas (doel: sociaal gedrag versus je doet iets voor een ander) – anderen worden in gelegenheid gesteld om bewegend leren uit te voeren in klas wanneer daar normaal te weinig ruimte voor is (doel bewegen versus overwinnen huidige barrière).

STAP 5: Evalueren en monitoren uitvoeren van acties en analyse herhalen

De laatste stap in de cyclische aanpak van Gezond Kindcentrum in Beweging is de evaluatie en monitoring van de geformuleerde strategische maatregelen en geformuleerde doelstelling. Zijn de korte en lange termijn doelstellingen behaald? Is de juiste koers gekozen om deze doelstellingen te behalen en/of moeten de doelstellingen bijgesteld worden aan de hand van de veranderde omstandigheden?

Leefstijlgedraging 'Bewegen'

De module 'Bewegen' is opgebouwd uit een 5-tal subdomeinen (Figuur 1). Elk van deze subdomeinen omvat een aantal deelgebieden waarop kan worden ingezet om het beweeggedrag van leerlingen te verbeteren. Uitgangspunt is dat de subdomeinen kwalitatief goed en in voldoende omvang worden ingevuld middels passende acties (zie stap 3), maar ook dat er samenhang is tussen de verschillende subdomeinen. Deze samenhang lijkt een essentiële schakel om tot effectieve beweegstimulering te komen. Voorbeeld, wanneer op 3 van de 5 subdomeinen (relatief) goed wordt gescoord, is het wenselijk om strategische maatregelen, doelstellingen en operationele acties te ontwikkelen op (één van) de andere 2 subdomeinen voordat er op een uitgebreidere of verbeterde uitwerking van de 3 relatief goed scorende subdomeinen wordt geïnvesteerd.



Figuur 1: Samenhangende beweegstimulering (gebaseerd op CSPAP Hills et al, 2015)

1. Bewegingsonderwijs

Het eerst subdomein binnen de thematiek 'Bewegen' is bewegingsonderwijs. Dit domein wordt gescoord aan de hand van de frequentie en kwaliteit van de lessen. Bewegingsonderwijs wordt als primair proces beschouwd in de ontwikkeling van bewegingsvaardigheden voor jonge kinderen en het ontwikkelen van randvoorwaarden voor een leven lang met plezier te bewegen. (Inter)nationaal wordt divers naar de belangrijke uitgangspunten van bewegingsonderwijs gekeken. Zo wordt er internationaal geadviseerd dat tenminste 50% van de lestijd van bewegingsonderwijs bestaat uit matig tot zwaar fysieke inspanning bij leerlingen. In Nederland wordt dit streven zelden behaald, maar ook niet direct als een streven gehanteerd. Er wordt een breed scala aan doelen nagestreefd (zie www.curriculum.nu). Om deze doelen te behalen zijn diverse randvoorwaardelijkheden essentieel. Deze randvoorwaarden worden bevraagd binnen het cluster 'kwaliteit' in het subdomein 'bewegingsonderwijs'. Frequentie en kwaliteit vormen gezamenlijk de basis voor goed bewegingsonderwijs. Voor de frequentie wordt nagevraagd in hoeverre school voldoet aan de richtlijn (en per 2023 wettelijke verplichting vanaf groep 3) om tenminste 2 lesuren bewegingsonderwijs per week aan te bieden. Met betrekking tot de kwaliteit van de lessen gelden meerdere vraagstellingen waarop gezamenlijk een oordeel wordt samengesteld of de huidige invulling als adequaat kan worden omschrijven. Deze indicatoren hebben betrekking op de inhoudelijke kwaliteit van de les zelf en wordt gecheckt middels 1) hoe gekwalificeerd de leerkracht is die de lessen bewegingsonderwijs aanbiedt, 2) of er gewerkt wordt met een vakwerkplan, 3) of er duidelijke doelstellingen binnen bewegingsonderwijs worden nagestreefd en 4) of er koppeling plaatsvindt tussen de inhoud van lessen bewegingsonderwijs en andere beweegmogelijkheden op school (transitie/betekenisvolle leerervaring). Daarnaast wordt er bepaald in hoeverre de beweegruimte waarin bewegingsonderwijs plaatsvindt ondersteund is om goede lessen te verzorgen door te meten of 1) de beschikbare sport- en spelmaterialen in de gymzaal uitdagend zijn om goed bewegingsonderwijs te verzorgen en 2) of de locatie voldoende ruim is om leerlingen op een veilige manier te kunnen uitdagen tijdens bewegingsonderwijs.

Tot slot wordt kwaliteit gebaseerd op de opvolging van de prestatie van leerlingen door enerzijds te checken of 1) er sprake is van een opvolgsysteem over beweeggedrag en motorische vaardigheid en 2) of een dergelijk opvolgsysteem onderwerp van gesprek is tijdens rapportbesprekingen met ouders.

2. Bewegen tijdens de schooldag

Het tweede subdomein betreft 'bewegen tijdens de schooldag'. Dit subdomein omvat alle maatregelen en acties die beweeggedrag van leerlingen tijdens de schooldag positief moeten beïnvloeden. De tijd op school blijkt de meest inactieve periode van de hele dag (Van Kann et al., 2019). Enerzijds zowel voor wat betreft de hoeveelheid matig tot zwaar fysieke activiteit als ook de hoeveelheid sedentair gedrag van leerlingen. Deze onwenselijke situatie wordt idealiter vermeden en teruggedrongen door een goede inrichting van dit subdomein. Recente ontwikkelingen duiden dit subdomein ook vaker als dynamische schooldag (Janssen et al. 2021), waarin wordt gezocht naar een optimale inrichting tussen verschillende mogelijkheden om voldoende actief te kunnen zijn tijdens de schooldag. Dit omvat dus een breed scala aan mogelijkheden om de schooldag actiever in te richten. Pauzemomenten zijn van oudsher een focusgebied om beweging te stimuleren op scholen. Deze momenten kunnen breed variëren in frequentie en de duur van de pauze wat weer vaak afhankelijk is van het soort lesrooster dat school hanteert. Recente studies laten zien dat meerdere, relatief korte pauzemomenten meer efficiënt zijn om het beweeggedrag van leerlingen positief te beïnvloeden dan minder, maar relatief lange(re) pauzemomenten. Maar de basis is dat er in totaal een substantiële hoeveelheid tijd beschikbaar is op een schooldag voor pauzes. Leerlingen hebben vooral behoefte om hun energie kwijt te kunnen en naarmate de tijd vordert in de pauze wordt de intensiteit van het beweeggedrag lager. Deze constatering wordt echter ook mede bepaald door de mate waarin leerlingen uitgedaagd worden door de omgeving waarin ze de pauze doorbrengen. Een beweegvriendelijke omgeving wordt gekenmerkt door zowel een fysiek uitdagend ingericht schoolplein met een variatie aan vaste en losse speelmaterialen (Broekhuizen et al., 2014) en zonering van het plein in verschillende mogelijkheden om op verschillende intensiteitsniveaus te kunnen spelen (Janssen et al., 2013; Van Kann et al., 2016). Daarnaast kenmerkt een beweegvriendelijke omgeving zich door een speelplein waarin leerlingen actief worden ondersteund om beweeggedrag te vertonen. Deze ondersteuning kan worden verzorgd door docenten, maar ook diverse andere actoren die een rol spelen op en rondom scholen, zoals buurtspoorcoaches.

Een meer recente verschuiving is de focus op het onderbreken van langdurige periodes van te lang zitten tijdens de lesdag. Dit kan zowel plaatsvinden in vorm van energizers, waarin leerlingen een kortdurende beweegactiviteit uitvoeren om zitgedrag te doorbreken, maar ook door bewegend leren, waarin curriculuminhoud op een actieve manier wordt aangeboden. Beide vormen laten potentieel zien in het verhogen van concentratie achteraf en kunnen daarmee de leerprestaties van leerlingen (in)direct positief beïnvloeden (Singh et al., 2019). De inzetbaarheid daarvan is deels afhankelijk van de fysieke inrichting van de klas en het schoolgebouw als ook van de vaardigheden en ondersteuning van leerkrachten om deze toepassing in de praktijk te brengen (van der Berg et al., 2017).

3. Bewegen voor en na schooldag

Wanneer wordt gesproken over een schooldag wordt in eerste instantie vaak gedacht aan de daadwerkelijk lestijden van scholen. De mogelijkheden om beweeggedrag positief te stimuleren reiken echter aanzienlijk verder dan enkel de ingeroosterde uren. Dat geldt zeker voor de kindcentra waar het inherent is dat leerlingen ook op locatie verblijven in de vorm van voor- en/of naschoolse opvang.

Het schoolplein is vaak een veilige locatie waar materialen worden aangeboden die op de leeftijdsgroep zijn afgestemd. Het tijdig openstellen van een schoolplein of andere locatie binnen school voorafgaand aan de schooldag kan leerlingen faciliteren en uitnodigen om voorafgaand aan de lesdag een kort moment actief te kunnen zijn. Het kan ook bijdragen aan de mogelijkheid van ouders om hun kinderen middels actief transport naar school te brengen, omdat ze door een vervroegde mogelijkheid om kinderen naar school te brengen kans zien om dit wél te combineren met andere agenda-uitdagingen. Na schooltijd geldt een soortgelijke redenatie. Op de schoollocatie kan naschools beweegaanbod worden verzorgd. Kinderen hoeven hiervoor niet te verplaatsen naar andere locaties en kunnen op inspirerende wijze worden uitgedaagd om actief te zijn op de schoollocatie. Dit kan bijvoorbeeld weer inspireren voor nieuwe spellen op te pakken tijdens andere momenten op de schoollocatie. Het openstellen van de schoollocatie na schooluren, veelal in de vorm van openstellen van het schoolplein, kan tevens fungeren als het creëren van een extra beweegvoorziening in de wijk.

Hiermee krijgt het schoolplein ook meteen een wijkfunctie en kan er verbinding worden gemaakt met de bredere wijk rondom school (zie subdomein 5 'betrokkenheid (groot)ouders en wijk(partners)'). Een intensiever gebruik van het schoolplein gaat gepaard met verhoogde slijtage van materialen en mogelijke vormen van overlast. De overlast kan grotendeels beperkt worden door actief naschoolse activiteiten aan te bieden op deze locatie. Het daadwerkelijk gebruik van een omgeving vermindert het risico op problematieken veroorzaakt door hangjongeren. Tevens kan er worden gekozen voor een tijdelijke openstelling tot een vastgesteld tijdstip. School en/of betrokken buurtbewoners zouden als 'beheerder' van de locatie kunnen fungeren. Met betrekking tot slijtage zouden goede afspraken gemaakt kunnen worden met de gemeente. Afspraken kunnen worden vastgelegd in zogenaamde 'shared-use agreements' waarmee internationaal reeds positieve ervaringen zijn opgedaan. Wanneer het schoolplein als openbaar terrein kan worden aangeduid na schooltijd, kan de speelvoorziening tevens worden beschouwd als een wijkvoorziening. Hiermee kan tegemoetgekomen worden aan de dekkingsgraad die gemeentes op basis van de omgevingswet invulling geven om beweegvoorzieningen in de leefomgeving van kinderen te realiseren. Hiermee wordt een kostenbesparing gerealiseerd, die deels weer kan worden geïnvesteerd in het sneller vervangen van materialen op het schoolplein en onderhoud.

Een belangrijke andere factor waar scholen invloed op kunnen uitoefenen is het stimuleren van actief transport naar school. Actief transport is na het bewegingsonderwijs de gedraging waarin kinderen relatief de meeste tijd spenderen aan matig tot zwaar intensieve fysieke activiteit. Hiermee is het een zeer efficiënte manier om succesvol verbeteringen door te voeren in de totale tijd matig tot zwaar intensieve fysieke activiteit die kinderen dagelijks moeten uitvoeren. Het succesvol stimuleren van actief transport vergt vanuit school wel een gedegen beleid. Zo kan school stimulerend beleid formuleren ten aanzien van het gebruik van actief transport. Ook kan er gebruik worden gemaakt van diverse sociale ondersteuningsmiddelen, zoals klassencompetities om het lopen en fietsen naar school te stimuleren. Een ondersteunende fysieke inrichting op school (kwalitatief goede fietsenstalling met voldoende capaciteit) is hierbij behulpzaam. Daarnaast kan de school bijvoorbeeld gebruik van veilige schoolroutes in de wijk die leerlingen op een veilige manier 'begeleiden' naar school, zowel lopend als ook per fiets. Andere mogelijkheden omvatten acties zoals het creëren van een verkeersluwe in-/uitgang van de schoollocatie rondom tijden dat school begint en eindigt.

4. Betrokkenheid leerkrachten

Een vierde subdomein binnen het thema beweegstimulering betreft de betrokkenheid van leerkrachten bij de thematiek. Betrokkenheid kan een leerkracht tonen in de vorm van affiniteit met voldoende beweging van leerlingen door het zelf belangrijk te vinden of juist het belang ervan inzien voor leerlingen. Naast het erkennen van het belang van voldoende bewegen, kan dit ook tot uiting worden gebracht in werkgroepen op scholen. Het is van belang dat leerkrachten met affiniteit met het thema zitting nemen in deze werkgroepen om de inhoud vanuit de werkgroepen enthousiast te kunnen verspreiden binnen school. De invloed van leerkrachten gaat echter verder dan enkel affiniteit met het onderwerp.

Leerkrachten vervullen, net als ouders, een belangrijke rolmodelfunctie voor leerlingen. Het voorbeeldgedrag dat leerkrachten impliciet en expliciet tonen aan leerlingen hebben invloed op het beweeggedrag van leerlingen. Zelf bewegen en voldoende actief zijn, is daarmee een beïnvloedende factor op het beweeggedrag van leerlingen. Ook het actief meespelen tijdens beweegactiviteiten (op schoolplein, in klas) heeft een stimulerende werking op leerlingen. Het gebruik van actief transport door leerkrachten valt ook onder voorbeeldgedrag. Hoewel leerkrachten vaker langere afstanden moeten overbruggen dan leerlingen, is het aan te raden om dit per fiets te overbruggen of tenminste het laatste deel actief te overbruggen. Daarmee wordt de beeldvorming van veel geparkeerde auto's in de directe nabijheid van school gereduceerd. School kan hierin een faciliterende rol spelen door leerkrachten te bekrachtigen door middel van motiverende (financiële) prikkels. Dit draagt tegelijkertijd bij aan het welzijn en de fysieke fitheid van leerkrachten zelf, waarmee ziekteverzuim mogelijk verlaagd kan worden.

De betrokkenheid bij het thema bewegen betreft niet enkel de affiniteit met het onderwerp, maar om hier daadwerkelijk invulling aan te geven in de klas, dient het ook tot de taakopvatting van leerkrachten te behoren. Leerkrachten die het meer als hun taak zien om leerlingen ook het belang van voldoende bewegen te onderwijzen, handelen daar ook sneller naar. Dit vormt mede ook de mate waarin er draagvlak binnen de klas is voor de toepassing van activerende werkvormen, zoals energizers en bewegend leren (zie subdomein 2 'bewegen tijdens de schooldag').

Het vormt (nog) geen vanzelfsprekendheid dat beweegstimulering onderdeel uitmaakt van de taakopvatting van leerkrachten. Wanneer leerkrachten werkdruk ervaren door het nastreven van andere doelen of verplichtingen, kan beweegstimulering als een ondergeschikt doel worden gezien. Scholen kunnen hierin acteren door leerkrachten goed te faciliteren in zowel tijd, maar zeker ook in de vorm van bijscholing. Groepsleerkrachten geven vaak aan zich onvoldoende bekwaam te voelen in het vormgeven en uitvoeren van bewegende activiteiten in de les. Bijscholing kan dit gevoel van onbekwaamheid verminderen, waardoor weerstand voor de toepassing ervan afneemt.

Dit subdomein is nog relatief onderbelicht in vergelijking met de eerste drie subdomeinen. Om te achterhalen wat leerkrachten denken ten aanzien van beweging en of zij dit zelf wel of niet tot hun taakopvatting rekenen, voorziet de vernieuwde methodiek in een vragenlijst voor leerkrachten waarmee op systematische mate het draagvlak voor het thema bewegen op scholen in kaart kan worden gebracht (bijlage d). Op basis van de analyse van de resultaten kan optimaal worden bepaald welk soort strategische maatregelen en operationele acties wenselijk en kansrijk zijn. Daarnaast is er tevens een meetinstrument opgesteld waarmee kan worden bepaald in hoeverre leerkrachten de schoolomgeving, zowel binnen als buiten, beweegvriendelijk ervaren (bijlage c). Hiermee kan worden vastgesteld in welke mate er mogelijk aanpassingen in de fysieke inrichting van de schoolomgeving gewenst zijn door leerkrachten.

5. Betrokkenheid van (groot)ouders en wijk(partners)

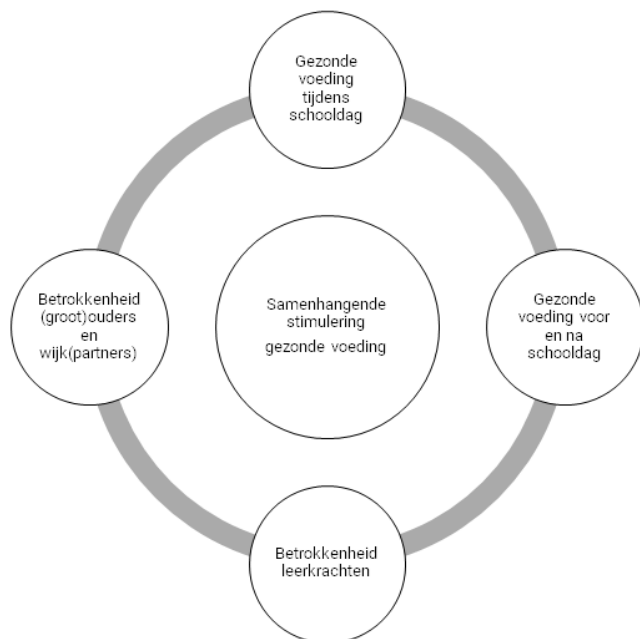
Het laatste subdomein binnen het thema beweegstimulering betreft de betrokkenheid van (groot)ouders en wijk(partners). De rol van ouders, en in toenemende mate ook grootouders, ten aanzien van beweegstimulering is breed erkend. Als opvoeder zijn zij de belangrijkste informatiebron voor kinderen. Er is ook steeds meer evidentie dat overeenstemming tussen praktijken in verschillende systemen (school en thuis) een gunstige uitwerking hebben op het (beweeg)gedrag van kinderen. Mede daarom is betrokkenheid van ouders bij school van essentieel belang. Ondanks dat ouders het beste voor hun kind willen, blijkt kwalitatief goede ouderbetrokkenheid bij school ingewikkeld te realiseren in de praktijk. Desalniettemin is het van groot belang dat hier voldoende aandacht voor komt. Wat concreet de beste vorm is om ouders te betrekken bij school is nog niet volledig duidelijk, maar omvat tenminste een duidelijke, heldere en herhaalde communicatie. Als belangrijkste stakeholder is inspraak van ouders in beleid ten aanzien van bewegen wenselijk en is co-design van activiteiten gerelateerd aan beweging een manier om ouders meer te betrekken en tevens tot zinnigere invullingen voor de praktijk te komen. Naast ouders zijn er nog meerdere stakeholders rondom school belangrijk om te betrekken bij beweegstimulering. Dit kunnen buurtbewoners zijn, maar ook lokale (sport)verenigingen. Het draait hierbij om wederzijds begrip en wederkerigheid in de hulp om win-win situaties te creëren. De wijk waarin de school ligt herbergt namelijk meerdere beweegmogelijkheden voor leerlingen, zowel tijdens als voor en na schooltijd. Een goede afstemming over het (stimuleren van) gebruik van deze mogelijkheden in de wijk kan de leefbaarheid van de wijk vergroten en mogelijke bezwaren rondom (geluid)overlast reduceren. In de kindcentra is de verbinding met (zorg)professionals meer vanzelfsprekend, maar moet tegelijkertijd systematisch opgezet en gedegen onderhouden worden. De school kan ik afstemming met deze professionals een signaalfunctie hebben voor mogelijke (gezondheids)risico die kinderen vertonen, bijvoorbeeld overgewicht of motorische achterstanden.

De ontwikkeling van bewegingsvaardigheden en gezonde beweegpatronen van kinderen is een ontwikkelingsproces dat reeds op jonge leeftijd begint. Op deze jonge leeftijd wordt veelal de basis gelegd voor de rest van het leven. Daarmee vormt de kinderopvang tevens een belangrijke schakel in de systemen waartussen kinderen schakelen in de kindertijd. Een goede afstemming tussen kinderopvang en de basisschool met betrekking tot de bewegingsvaardigheden en beweegpatronen van kinderen is ook een beschermende factor voor leerlingen om goede begeleiding te krijgen in hun beweegontwikkeling. Kindcentra bieden hiervoor een uitstekende kans. Het opvolgen van bewegingsvaardigheden en beweegpatronen zou idealiter dan ook reeds in de kinderopvang (of peuterspeelzaal) worden gemonitord en opgevolgd op de basisschool en onderwerp van gesprek zijn tijdens oudergesprekken.

De methodiek voorziet in een meetinstrument waarmee de betrokkenheid van ouders met betrekking tot bewegen en gezonde voeding kan worden bepaald en in hoeverre ouders daarin een rol zien weggelegd voor school (bijlage e). Het meetinstrument heeft gelijktijdig een positieve insteek dat erop gericht is om de ouders direct meer te betrekken bij de thematieken op school. Op basis van de analyse van de resultaten wordt de school in staat gesteld om samen met Maastricht Sport op het gewenste niveau ouders te betrekken bij de gekozen thematieken.

Leefstijlgedraging 'Gezonde Voeding'

De module 'Gezonde Voeding' is opgebouwd uit 4 subdomeinen (Figuur 2). Net zoals bij de module 'Bewegen' kan op elk subdomein worden ingezet. Bij voorkeur zijn alle subdomeinen kwalitatief goed, in voldoende omvang en in samenhang ingevuld voor het optimaal stimuleren van de gezonde voedingskeuze. Naast het maken van gezonde voedingskeuzes zijn ook factoren zoals de juiste hoeveelheden, voedselhygiëne en variatie belangrijk voor de gezondheid. Echter vallen niet alle factoren binnen dit onderzoek in verband met de beperkte praktische mogelijkheden om deze factoren als school te monitoren of te stimuleren. Het maken van gezonde voedingskeuzes is dus het uitgangspunt. Een gezonde keuze is een voedingskeuze die past binnen de richtlijnen Goede Voeding ofwel binnen de Schijf van Vijf.



Figuur 2: Samenhangende stimulering Gezonde Voeding (gebaseerd op CSPAP Hills et al, 2015)

1. Gezonde voeding tijdens schooltijd

De module 'Gezonde Voeding' start met het subdomein 'gezonde voeding tijdens schooltijd'. Het uitgangspunt is hierbij dat de gezonde keuze de makkelijke keuze moet zijn. Met dat uitgangspunt is een gezonde omgeving bereikbaar voor iedereen, ook als er weinig tijd, geld, kennis of vaardigheden aanwezig zijn. Het formuleren en naleven van beleid (o.a. een visie) helpt om een gezonde voedselomgeving te creëren, zoals de regel dat tussendoortjes, traktaties, dranken en de lunch altijd gezond zijn. Faciliteiten in en rondom de school kunnen de gezonde keuze de makkelijke keuze maken, zoals goed zichtbare watertappunten, bidons voor de leerlingen en wanneer de school voldoende tijd en alleen gezonde voedingskeuzes aanbiedt tijdens gezamenlijke eetmomenten. Het aanbieden van een dagelijkse gezonde lunch is één van de werkzame elementen van 'de Gezonde Basisschool van de Toekomst' (Bartelink et al., 2019). Buiten dat de gezonde keuze de makkelijke keuze moet zijn, heeft elk individu de vrijheid om eigen keuzes te maken. Het vergroten van de voedselvaardigheid door middel van lespakketten, activiteiten en faciliteiten kan helpen om in alle situaties een afgewogen voedingskeuze te kunnen maken. De programma's van 'Smaaklessen' en 'Smaakmissies' (gratis verkrijgbaar via www.smaaklessen.nl) laten effect zien op het gebied van smaakontwikkeling, uitproberen van producten en kennis over gezonde voeding (Verdonschot et al., 2020). Er zijn veel voorbeelden van lespakketten en activiteiten te vinden op de websites van het RIVM en het Voedingscentrum. Een moestuin bij de school stimuleert leerlingen om meer verschillende groenten te proeven en die ook lekkerder te vinden (meer dan bij het aanbieden van alleen lespakketten) (Morgan et al., 2010). De voedselvaardigheid bestaat uit een groot scala van kennis, vaardigheden en inzicht, zoals kennis over de voedingswaarde van producten, maar ook het kunnen bereiden van een verse maaltijd en weerstand kunnen bieden aan voedselverleidingen. Het verhogen van de voedselvaardigheid kan de leerlingen ook helpen om het eigen voedingsgedrag te monitoren, zoals met de gruitmeter van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl). Het monitoren van voedingsgedrag van de leerlingen kan inzicht geven in mogelijke verbeterpunten tijdens schooltijd, maar het kan ook een aanleiding zijn om het voedingsgedrag van de leerling te bespreken met de ouders, dit laatste komt terug bij het subdomein 'ouder- en buurtbetrokkenheid'.

2. Gezonde voeding voor en na schooltijd

Zoals in subdomein 'gezonde voeding tijdens schooltijd' is beschreven, kan de aangeleerde voedselvaardigheid ook buiten schooltijd worden toegepast. Buitenschoolse activiteiten zoals kooklessen, een bezoek aan een boerderij, fruitteler of molen kunnen de voedselvaardigheid verder verhogen. Tijdens de buitenschoolse opvang kan groente en/of fruit worden aangeboden. Er is een lesmap 'smaakplezier op de BSO' te koop bij het Voedingscentrum. De school kan daarnaast nog faciliteiten op het schoolplein aanbieden zoals een zichtbaar watertappunt. Ook kan formeel beleid gericht zijn op het stimuleren van een gezond ontbijt, tussendoortjes of de avondmaaltijd. De samenwerking met de ouders lijkt hierbij cruciaal (zie ook subdomein 'ouder- en buurtbetrokkenheid'). Aandacht voor gezonde voeding voor en na schooltijd kan bijvoorbeeld gericht zijn op het verlagen van de suikerinname tijdens het ontbijt en tussendoortjes of het verhogen van de groente en fruitinname. Op onder andere deze aandachtspunten is nog veel winst te behalen bij basisschoolleerlingen (RIVM, 2021).

3. Leerkrachtbetrokkenheid

De sociale omgeving, op school bestaande uit de leerkrachten en leerlingen, heeft een grote invloed op het voedingsgedrag (Salmon et al., 2016). Zichtbaar gedrag, verbale en non-verbale communicatie en de associaties tussen voeding en emoties kunnen worden overgenomen. Een voorbeeld is dat een glas frisdrank wordt geassocieerd met genieten en water met gezondheid. Het benadrukken van het plezier en het genieten van gezonde voeding door leraren is dus belangrijk en kan samengaan met de associatie met gezondheid. Daarnaast kan een leerling proberen indruk te maken op de leraar door te laten zien dat hij of zij (ook) gezond eet. Leerlingen kunnen hun gedrag dus bewust of onbewust aanpassen op basis van de heersende sociale norm (Salmon et al., 2016). Een gezonde sociale norm kan gestimuleerd worden door verschillende beleids- en of beloningsmaatregelen.

Een werkgroep gezonde voeding met leraren, directie en eventueel leerlingen, ouders en externe partijen kan een aantal taken op zich nemen om de betrokkenheid en gevoel van bekwaamheid van leraren te vergroten (Gezonde School, z.d. & Gezonde Kinderopvang, z.d.). Een school waarin leraren zichzelf betrokken voelen bij het promoten van gezond gedrag en dat gedrag zelf ook laten zien kan grotere effecten bereiken bij de kinderen (Bartelink et al., 2019). In een werkgroep kunnen de taken en verantwoordelijkheden besproken en verdeeld worden. Het is aan te raden om uren beschikbaar te stellen voor deelname aan een werkgroep of coördinatiefunctie. De werkgroep kan zich richten op het bespreken en evalueren van (nieuw) beleid en de naleving ervan en de communicatie naar leerlingen en ouders. Deze continue feedback tussen de betrokkenen is belangrijk voor een succesvolle implementatie van veranderingen gericht op gezonde voeding (Bartelink et al., 2019). Een werkgroep kan actief op zoek gaan naar manieren om leraren bij te scholen. Bijscholing voor leraren kan bijvoorbeeld de kennis over gezonde voedingskeuzes en het monitoren van gezonde voeding verhogen en daarmee mogelijk ook het gevoel van bekwaamheid. Ook het maken van duidelijke afspraken over het monitoren van voedingsgedrag en aanverwante problematiek kan helpen om leraren te ondersteunen bij het uitvoeren van hun signaleringsfunctie en het bespreken van de resultaten met de leerlingen en hun ouders. Kortom, het structureel bespreken van het thema gezonde voeding kan de betrokkenheid, kennis en het gevoel van bekwaamheid van leraren verhogen.

4. Ouder- en buurtbetrokkenheid

Het eetgedrag van een basisschoolleerling wordt grotendeels beïnvloed door de ouders en andere rolmodellen, zoals hun leraren (Campbell et al., 2007, Mensink et al., 2017). Ouders kunnen op verschillende manieren betrokken worden op het gebied van gezonde voeding, van actieve tot passieve betrokkenheid. In een werkgroep kan vrij intensief met ouders worden samengewerkt waarbij (nieuw) beleid en de naleving ervan besproken wordt. Alle ouders kunnen op een interactieve manier betrokken worden bij het voedingsbeleid en de uitvoering ervan door één-op-één gesprekken, informatieavonden en ouder-kind activiteiten. Zo worden ouders gestimuleerd om bewust na te denken wat ze zelf (thuis) kunnen doen om gezond voedingsgedrag te ondersteunen. Een contactpersoon (bijvoorbeeld een schoolcoördinator) voor voeding kan een laagdrempelige manier vormen voor ouders om hun vragen over voeding of gewicht te stellen. Een contactpersoon kan vervolgens ook vragen en feedback van ouders terugkoppelen naar de school of werkgroep. Daarnaast kunnen ouders structureel betrokken worden door praktische voedingstips over ontbijt, lunch, avondeten, tussendoortjes, drinken en traktaties te delen via nieuwsbrieven, social media en/of de schoolwebsite. Om de informatie goed aan te laten sluiten bij de behoefte van de ouders ten aanzien van gezonde voeding voor kinderen, kan een behoeftepeiling worden uitgezet.

Als voedingsinname en eventuele verwante problemen structureel wordt besproken tijdens gesprekken met ouders, is de drempel van ouders ook lager om zelf met vragen aan te komen. Om de betrokkenheid van alle ouders te verhogen, is het belangrijk om niet alleen de meest gangbare westerse voedingsvoorkeuren te bespreken, maar juist ook aandacht te hebben voor de diversiteit aan voedingsvoorkeuren, zoals een vegetarisch, halal of koosjer dieet. Het Voedingscentrum biedt eventueel ook ondersteuning in het betrekken van ouders, zoals de toolkit ouderbetrokkenheid (Kennis- en expertisecentrum sociale veiligheid en groepsvorming, z.d.) en interactief theater (voor je het weet zijn ze groot) (Voedingscentrum, z.d.).

Ook de partijen in de buurt van de school kunnen betrokken worden bij het stimuleren en mogelijk het aanbieden van gezonde voeding, maar ook bij het uitvoeren van de signaleringsfunctie. De voedselveiligheid van leerlingen kan worden verhoogd door een gastles of een bezoek aan bijvoorbeeld een lokale boerderij, pluktuin, bakkerij of kookschool. Partijen in de directe omgeving van de school kunnen mogelijk ook meedenken in de eerder genoemde werkgroep gericht op het stimuleren van gezonde voeding. Laagdrempelig contact met externe partijen zoals Jeugdgezondheidszorg/ GGD, een diëtist, sportcoach of tandarts kan ervoor zorgen dat zorgvragen snel worden opgepakt. Het is daarbij belangrijk om heldere afspraken en werkwijzen vast te leggen rondom signalering en doorverwijzen. Een jeugdarts en jeugdverpleegkundige kunnen helpen bij het monitoren van voedingsgedrag en het geven van advies of voorlichting (Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg, z.d.). De resultaten van deze onderzoeken kunnen door de school worden gebruikt om signalen en veelvoorkomende problemen tijdig aan te pakken. De gemeente kan bijvoorbeeld meedenken over subsidies, het inrichten van de ruimte rondom de school en een actieve samenwerking met partners in de wijk.

De samenwerking met de kinderopvang is relevant om de visie en het beleid op elkaar af te kunnen stemmen. Het communiceren en naleven van dezelfde regels kan namelijk leiden tot meer duidelijkheid en begrip. Daarnaast kan informatie over de voedingsinname en gewicht die bij de kinderopvang gemonitord zijn, besproken worden tijdens de intake van kinderen op de basisschool zodat voeding gerelateerde problemen tijdig opgepakt kunnen worden.

**III. DE UNIQUE
SELLING POINTS
VAN GEZOND
KINDCENTRUM IN
BEWEGING**

De vernieuwde methodiek Gezond Kindcentrum in Beweging is een integrale methodiek die voorziet in een modulaire opbouw rondom de leefstijlgedragingen bewegen en gezonde voeding. In de methodiek staat het kind in de leeftijd 0-12 jaar centraal, onderverdeeld in 4 categorieën. Hierin is Gezond Kindcentrum in Beweging uniek in Nederland. Deze differentiatie stelt scholen beter in staat gerichte maatregelen te formuleren en acties te ondernemen voor doelgroepen waar de noodzaak het grootst is.

De belangrijkste uitgangspunten en aanpassingen kort samengevat

De uitgangspunten van BiB zijn behouden om de herkenbaarheid en de werkbaarheid ermee in de praktijk te behouden. Het betreft hierbij de uitgangspunten dat scholen eigenaar zijn van de lokale aanpak en op verschillende subdomeinen van gedrag strategische maatregelen formuleren en daaraan operationele acties koppelen.

- 1) Gezond Kindcentrum in Beweging is een modulair programma waarin de thema's bewegen en gezonde voeding zowel apart als ook in combinatie kunnen worden toegepast in de schoolsetting. De toevoeging van het thema gezonde voeding is een aanvulling op de methodiek BiB.
- 2) Gezond Kindcentrum in Beweging hanteert een integrale benadering van beweegstimulering en het stimuleren van gezonde voeding. De samenhang tussen verschillende domeinen waarin het specifieke gedrag wordt beïnvloed, heeft een expliciete positie in de methodiek.
- 3) Gezond Kindcentrum in Beweging voorziet in een scan die de beginsituatie van scholen op het gebied van beweegstimulering en stimulering van gezonde voeding in kaart brengt.
- 4) Gezond Kindcentrum in Beweging beschikt over een digitaal datavisualisatie systeem waarmee scholen worden geholpen om zowel subdomeinen en specifieke onderdelen van bewegen en gezonde voeding te prioriteren.
- 5) Gezond Kindcentrum in Beweging is een methodiek die faciliteert dat scholen passende ondersteuning kunnen krijgen afhankelijk van de eigen beginsituatie op het gebied van beweegstimulering en het stimuleren van gezonde voeding.
- 6) Gezond Kindcentrum in Beweging maakt expliciet onderscheid in verschillende doelgroepen op scholen gebaseerd op leeftijd.
- 7) Gezond Kindcentrum in Beweging is voorbereid om een sterkere verbinding naar de leeftijdscategorie 0-4 jaar te maken. Deze verbreding faciliteert de toekomstige verandering richting een focus op 0-12 jarigen in plaats van de focus op 4-12 jarigen op basisschool.
- 8) Gezond Kindcentrum in Beweging heeft expliciet oog voor leerkrachtbetrokkenheid en betrokkenheid van ouders en buurt(partners). Het voorziet tevens in meetinstrumenten om ook op deze subdomeinen gerichte (ondersteunings)acties te kunnen voorzien.

IV. TOEKOMST UITDAGINGEN

De methodiek Gezond Kindcentrum in Beweging voorziet in een planmatige benadering van het stimuleren van beweging en de consumptie van gezonde voeding op scholen. Deze planmatigheid wordt gezien als een kracht van het programma, maar het vergt daarmee automatisch een bijscholing van betrokkenen die gaan werken met de methodiek. De planmatigheid in de methodiek komt tot uiting in de grondige analyse van de beginsituatie met betrekking tot beide leefstijlgedragingen op school. De betrokken begeleider vanuit Maastricht Sport moet zich verder bekwamen in de analytische benadering en scholen ondersteunen om het 'grotere plaatje' te blijven zien. Er moet een mindset gecreëerd worden waarin het normaalgoed wordt dat alle acties die op school worden uitgevoerd in het kader van beweegstimulering en het stimuleren van gezonde voeding worden gekoppeld aan doelstellingen die geformuleerd zijn aan de hand van de analyse van de huidige situatie. Monitoring en evaluatie is integraal onderdeel van een planmatige aanpak en verdient dan ook meer aandacht in de huidige werkwijze van medewerkers om de juiste dingen op de juiste manier te kunnen uitvoeren, nu en in de toekomst.

Verder is de huidige scan geënt op bestaande inzichten rondom beleidsmaatregelen en acties op basisscholen, waarmee de aansluiting voor de doelgroep 0-4 jaar niet optimaal gekoppeld is in de huidige versie. Door de huidige gescheiden systemen tussen kinderopvang en primair onderwijs is één passende scan voor beide systemen niet mogelijk. Er is gekozen om de basisschool hier op dit moment leidend in te laten zijn, maar met het oog op de ontwikkeling van Kindcentra waarin beide systemen worden verenigd in één systeem is de ontwikkeling van een eigen scan voor de leeftijd 0-4 jaar een belangrijke volgende stap. De datavisualisatie tool heeft wel reeds de functionaliteit geïntegreerd waarmee de beginsituatie binnen Kindcentra inzichtelijk kunnen worden gemaakt.

V. LITERATUUR

LIJST

Literatuurlijst

- Adank AM & Van Kann DHH. (2021). SALTO: Effecten beweeggedrag en motorische ontwikkeling na 2 jaar. Fontys Sporthogeschool: Eindhoven, NL.
- Bartelink NHM, van Assema P, Kremers SPJ, Savelberg HHCM, Oosterhoff M, Willeboordse M, van Schayck OCP, Winkens B & Jansen MWJ. (2019). One- and two-year effects of the Healthy Primary school of the Future on children's dietary and physical activity behaviours: A Quasi-experimental study. *Nutrients*, 11:689.
- Bartelink N, van Assema P, Jansen M, Savelberg H & Kremers S. (2019). The Moderating Role of the School Context on the Effects of the Healthy Primary School of the Future. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 16:2432.
- Biggs J. (1996). Enhancing teaching through constructive alignment. *Higher Education*, 32, 347-364.
- Broekhuizen K, Scholten A-M, de Vries S. The value of (pre)school playgrounds for children's physical activity level: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2014;11(1):59.
- Campbell K, Crawford DA, Salmon J, Carver A, Garnett S & Baur LA. (2007). Associations between the home food environment and obesity-promoting eating behaviors in adolescence. *Obesity*, 15(3):719-30.
- Farooq A, Martin A, Janssen X, Wilson MG, Gibson A-M, Hughes A & Reilly JJ. (2019). Longitudinal changes in moderate-to-vigorous intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 1-15. doi: 10.1111/obr.12953.
- Gezonde School (z.d.). Geraadpleegd in juli 2021, van gezondeschool.nl.
- Gezonde Kinderopvang (z.d.). Geraadpleegd in juli 2021, van gezondekinderopvang.nl.
- Hills AP, Dengel DR & Lubans DR. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-74.
- Janssen M, Twisk JW, Toussaint HM, van Mechelen W & Verhagen EALM. (2013). Effectiveness of the Playgrounds programme on PA levels during recess in 6-year-old to 12-year-old children. *British Journal of Sports Medicine*, 49(4). doi: 10.1136/bjsports-2012-091517.
- Janssen M, Singh A, & Hartman E. (2021). Het effect van beweegmomenten op school: wat weten we vanuit onderzoek? *Lichamelijke Opvoeding*, 2, 4-7.
- Kennis- en expertisecentrum sociale veiligheid en groepsvorming (z.d.). Geraadpleegd in juli 2021, van www.onderwijsenouders.nl.
- Mensink F, Stafleu A & Postma-Smeets A. (2017). Invloed van opvoeding op eetgedrag van kinderen – Factsheet. Voedingscentrum.
- Morgan PJ, Warren JM, Lubans DR, Saunders KL, Quick GI & Collins CE. (2010). The impact of nutrition education with and without a school garden on knowledge, vegetable intake and preferences and quality of school life among primary-school students. *Public Health Nutrition*, 13(11):1931-1940.
- Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg (z.d.). Primair onderwijs: Jeugdgezondheidszorg in de school. Geraadpleegd in juli 2021, van ncj.nl/themadossiers/schoolverzuim/jgopschool/

Remmers T, Van Kann DHH, Kremers SPJ, Ettema DF, de Vries SI, Vos SB & Thijs C. (2020). Investigating Longitudinal Context-Specific Physical Activity Patterns in Transition from Primary to Secondary School using Accelerometers, GPS, and GIS. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17:66. RIVM. (2016). VCP 2012-2016. Geraadpleegd in juli 2021, van www.wateetnederland.nl.

Singh AS, Saliasi E, van den Berg V, Uijtdewilligen L, de Groot RHM, Jolles J, et al. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640-647.

Smaaklessen (z.d.). Geraadpleegd in juli 2021, van www.smaaklessen.nl

Van den Berg V, Salimi R, de Groot RHM, Jolles J, Chinapaw MJM & Singh AS. (2017). It's a battle... You want to do it, but how will you get it done? Teachers' and principals' perceptions of implementing additional physical activity in school for academic performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 1160.

Van Kann DHH, de Vries SI, Schipperijn J, de Vries NK, Jansen MWJ & Kremers SPJ. (2016). Schoolyard characteristics and physical activity: Combining GPS and accelerometry. *Journal of School Health*, 86(12), 913-921.

Van Kann DHH, Adank AM, van Dijk ML, Remmers T & Vos SB. (2019). Disentangling physical activity and sedentary behavior patterns in children with low motor competence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16:3804.

Van Kann D, Verjans-Janssen S, Gerards S, Kremers S & Vos S. (2020). Effectieve beweegstimulering in het basisonderwijs. *Lichamelijke Opvoeding*, 8, 10-12.

Van Schayck OCP, Willeboordse M, Oosterhoff M, Bartelink N, van Assema P, Kremers S, Winkens B, Savelberg H, Jansen M, Joore M & Vreugdenhil A. (2021). De effecten en kosten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 165:D4979.

Verdonschot A, de Vet E, van Rossum J, Mesch A, Collins CE, Bucher T & Haveman-Nies A. (2020). Education or Provision? A Comparison of Two School-Based Fruit and Vegetable Nutrition Education Programs in the Netherlands. *Nutrients*, 12(11):3280.

Verjans-Janssen SRB, Gerards SMPL, Kremers SPJ, Vos SB, Jansen MWJ & Van Kann DHH. (2020a). Effects of the KEIGAAF intervention on the BMI z-score and energy balance-related behaviors of primary school-aged children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17:105.

Verjans-Janssen SRB, Gerards SMPL, Verhees AH, Kremers SPJ, Vos SB, Jansen MWJ & Van Kann DHH. (2020b). Implementation of KEIGAAF in primary schools: a mutual adaptation physical activity and nutrition intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17:751.

VI. BIJLAGES

a. Invulinstructie datavisualisatie tool

b. Checklist inventarisatie mate van ondersteunend beleid bewegen/gezonde voeding

c. Meetinstrument leerkrachten: perceptie beweegvriendelijke inrichting school

d. Meetinstrument leerkrachten: implementatiefactoren gezonde leefstijl school

e. Meetinstrument ouders: betrokkenheid gezonde leefstijl school

a. Invulinstructie datavisualisatie tool

Het inventarisatie formulier is omvangrijk en omvat vragen omtrent alle subdomeinen van zowel bewegen en gezonde voeding. Het formulier bestaat uit 'aanvink velden' die voor elk van de 4 verschillende doelgroepen ingevuld dient te worden. Wanneer een school nog geen verbinding heeft met de kinderopvang (doelgroep 0-4 jaar) hoeven deze velden niet aangevinkt te worden. De visualisatie kleurt vervolgens geheel rood, maar kan worden genegeerd.

De huidige versie voorziet nog niet in een separate omgeving voor beide gedragingen. Wanneer er voor één van beide gedragingen gekozen wordt, kan op dit moment worden volstaan met het 'openlaten' van de vragen met betrekking tot de andere leefstijlgedraging. Het visueel overzicht kleurt voor dit gedrag volledig rood en kan worden genegeerd.

1. Ga naar www.gezondkindcentruminbeweging.nl
2. Vul de naam van de school linksboven in.
3. Vul het formulier samen met de directeur/contactpersoon Maastricht Sport/coördinator Gezonde School in.
4. Vul de vragenlijst kritisch in. Wanneer er naar beleid wordt gevraagd, dan kan dit veld enkel worden aangevinkt wanneer dit beleid daadwerkelijk ergens gedocumenteerd staat.
5. Voor elke doelgroep afzonderlijk, (i) 0-4 jaar, (ii) groep 1-2, (iii) groep 3-5 en (iv) groep 6-8, dient de vraag afzonderlijk te worden beantwoord.
6. Wanneer er schoolbeleid is geformuleerd dat voor alle klassen van toepassing is (bijvoorbeeld een vraag die gevoelsmatig alleen met 'ja' beantwoord kan worden), vink dan alle velden aan.
7. Eindig formulier door op de knop 'save' te drukken. Een visualisatie wordt gegenereerd. Klik op de afzonderlijke leeftijdscategorieën/groepen om een overzicht per doelgroep te zien.
8. Sla overzicht op met de 'pdf-knop' onderaan pagina. Bewaar deze als 'inventarisatie GKIB [naam school] [jaar]_[doelgroep]'. Dit is het startpunt voor school om verbeteringen te formuleren voor komend schooljaar.
9. Herhaal deze actie jaarlijks.

b. Checklist inventarisatie mate van ondersteunend beleid bewegen/gezonde voeding**Bewegen**

Subdomein	Onderdeel	Vraagstelling	Doelgroep
Bewegingsonderwijs	Frequentie	Zijn er minimaal 2 lessen per week ingeroosterd?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegingsonderwijs	Kwaliteit	Worden <u>alle</u> lessen verzorgd door een vakdocent bewegingsonderwijs?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegingsonderwijs	Kwaliteit	Is duidelijk welke doelen met het bewegingsonderwijs worden nagestreefd?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegingsonderwijs	Kwaliteit	Wordt er gewerkt met een vakwerkplan?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegingsonderwijs	Kwaliteit	Is er voldoende veilig, uitdagend en innovatief sport- en spelmateriaal beschikbaar in de gymzaal/gymzalen?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegingsonderwijs	Kwaliteit	Is de gymaccommodatie (binnen) groot genoeg om veilig te kunnen bewegen (denk aan aantal leerlingen in ruimte)?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegingsonderwijs	Kwaliteit	Wordt er gewerkt met een rapportage/volgsysteem over beweeggedrag en motorische vaardigheden voor het bewegingsonderwijs door de vakdocent?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegingsonderwijs	Kwaliteit	Wordt de rapportage m.b.t. beweeggedrag en motorische vaardigheden besproken met groepsleerkrachten en ouders?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8

Bewegingsonderwijs	Kwaliteit	Is er een duidelijke koppeling tussen de lessen bewegingsonderwijs en beweging tijdens andere momenten op school (bijv. andere lessen binnen het curriculum of de schoolpauzes)?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Subdomein	Onderdeel	Vraagstelling	Doelgroep
Bewegen tijdens schooltijd	Pauze	Is er sprake van actieve regulering van beweegstimulering in de pauzes?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	Pauze	Is de groepsgrootte voldoende dat actief spel mogelijk is?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	Pauze	Is er een stimulerend beleid rondom het gebruik van los spelmateriaal (bijvoorbeeld gebruik fietsen/ballen) in de pauzes?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	Pauze	Worden er tenminste 3 pauzemomenten (per dag) aangeboden waarop actief spel mogelijk is?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	In de klas	Is er een stimulerend beleid rondom de toepassing van Bewegend Leren?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	In de klas	Is er een stimulerend beleid rondom de toepassing van energizers (korte beweegmomenten)?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	In de klas	Is de inrichting van de klaslokalen geschikt voor actief bewegen tijdens lessen?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8

Bewegen tijdens schooltijd	Buitenruimte	Is er sprake van een uitdagende schoolplein inrichting die beweging stimuleert?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	Buitenruimte	Beschikt het schoolplein over verschillende vaste toestellen die uitdagen tot actief spel?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	Buitenruimte	Beschikt het schoolplein over groene 'ontdek' elementen (bijvoorbeeld bosjes)?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	Buitenruimte	Beschikt het schoolplein over zonering die speelgedrag reguleert?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	Binnenruimte	Is de speelzaal toegankelijk voor vrij spel?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	Binnenruimte	Is het toegestaan om de binnenruimte (gangen, aula etc.) van school te gebruiken voor actief bewegen?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegen tijdens schooltijd	Overig	Is er een beleid rondom extra beweegstimulering tijdens de schooldag naast pauzes, bewegingsonderwijs en bewegend leren/energizers?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Subdomein	Onderdeel	Vraagstelling	Doelgroep
Bewegen voor en na schooltijd	Gebruik buitenruimte	Is het schoolplein open voor actief spel voor aanvang van de schooldag?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Gebruik buitenruimte	Is het schoolplein open voor actief spel na afloop van de schooldag?	O 0-4 jaar O Groep 1-2

			☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Actief transport	Is er een beleid opgesteld dat het gebruik van actief transport (lopen, fietsen) naar school stimuleert?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Actief transport	Is er voldoende stallingsruimte voor fietsen (inclusief stalling van andere mogelijkheden voor actief transport, bijvoorbeeld steps)?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Actief transport	Is er een veilige schoolzone gecreëerd rondom de entree van de school?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Actief transport	Zijn er autoluwe maatregelen getroffen rondom aanvang en afloop van de schooldag?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Actief transport	Zijn er parkeerverboden ingesteld bij de entree van school rondom aanvang en afloop van de schooldag?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Actief transport	Werkt de school aan veilige, overzichtelijke schoolroutes in overleg met de wijk en de gemeente?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Actief transport	Biedt de school verkeersveiligheid lessen aan?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Extra beweegaanbod vanuit school	Wordt er structureel voorschools beweegaanbod vanuit school aangeboden?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Extra beweegaanbod vanuit school	Wordt er structureel tussen schools beweegaanbod vanuit school aangeboden?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5

			O Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Extra beweegaanbod vanuit school	Wordt er structureel naschools beweegaanbod vanuit school aangeboden?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Extra beweegaanbod vanuit school	Zijn er heldere doelen benoemd voor buitenschools beweegaanbod?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Extra beweegaanbod vanuit school	Is het buitenschools beweegaanbod afgestemd op de behoeften van de doelgroep?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Bewegen voor en na schooltijd	Extra beweegaanbod vanuit school	Neemt de school actief deel aan landelijke en/of lokale sportevenementen en/of interscolaire sporttoernooien?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Subdomein	Onderdeel	Vraagstelling	Doelgroep
Leerkracht betrokkenheid	Voorbeeldgedrag	Is er een beleid geformuleerd rondom het gebruik van actief transport door leerkrachten?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Voorbeeldgedrag	Is er een beleid geformuleerd rondom actieve betrokkenheid van leerkrachten tijdens pauze spel?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Voorbeeldgedrag	Is er een beleid geformuleerd rondom het voorbeeldgedrag dat leerkrachten in de klas hebben met betrekking tot beweging?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Voorbeeldgedrag	Is er een beweeg stimuleringsbeleid voor leerkrachten opgesteld (bijvoorbeeld gereduceerd sporttarief leerkrachten)?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8

Leerkracht betrokkenheid	Betrokkenheid	Is er een beleid rondom actieve betrokkenheid van de leerkrachten in werkgroepen rondom bewegen?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Betrokkenheid	Is er specifiek scholingsbudget (anders dan reguliere bijscholing budgetten) beschikbaar voor leerkrachten gericht op het stimuleren van beweging van leerlingen?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Betrokkenheid	Zijn er afspraken gemaakt over een signaleringsfunctie van leerkrachten rondom inactiviteit en/of motorische problemen?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Subdomein	Onderdeel	Vraagstelling	Doelgroep
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Is er sprake van een actieve behoeftepeiling (minimaal 2x per jaar) onder ouders over hun wensen/behoefte ten aanzien van sport en bewegen van kinderen?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Is er een actief wervingsbeleid rondom deelname van ouders aan werkgroepen over bewegen?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Organiseert de school ouder-kind evenementen op het gebied van beweging?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Maakt het thema bewegen structureel deel uit van de nieuwsbrief vanuit school?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Vormt de school een laagdrempelig contact voor vragen van ouders omtrent bewegen?	☐ 0-4 jaar ☐ Groep 1-2 ☐ Groep 3-5 ☐ Groep 6-8

Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid buurt en bredere community	Zijn er structureel verenigingen uit de buurt verbonden die beweegaanbod verzorgen?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid buurt en bredere community	Organiseert de school structureel evenementen gelinkt aan bewegen waarmee de verbinding tussen de buurt en de school actief wordt gestimuleerd?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid buurt en bredere community	Is er sprake van een beleid op het gebied van het gebruik van de openbare ruimte rondom de school om te bewegen?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid buurt en bredere community	Is de gemeente een actieve gesprekspartner met betrekking tot beweegstimulering?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid buurt en bredere community	Is er sprake van een actieve verbinding met 'zorgpartners' rondom school met betrekking tot bewegen? (bijvoorbeeld om kinderen met beweegachterstanden actief te helpen)	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid kinderopvang en voorschoolse periode	Is er een actieve verbinding met de kinderopvang met betrekking tot beweegstimulering?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid kinderopvang en voorschoolse periode	Wordt er tijdens de intake van kinderen op school aandacht geschonken aan het beweeggedrag van het kind?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8

Gezonde voeding

Subdomein	Onderdeel	Vraagstelling	Doelgroep
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Formeel beleid	Wordt het nuttigen van gezonde tussendoortjes gestimuleerd?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Formeel beleid	Wordt het nuttigen van water drinken gestimuleerd?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Formeel beleid	Wordt het nuttigen van suikerhoudende dranken tegengegaan?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Formeel beleid	Wordt het nuttigen van een gezonde lunch gestimuleerd?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Formeel beleid	Is er een gezond traktatiebeleid geformuleerd?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Naleving beleid	Wordt er gehandhaafd op de naleving van beleid m.b.t. gezonde tussendoortjes?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Naleving beleid	Wordt er gehandhaafd op de naleving van beleid m.b.t. water drinken?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Naleving beleid	Wordt er gehandhaafd op de naleving van beleid m.b.t. gebruik suikerhoudende dranken?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Naleving beleid	Wordt er gehandhaafd op de naleving van beleid m.b.t. gezonde lunch?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5

			O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Naleving beleid	Wordt er gehandhaafd op de naleving van beleid m.b.t. gezonde traktaties?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Kennis, bewustzijn en betrokkenheid	Worden er lespakketten aangeboden over gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Kennis, bewustzijn en betrokkenheid	Worden er tijdens een schooljaar minimaal 3 activiteiten georganiseerd omtrent gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Kennis, bewustzijn en betrokkenheid	Is er een beleid geformuleerd over de toepassing van vakoverstijgende activiteiten met het thema gezonde voeding (bijvoorbeeld voedingslessen in combinatie met rekenen/taal)?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Kennis, bewustzijn en betrokkenheid	Hebben leerlingen toegang tot een moestuin waarin fruit en/of groente wordt geteeld?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Kennis, bewustzijn en betrokkenheid	Wordt het voedingsgedrag van leerlingen structureel gemonitord?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Faciliteren	Zijn er maatregelen in de school inrichting aanwezig om gezonde voeding te stimuleren (bijvoorbeeld aanwezigheid watertappunt)?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding tijdens schooltijd	Faciliteren	Wordt gezonde voeding verstrekt aan leerlingen (denk ook aan gezamenlijke eetmomenten zoals tijdens een schooluitje of met kerst)?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8

Subdomein	Onderdeel	Vraagstelling	Doelgroep
Gezonde voeding voor en na schooltijd		Zijn er maatregelen op het schoolplein aanwezig om gezonde voeding te stimuleren (bijvoorbeeld aanwezigheid watertappunt)?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding voor en na schooltijd		Worden er structureel voor- en/of naschoolse activiteiten aangeboden over gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Gezonde voeding voor en na schooltijd		Is er een beleid geformuleerd over stimulering van gezonde voeding buiten schooltijd?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Subdomein	Onderdeel	Vraagstelling	Doelgroep
Leerkracht betrokkenheid	Voorbeeldgedrag	Is er beleid geformuleerd rondom het gezonde voedingspatronen van leerkrachten tijdens de schooldag?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Voorbeeldgedrag	Is er een beleid geformuleerd rondom het voorbeeldgedrag dat leerkrachten in de klas hebben m.b.t. gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Voorbeeldgedrag	Is er een stimuleringsbeleid voor leerkrachten opgesteld om zelf gezond te eten (bijvoorbeeld spaaracties)?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Voorbeeldgedrag	Eten leerkrachten <u>samen met leerlingen</u> een gezond tussendoortje in de klas?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Voorbeeldgedrag	Eten leerkrachten <u>samen met leerlingen</u> een gezonde lunch op school?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8

Leerkracht betrokkenheid	Voorbeeldgedrag	Heerst er een positieve houding t.o.v. gezonde voeding bij de leerkrachten?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Betrokkenheid	Is er beleid rondom actieve betrokkenheid van de leerkrachten in werkgroepen met het thema gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Betrokkenheid	Is er een specifiek scholingsbudget (anders dan reguliere bijscholings budgetten) beschikbaar voor leerkrachten gericht op het stimuleren van gezonde voeding van leerlingen?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Betrokkenheid	Voelen leerkrachten zich voldoende bekwaam om het onderwerp voeding met leerlingen en ouders te bespreken?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Betrokkenheid	Wordt bijscholing gevolgd op het gebied van het stimuleren van gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Betrokkenheid	Zijn er afspraken gemaakt over een signaleringsfunctie van leerkrachten rondom ongezonde voeding en aanverwante problematieken (denk o.a. aan over- of ondergewicht)?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Betrokkenheid	Worden ongezonde voedingskeuzes of aanverwante problematieken besproken met de leerlingen?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Leerkracht betrokkenheid	Betrokkenheid	Worden voedingsgerelateerde problemen en gewicht structureel besproken in overleggen tussen leerkrachten?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8

Subdomein	Onderdeel	Vraagstelling	Doelgroep
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Is er sprake van een actieve behoeftepeiling (minimaal 2x per jaar) onder ouders over hun wensen/behoefes ten aanzien van gezonde voeding van kinderen?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Is er een actief wervingsbeleid rondom deelname van ouders aan werkgroepen over gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Wordt praktische kennis over gezonde voeding op structurele basis met ouders gedeeld?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Worden ouders op een interactieve manier betrokken bij het voedingsbeleid en de uitvoering daarvan?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Organiseert de school ouder-kind activiteiten op het gebied van gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Maakt het thema gezonde voeding structureel deel uit van een nieuwsbrief vanuit school?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Worden voedingsinname en eventuele voedingsgerelateerde problemen structureel besproken tijdens gesprekken met ouders?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Vormt de school een laagdrempelig contact voor vragen van ouders omtrent voeding en gezondheid?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid ouder	Is er tijdens de lessen, gesprekken en/of activiteiten aandacht voor de	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5

		diversiteit aan voedingsvoorkeuren, zoals vegetarisch, halal of koosjer?	O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid buurt en bredere community	Zijn er structureel partijen uit de buurt verbonden aan school die gezonde voeding stimuleren?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid buurt en bredere community	Organiseert de school structureel events gelinkt aan voeding (bijvoorbeeld bezoek lokale boer etc.) waarmee de verbinding tussen de buurt en de school actief wordt gestimuleerd?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid buurt en bredere community	Is de gemeente een actieve gesprekspartner m.b.t. gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid buurt en bredere community	Is de GGD een actieve gesprekspartner m.b.t. gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid kinderopvang en voorschoolse periode	Is er sprake van een actieve verbinding met 'zorgpartners' rondom school (bijvoorbeeld om kinderen met een ongezond voedingspatroon te helpen)?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid kinderopvang en voorschoolse periode	Is er een actieve verbinding met de kinderopvang met betrekking tot gezonde voeding?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8
Ouder- en buurtbetrokkenheid	Betrokkenheid kinderopvang en voorschoolse periode	Wordt er tijdens de intake van kinderen op school aandacht geschonken aan een gezond voedingspatroon van het kind?	O 0-4 jaar O Groep 1-2 O Groep 3-5 O Groep 6-8

c. Meetinstrument leerkrachten: perceptie beweegvriendelijke inrichting school

Deze vragenlijst is ontwikkeld om inzicht te krijgen in hoe u als leerkracht/schoolondersteuner de mogelijkheden om te bewegen op en rondom school ervaart. Uw eigen zienswijze als leerkracht/schoolondersteuner is dus leidend bij het invullen van de vragenlijst. Wij vragen u dan ook de vragenlijst zo eerlijk mogelijk te beantwoorden. Er bestaat geen goed of fout in deze lijst.

De verkregen inzichten moeten het mogelijk maken om de belangrijkste verbeterpunten in de fysieke omgeving op en rondom school te kunnen identificeren.

Alvast hartelijk bedankt voor uw medewerking!
Maastricht Sport

Invulinstructie

Voor deze vragenlijst is het van belang dat deze zo concreet mogelijk wordt ingevuld. Wanneer het exacte antwoord er niet tussen staat, kies dan het beste antwoord.

Er wordt op verschillende manieren gevraagd naar informatie.

1. Hokjes > Wanneer er hokjes (•) staan, kleur dan de meest toepasselijke in.
2. Doorstrepen > Streep het woord dat NIET van toepassing is door (Op de route liggen wel / geen grote kruispunten.)
3. Lege velden > Geef een duidelijke omschrijving van het gevraagde.
4. Foto > Maak een duidelijke foto en voeg deze geprint toe aan de vragenlijst (of verstuur digitaal naar@...)

1. Algemeen			
School:		Plaats:	
Datum:		Wijk:	
Geslacht:		Omvang aanstelling in fte:	 fte
Leeftijd:	 jaar oud	Kind centrum?	• ja • nee
Groep (meerdere antwoorden mogelijk)	• 1 • 5 • 2 • 6 • 3 • 7 • 4 • 8 • geen groep	Verzorgt u (wel eens) gymlessen?	• ja • nee - Indien ja, heeft u een bevoegdheid hiervoor gehaald en zo ja, welke?
Jaren lesgeefervaring:	• 0-5 jaar • 6-10 jaar • 11-15 jaar • meer dan 15 jaar	Jaren werkzaam op deze school:	• 0-5 jaar • 6-10 jaar • 11-15 jaar • meer dan 15 jaar

2. Binnenruimte school		
Gymzaal		
Locatie van de gymzaal	• In school • Extern (indien extern, vul onderstaande vragen in)	
	Afstand van de school naar gymzaal is m	
	Hoe gaan de kinderen naar de gymzaal toe • Lopend • Fiets • Bus • Overig, namelijk	
	Is de route naar de gymzaal zeer beperkend / beperkend / niet beperkend?	
	Op de route liggen wel / geen grote kruispunten. Indien wel, kruispunten	
Wanneer is deze beschikbaar voor school?	Maandag Dinsdag Woensdag Donderdag Vrijdag	
Oppervlakte gymzaal	• groot • redelijk • klein	
Hoeveelheid van materialen - Vaste materialen (baskets, ringen, etc.) - Losse materialen (matten, kasten, etc.) - Kleine materialen (ballen, sticks, etc.)	• veel • matig • weinig • geen • veel • matig • weinig • geen • veel • matig • weinig • geen	
Ik ben bewust van de mogelijkheden die de gymzaal biedt	• goed • redelijk • minimaal • niet Wat zou u helpen om hier beter inzicht in te krijgen?	
Beperkingen / extra benodigheden qua materialen		

Speelzaal	
Locatie van speelzaal	• intern • extern
Oppervlakte speelzaal	• groot • redelijk • klein
Hoeveelheid van materialen	
- Vaste materialen (baskets, ringen, etc.)	• veel • matig • weinig • geen
- Losse materialen (matten, kasten, etc.)	• veel • matig • weinig • geen
- Kleine materialen (ballen, sticks, etc.)	• veel • matig • weinig • geen
Ik ben bewust van de mogelijkheden die de speelzaal biedt	• goed • redelijk • minimaal • niet Wat zou u helpen om hier beter inzicht in te krijgen?
Beperkingen / extra benodigdheden qua materialen	

Klaslokaal	
Mogelijkheid tot vrij kunnen bewegen in klaslokaal	• goed • redelijk • minimaal • niet
Mogelijkheid tot bewegend leren	• goed • redelijk • minimaal • niet
Mogelijkheid tot werken in meerdere groepen / stationnetjes	• goed • redelijk • minimaal • niet
Ik ben bewust van de mogelijkheden die het klaslokaal mij biedt op gebied van beweging	• goed • redelijk • minimaal • niet Wat zou u helpen om hier beter inzicht in te krijgen?
Welke mogelijkheden zie je om de inrichting van het klaslokaal te verbeteren om meer te kunnen bewegen /bewegend leren toe te passen?	

3. Buitenruimte school (direct aan school vast)	
a. Schoolplein (Beschikt uw school over meerdere schoolpleinen, vult u deze vraag in voor het plein dat u gebruikt. In het geval van gebruik van meerdere pleinen, de antwoorden a.u.b. apart per schoolplein invullen, zie bijlage I voor extra formulier)	
Locatie van schoolplein	• direct aan de school (eigen terrein), • direct aan de school (openbare ruimte) • binnenplaats • anders,
Oppervlakte schoolplein	• groot • redelijk • klein
Voor welke groepen is het schoolplein vooral geschikt?	Groep t/m
Is het schoolplein na schooltijd geopend?	• Nee, na schooltijd afgesloten • Deels, afgesloten qua omvang (bijvoorbeeld apart deel omheind) • Deels, afgesloten qua tijden (bijvoorbeeld geen toegang na 19u) • Ja, altijd geopend
Hoeveelheid van materialen - Vaste materialen (baskets, ringen, etc.) - Losse materialen (fietsen, skateboards etc.) - Kleine materialen (ballen, sticks, etc.) - Markering op grond	• veel • matig • weinig • geen • veel • matig • weinig • geen • veel • matig • weinig • geen • veel • matig • weinig • geen
Mogelijkheden om actief te spelen	• veel • matig • weinig • geen
☐ Maak <u>1 foto</u> van een onderdeel van het schoolplein dat volgens u bewegen op het schoolplein het meest stimuleert/positief beïnvloedt.	
☐ Maak <u>1 foto</u> van een onderdeel van het schoolplein dat volgens u bewegen op het schoolplein het meest beperkt/negatief beïnvloedt.	
Groenvoorzieningen	Afwezig / aanwezig, namelijk bomen / struiken / gras
Onderhoud van schoolplein	• goed • matig • slecht
Beperkingen / extra behoeftes qua materialen	

4. Beschikbare speelvoorzieningen (tot 10 minuten loopafstand van school)	
Overige speel- en/of sportvoorzieningen (bij meerdere formele en/of informele voorzieningen graag invullen per voorziening, zie bijlage II voor meerdere formulieren)	
Formele accommodaties (Zwembad/Sportveld/Atletiekbaan/etc.)	
Soort speelvoorziening	
Vrij toegankelijk	• ja • nee
Kan worden gebruikt voor... (beschrijf mogelijke doeleinden als je daar ideeën over hebt)	
Locatie van de speelvoorziening	• direct aan school • extern (indien extern, vul onderstaande vragen in)
	Afstand van de school naar deze locatie is m
	Is de route naar deze locatie zeer beperkend / beperkend / niet beperkend?
	Op de route liggen (aantal) / geen grote kruispunten.
Oppervlakte accommodatie	• groot • redelijk • klein
Staat van onderhoud	• goed • matig • slecht
Informele accommodaties (Park/Grasveld/Speeltuin/etc.)	
Soort speelvoorziening	
Vrij toegankelijk	• ja • nee
Kan worden gebruikt voor... (beschrijf mogelijke doeleinden als je daar ideeën over hebt)	
Locatie van de speelvoorziening	• direct aan school • extern (indien extern, vul onderstaande vragen in)
	Afstand van de school naar deze locatie is m
	Is de route naar deze locatie zeer beperkend / beperkend / niet beperkend?
	Op de route liggen (aantal) / geen grote kruispunten.
Oppervlakte accommodatie	• groot • redelijk • klein
Staat van onderhoud	• goed • matig • slecht

5. Verkeersinfrastructuur	
De volgende vragen gaan over de verkeerssituatie rondom school. In welke mate ervaart u de genoemde factoren als beperkend om sport en bewegen op school te stimuleren?	
Grote / drukke wegen	• zeer beperkend • beperkend • niet beperkend
Hard rijdend verkeer	• zeer beperkend • beperkend • niet beperkend
Geparkeerde auto's	• zeer beperkend • beperkend • niet beperkend
Busverkeer	• zeer beperkend • beperkend • niet beperkend
Opmerkingen over de infrastructuur rondom school	

6. Bijlagen (extra formulieren)	
Bijlage I: Extra formulier schoolplein (Invullen per schoolplein)	
Locatie van schoolplein	• direct aan de school (eigen terrein), • direct aan de school (openbare ruimte) • binnenplaats • anders,
Oppervlakte schoolplein	• groot • redelijk • klein
Voor welke groepen is het schoolplein vooral geschikt?	Groep t/m
Is het schoolplein na schooltijd geopend?	• Nee, na schooltijd afgesloten • Deels, afgesloten qua omvang (bijvoorbeeld apart deel omheind) • Deels, afgesloten qua tijden (bijvoorbeeld geen toegang na 19u) • Ja, altijd geopend
Hoeveelheid van materialen	- Vaste materialen (baskets, ringen, etc.) • veel • matig • weinig • geen - Losse materialen (fietsen, skateboards etc.) • veel • matig • weinig • geen - Kleine materialen (ballen, sticks, etc.) • veel • matig • weinig • geen - Markering op grond • veel • matig • weinig • geen
Mogelijkheden om actief te spelen	• veel • matig • weinig • geen
☐ Maak 1 foto van een onderdeel van het schoolplein dat volgens u bewegen op het schoolplein het meest stimuleert/positief beïnvloedt.	
☐ Maak 1 foto van een onderdeel van het schoolplein dat volgens u bewegen op het schoolplein het meest beperkt/negatief beïnvloedt.	
Groenvoorzieningen	Afwezig / aanwezig, namelijk bomen / struiken / gras
Onderhoud van schoolplein	• goed • matig • slecht
Beperkingen / extra benodigdheden qua materialen	

Bijlage II: Extra formulier overige speelvoorzieningen (invullen per ruimte)	
Formele accommodaties (Zwembad/Sportveld/Atletiekbaan/etc.)	
Soort speelvoorziening	
Vrij toegankelijk	• ja • nee
Kan worden gebruikt voor... (beschrijf mogelijke doeleinden als je daar ideeën over hebt)	
Locatie van de speelvoorziening	• direct aan school • extern (indien extern, vul onderstaande vragen in)
	Afstand van de school naar deze locatie is m
	Is de route naar deze locatie zeer beperkend / beperkend / niet beperkend?
	Op de route liggen (aantal) / geen grote kruispunten.
Oppervlakte accommodatie	• groot • redelijk • klein
Staat van onderhoud	• goed • matig • slecht
Informele accommodaties (Park/Grasveld/Speeltuin/etc.)	
Soort speelvoorziening	
Vrij toegankelijk	• ja • nee
Kan worden gebruikt voor... (beschrijf mogelijke doeleinden als je daar ideeën over hebt)	
Locatie van de speelvoorziening	• direct aan school • extern (indien extern, vul onderstaande vragen in)
	Afstand van de school naar deze locatie is m
	Is de route naar deze locatie zeer beperkend / beperkend / niet beperkend?
	Op de route liggen (aantal) / geen grote kruispunten.
Oppervlakte accommodatie	• groot • redelijk • klein
Staat van onderhoud	• goed • matig • slecht

Bijlage II: Extra formulier overige speelvoorzieningen (invullen per ruimte)	
<u>Formele accommodaties</u> (Zwembad/Sportveld/Atletiekbaan/etc.)	
Soort speelvoorziening	
Vrij toegankelijk	• ja • nee
Kan worden gebruikt voor... (beschrijf mogelijke doeleinden als je daar ideeën over hebt)	
Locatie van de speelvoorziening	• direct aan school • extern (indien extern, vul onderstaande vragen in)
	Afstand van de school naar deze locatie is m
	Is de route naar deze locatie zeer beperkend / beperkend / niet beperkend?
	Op de route liggen (aantal) / geen grote kruispunten.
Oppervlakte accommodatie	• groot • redelijk • klein
Staat van onderhoud	• goed • matig • slecht
<u>Informele accommodaties</u> (Park/Grasveld/Speeltuin/etc.)	
Soort speelvoorziening	
Vrij toegankelijk	• ja • nee
Kan worden gebruikt voor... (beschrijf mogelijke doeleinden als je daar ideeën over hebt)	
Locatie van de speelvoorziening	• direct aan school • extern (indien extern, vul onderstaande vragen in)
	Afstand van de school naar deze locatie is m
	Is de route naar deze locatie zeer beperkend / beperkend / niet beperkend?
	Op de route liggen (aantal) / geen grote kruispunten.
Oppervlakte accommodatie	• groot • redelijk • klein
Staat van onderhoud	• goed • matig • slecht

d. Meetinstrument leerkrachten: implementatiefactoren gezonde leefstijl school

Beste directeur/leraar,

Leerkrachten hebben een bijzondere positie in de beïnvloeding van leefstijlgedragingen op school. De methodiek Gezond Kindcentrum in Beweging (h)erkent deze positie en heeft als belangrijk uitgangspunt dat initiatieven op school (en daarbuiten) optimaal aansluiten bij de wensen van de Maastrichtse onderwijspraktijk. Daarom zouden we u graag een aantal vragen willen stellen over uw zienswijze op bewegen en gezonde voeding en de rol die u als leraar hierin heeft. Daarnaast willen we graag uw mening horen over mogelijke verbeterpunten binnen uw school op het gebied van bewegen en gezonde voeding.

De vragenlijst bestaat uit 3 delen, te weten I 'Achtergrondkenmerken', II 'Bewegen' en III 'Gezonde Voeding'. In deze vragenlijst wordt gewerkt met gesloten antwoordcategorieën. Vult u telkens 1 antwoord in, mits anders vermeld. Het invullen hiervan zal ongeveer 10-15 minuten in beslag nemen. Aan het einde van deel II en deel III heeft u nog de ruimte om aanvullende gedachten, wensen en/of opmerkingen met betrekking tot de thema's bewegen en gezonde voeding met ons te delen. Alle verzamelde data zullen vertrouwelijk behandeld worden en enkel de betrokken onderzoekers hebben inzicht in de door u verstrekte antwoorden. De gegevens zullen anoniem verwerkt worden. Deelname aan dit vooronderzoek wordt zeer op prijs gesteld en geschiedt op vrijwillige basis. U kunt op ieder gewenst moment uw medewerking zonder opgaaf van reden beëindigen.

Bij voorbaat willen wij u hartelijk danken voor uw medewerking!

Met vriendelijke groet,
Team Maastricht Sport

DEEL I – ACHTERGRONDKENMERKEN

1. Wat is uw geslacht?

- Man
- Vrouw

2. Wat is uw leeftijd?

..... jaar

3. Op welke school geeft u les? (Indien u op meerdere scholen lesgeeft, kiest u de school waar u het meeste werkt en neem waar noodzakelijk deze school in gedachte bij uw antwoorden)

.....

4. Wat is uw functie binnen deze school (meerdere antwoorden mogelijk)?

- Leerkracht
- Vakdocent bewegingsonderwijs
- Intern begeleider
- (Bouw)coördinator
- Gezonde schoolcoördinator
- Directielid
- Anders; namelijk (ook specialistfuncties invullen indien van toepassing)

5. Aan welke groep(en) geeft u les (meerdere antwoorden mogelijk)?

- Groep 1
- Groep 2
- Groep 3
- Groep 4
- Groep 5
- Groep 6
- Groep 7
- Groep 8
- Geen eigen groep

6. In welke mate bent u op dit moment bekend met de methodiek Gezond Kindcentrum in Beweging (voorheen Basisschool in Beweging) van Maastricht Sport?

- Niet mee bekend
- Enigszins mee bekend
- Goed mee bekend
- Uitstekend mee bekend

DEEL II - BEWEGEN

Het stimuleren van een gezonde leefstijl op scholen kent vele facetten en vereist maatwerk om tot wenselijke resultaten te komen. Om zo optimaal mogelijk maatwerk te kunnen bieden, proberen we de huidige situatie rondom bewegen en voeding zo goed mogelijk te begrijpen. Daarom stellen we u in dit deel van de vragenlijst enkele vragen over uw eigen beweeggedrag, uw opvattingen ten aanzien van de rol die de school in uw ogen zou moeten spelen op het gebied van beweegstimulering, uw opvatting over de huidige situatie op school en uw opvatting over de gewenste situatie rondom beweegstimulering op school.

De volgende vragen hebben betrekking op uw eigen betrokkenheid en affiniteit met sport en bewegen. Onthoud dat het om uw mening gaat en er geen goede of slechte antwoorden zijn.

7. Welk van de onderstaande stellingen omschrijft uw eigen beweeggedrag het beste? Denk hier aan afgelopen werkweek. (Indien geen van de antwoorden overeenkomt met uw gevoel, kies het antwoord dat het dichtst hierbij in de buurt komt.)

- Afgelopen werkweek heb ik elke dag ruim voldoende bewogen
- Afgelopen werkweek heb ik elke dag flink bewogen, maar wellicht net niet genoeg per dag
- Afgelopen werkweek heb ik op sommige dagen genoeg bewogen, maar ook op sommige dagen niet genoeg bewogen
- Afgelopen werkweek heb ik op weinig dagen voldoende bewogen
- Afgelopen werkweek heb ik op geen enkel dag voldoende bewogen

8. Bent u lid van een sportvereniging (inclusief sportschool)? (Informele samen sporten valt hier niet onder)

- Ja
- Nee

9. In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen met betrekking tot bewegen?

Eigen beweeggedrag	Helemaal oneens	Mee oneens	Neutraal/ geen mening	Mee eens	Helemaal eens
9a. Ik hecht in mijn persoonlijk leven veel aandacht aan voldoende bewegen	☐	☐	☐	☐	☐
9b. Mijn collega's hechten weinig aandacht aan voldoende bewegen	☐	☐	☐	☐	☐
9c. Ik voel mij in staat om dagelijks voldoende te bewegen	☐	☐	☐	☐	☐
9d. Ik ervaar weinig plezier in bewegen	☐	☐	☐	☐	☐

10. In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen met betrekking tot bewegen?

Bewegen	Helemaal oneens	Mee oneens	Neutraal	Mee eens	Helemaal eens
10a. Ik ervaar te veel werkdruk om leerlingen meer te laten bewegen tijdens de lessen	☐	☐	☐	☐	☐
10b. Ik zie actief bijdragen aan beweegstimulering van de leerlingen als een belangrijke taak als leraar	☐	☐	☐	☐	☐
10c. Ik voel mezelf voldoende competent om leerlingen meer te laten bewegen tijdens mijn eigen lessen	☐	☐	☐	☐	☐
10d. Ik vind het mijn taak om tijdens pauzes leerlingen te stimuleren om actief te spelen	☐	☐	☐	☐	☐
10e. Ik ben bang dat het stimuleren van meer bewegen ten koste gaat van andere taken waar ik waarde aan hecht	☐	☐	☐	☐	☐
10f. Ik vind dat ik voldoende ondersteuning vanuit mijn eigen school moet krijgen om leerlingen te stimuleren om meer te bewegen	☐	☐	☐	☐	☐

Beweegstimulering kan worden verdeeld in een aantal focusgebieden.

11. Geeft u voor elk van deze gebieden aan in hoeverre u vindt dat de school hier een belangrijke rol in zou moeten spelen.

Functie school	Heel belangrijk	Redelijk belangrijk	Neutraal/ Geen mening	Niet echt belangrijk	Helemaal niet belangrijk
11a. Het stimuleren van beweging door het aanbieden van goed bewegingsonderwijs	☐	☐	☐	☐	☐
11b. Het stimuleren van beweging tijdens pauzes	☐	☐	☐	☐	☐
11c. Het stimuleren van beweging tijdens reguliere lessen, zoals rekenen, taal en zaakvakken	☐	☐	☐	☐	☐
11d. Het stimuleren van beweging voor en na schooltijd	☐	☐	☐	☐	☐
11e. Het stimuleren van beweging door leerkrachten een actieve rol te geven in deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
11f. Het stimuleren van beweging door het betrekken van partners in de wijk rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
11g. Het stimuleren van beweging door het betrekken van ouders rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐

12. Geeft u voor elk van deze gebieden aan in hoeverre u vindt dat de school hier op dit moment een goede invulling aan geeft.

Huidige invulling	Heel goed	Redelijk goed	Neutraal/ Geen mening	Niet echt goed	Helemaal niet goed
12a. Het stimuleren van beweging door het aanbieden van bewegingsonderwijs	☐	☐	☐	☐	☐
12b. Het stimuleren van beweging tijdens pauzes	☐	☐	☐	☐	☐
12c. Het stimuleren van beweging tijdens reguliere lessen, zoals rekenen, taal en zaakvakken	☐	☐	☐	☐	☐
12d. Het stimuleren van beweging voor en na schooltijd	☐	☐	☐	☐	☐
12e. Het stimuleren van beweging door leerkrachten een actieve rol te geven in deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
12f. Het stimuleren van beweging door het betrekken van partners in de wijk rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
12g. Het stimuleren van beweging door het betrekken van ouders rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐

13. Geeft u voor elk van deze gebieden aan in hoeverre u vindt dat hier in de toekomst meer aandacht voor moet komen.

Gewenste invulling	Veel meer aandacht	Meer aandacht	Een beetje meer aandacht	Niet meer aandacht	Geen mening
13a. Het stimuleren van beweging door het aanbieden van bewegingsonderwijs	☐	☐	☐	☐	☐
13b. Het stimuleren van beweging tijdens pauzes	☐	☐	☐	☐	☐
13c. Het stimuleren van beweging tijdens reguliere lessen, zoals rekenen, taal en zaakvakken	☐	☐	☐	☐	☐
13d. Het stimuleren van beweging voor en na schooltijd	☐	☐	☐	☐	☐
13e. Het stimuleren van beweging door leerkrachten een actieve rol te geven in deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
13f. Het stimuleren van beweging door het betrekken van partners in de wijk rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
13g. Het stimuleren van beweging door het betrekken van ouders rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐

14. Heeft u overige opmerkingen met betrekking tot het stimuleren van beweging, vult u deze dan hieronder in:

.....

.....

DEEL III – GEZONDE VOEDING

In dit deel van de vragenlijst stellen we u enkele vragen over uw eigen voedingsgedrag, uw opvattingen ten aanzien van de rol die de school in uw ogen zou moeten spelen op het gebied van gezond eten, uw opvatting over de huidige situatie op school en uw opvatting over de gewenste situatie rondom gezond eten op school.

De volgende vragen hebben betrekking op uw eigen betrokkenheid en affiniteit met gezonde voeding. Onthoud dat het om uw mening gaat en er geen goede of slechte antwoorden zijn.

15. Welk van de onderstaande stellingen omschrijft uw eigen eetgedrag het beste? Denk hier aan afgelopen werkweek en onder het concept 'gezond eten' kunt u denken aan inname voedzame producten, snackgedrag en portiegrootte. (Indien geen van de antwoorden overeenkomt met uw gevoel, kies het antwoord dat het dichtst hierbij in de buurt komt.)

- Afgelopen werkweek heb ik elke dag over het algemeen gezond gegeten
- Afgelopen werkweek heb ik op sommige dagen over het algemeen gezond gegeten, maar ook op sommige dagen niet
- Afgelopen werkweek heb ik op weinig dagen over het algemeen gezond gegeten
- Afgelopen werkweek heb ik op geen enkel dag over het algemeen gezond gegeten

16. In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen met betrekking tot gezonde voeding?

Eigen voedingsgedrag	Helemaal oneens	Mee oneens	Neutraal/ geen mening	Mee eens	Helemaal eens
16a. Ik hecht in mijn persoonlijk leven veel aandacht aan gezonde voeding	☐	☐	☐	☐	☐
16b. Mijn collega's hechten weinig aandacht aan gezonde voeding	☐	☐	☐	☐	☐
16c. Ik voel mij in staat om dagelijks gezond te eten	☐	☐	☐	☐	☐
16d. Ik ervaar weinig plezier in gezond eten	☐	☐	☐	☐	☐

17. In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen met betrekking tot gezonde voeding?

Gezonde voeding	Helemaal oneens	Mee oneens	Neutraal	Mee eens	Helemaal eens
17a. Ik ervaar te veel werkdruk om leerlingen vaker gezond te laten eten	☐	☐	☐	☐	☐
17b. Ik zie actief bijdragen aan gezonde voeding van de leerlingen op school als een belangrijke taak als leerkracht	☐	☐	☐	☐	☐
17c. Ik voel mezelf voldoende competent om leerlingen vaker gezond te laten eten	☐	☐	☐	☐	☐
17d. Ik vind het mijn taak om leerlingen te stimuleren buiten schooltijd vaker gezond te eten	☐	☐	☐	☐	☐
17e. Ik ben bang dat het stimuleren van gezonde voeding ten koste gaat van andere taken waar ik waarde aan hecht	☐	☐	☐	☐	☐
17f. Ik vind dat ik voldoende ondersteuning vanuit mijn eigen school moet krijgen om leerlingen te stimuleren om gezond te eten	☐	☐	☐	☐	☐

Het stimuleren van gezonde voeding kan eveneens worden verdeeld in een aantal focusgebieden.

18. Geeft u voor elk van deze gebieden aan in hoeverre u vindt dat de school hier een belangrijke rol in zou moeten spelen.

Functie school	Heel belangrijk	Redelijk belangrijk	Neutraal/ Geen mening	Niet echt belangrijk	Helemaal niet belangrijk
18a. Het stimuleren van gezonde tussendoortjes op school	☐	☐	☐	☐	☐
18b. Het stimuleren van een gezonde lunch tijdens schooltijd	☐	☐	☐	☐	☐
18c. Het stimuleren van gezonde voeding voor en na schooltijd	☐	☐	☐	☐	☐
18d. Het stimuleren van gezonde voeding door leerkrachten een actieve rol te geven in deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
18e. Het stimuleren van gezonde voeding door het betrekken van partners in de wijk rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
18f. Het stimuleren van gezonde voeding door het betrekken van ouders rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐

19. Geeft u voor elk van deze gebieden aan in hoeverre u vindt dat de school hier op dit moment een goede invulling aan geeft.

Huidige invulling	Heel goed	Redelijk goed	Neutraal/ Geen mening	Niet echt goed	Helemaal niet goed
19a. Het stimuleren van gezonde tussendoortjes op school	☐	☐	☐	☐	☐
19b. Het stimuleren van een gezonde lunch <u>tijdens</u> schooltijd	☐	☐	☐	☐	☐
19c. Het stimuleren van gezonde voeding <u>voor en na</u> schooltijd	☐	☐	☐	☐	☐
19d. Het stimuleren van gezonde voeding door leerkrachten een actieve rol te geven in deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
19e. Het stimuleren van gezonde voeding door het betrekken van partners in de wijk rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
19f. Het stimuleren van gezonde voeding door het betrekken van ouders rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐

20. Geef u voor elk van deze gebieden aan in hoeverre u vindt dat hier in de toekomst meer aandacht voor moet komen.

Gewenste invulling	Veel meer aandacht	Meer aandacht	Een beetje meer aandacht	Niet meer aandacht	Geen mening
20a. Het stimuleren van gezonde tussendoortjes op school	☐	☐	☐	☐	☐
20b. Het stimuleren van een gezonde lunch tijdens schooltijd	☐	☐	☐	☐	☐
20c. Het stimuleren van gezonde voeding voor en na schooltijd	☐	☐	☐	☐	☐
20d. Het stimuleren van gezonde voeding door leerkrachten een actieve rol te geven in deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
20e. Het stimuleren van gezonde voeding door het betrekken van partners in de wijk rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐
20f. Het stimuleren van gezonde voeding door het betrekken van ouders rondom deze thematiek	☐	☐	☐	☐	☐

21. Heeft u overige opmerkingen met betrekking tot het stimuleren gezonde voeding, vult u deze dan hieronder in:

.....

.....

- Einde vragenlijst -

Hartelijk dank voor uw medewerking!

e. Meetinstrument ouders: betrokkenheid gezonde leefstijl school

Beste ouder/verzorger,

Het ouderschap is één grote ontdekkingsreis. We weten niet precies wat morgen zal brengen en wat we als beste wél of niet moeten doen om ons kind het beste voor de toekomst te geven. Er is 1 factor die we allemaal gemeen hebben in deze reis: 'We willen het allerbeste voor ons kind'.

Hoe we dat allerbeste kunnen bereiken en welke ondersteuning daarin nuttig is, kan verschillen. Om daar zo goed mogelijk inzicht in te krijgen, zouden we u graag een aantal vragen willen stellen over de ondersteuning van een gezonde leefstijl van uw kind. We willen hier graag uw mening horen over welke rol u voor uzelf hierin ziet en welke rol u voor andere partijen ziet, zoals bijvoorbeeld school. Op basis van deze waardevolle inzichten kunnen wij ons streven voor het allerbeste voor uw kind beter vormgeven.

Deze vragenlijst zal bestaan uit 17 vragen en het invullen zal ongeveer 10 minuten in beslag nemen. De vragen hebben betrekking op de thema's beweging en gezonde voeding. Om zo goed mogelijk rekening te houden met diversiteit in de maatschappij zullen wij u ook enkele vragen over uw achtergrond stellen. Alle antwoorden zullen vertrouwelijk en anoniem worden verwerkt.

Heeft u meerdere kinderen op [NAAM basisschool invullen] zitten, neem dan het jongste kind dat naar [NAAM basisschool] gaat in gedachten bij het invullen van deze vragen!

Bij voorbaat heel hartelijk voor uw deelname en hulp! Samen met u zetten we de volgende stap zetten om [NAAM basisschool] als beste omgeving in te richten om uw kind te laten opgroeien en ontwikkelen.

Met vriendelijke groet,
Directie en leerkrachten [NAAM basisschool] & Maastricht Sport

1. In welke groep zit uw kind?

- Groep 1
- Groep 2
- Groep 3
- Groep 4
- Groep 5
- Groep 6
- Groep 7
- Groep 8

2. Wat is uw hoogst afgeronde opleiding?

- Geen opleiding
- Basisonderwijs / Lagere school
- Lager beroepsonderwijs (bv. LTS, MULO, MAVO, VMBO)
- HAVO of VWO (bv. HBS, Atheneum, Gymnasium)
- Middelbaar beroepsonderwijs (MBO)
- Hoger beroepsonderwijs (HBO)
- Universitaire opleiding (WO)
- Anders, namelijk:

3. In welke wijk bent u woonachtig?

.....

4. Wat is uw relatie tot het kind voor wie u deze vragenlijst invult?

- Moeder
- Vader
- Stiefmoeder
- Stiefvader
- Voogd
- Anders, namelijk:

5. Wat is uw gezinssamenstelling? (Naast u en het kind waarvoor u deze vragenlijst invult)

- Samen met partner
- Samen met partner en nog ander(e) kind(eren)
- Alleenstaand
- Alleenstaand en nog ander(e) kind(eren)

6. Is uw kind lid van sportvereniging?

- Ja
- Nee

7. Bent u zelf lid van een sportvereniging?

- Ja
- Nee

8. In welke mate bent u op dit moment bekend met de activiteiten die [NAAM basisschool] treft om een gezonde leefstijl te stimuleren?

- Niet mee bekend
- Enigszins mee bekend
- Goed mee bekend
- Uitstekend mee bekend

9. Hoe belangrijk vindt u een gezonde leefstijl voor uw kind?

- Helemaal niet belangrijk
- Niet belangrijk
- Neutraal / geen mening
- Belangrijk
- Heel belangrijk

10. In hoeverre bent u het eens met deze stelling 'Een gezonde leefstijl kan bijdragen aan de leerprestaties van mijn kind'?

- Helemaal mee eens
- Mee eens
- Neutraal / geen mening
- Oneens
- Helemaal mee oneens

11. In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen met betrekking tot beweging?

Bewegen	Helemaal oneens	Mee oneens	Neutraal / geen mening	Mee eens	Helemaal eens
11a. Ik vind het een belangrijke taak voor school om bij te dragen aan voldoende beweging voor mijn kind	☐	☐	☐	☐	☐
11b. Ik vind het een belangrijke taak voor mij als ouder om bij te dragen aan voldoende beweging voor mijn kind	☐	☐	☐	☐	☐
11c. Ik krijg weinig mee van wat school precies doet om mijn kind voldoende te laten bewegen	☐	☐	☐	☐	☐
11d. Ik vind dat school al genoeg doet om mijn kind voldoende te laten bewegen	☐	☐	☐	☐	☐
11e. Ik vind dat in de wijk waar wij wonen voldoende speelgelegenheden voor kinderen zijn	☐	☐	☐	☐	☐
11f. Ik vind dat ik de wijk waar wij wonen voldoende aanbod van beweegactiviteiten is voor kinderen	☐	☐	☐	☐	☐
11g. Voor mij is het voldoende inzichtelijk wat mijn kind voor sport- en beweegmogelijkheden heeft in de wijk	☐	☐	☐	☐	☐
11h. De kosten die verbonden zijn aan het beoefenen van sport (contributie, materialen etc.) door mijn kind vind ik te hoog	☐	☐	☐	☐	☐

12. Als u 1 ding zou mogen veranderen op school met betrekking tot het stimuleren van beweeggedrag van uw kind, wat zou dat zijn?

.....

.....

13. In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen met betrekking tot gezonde voeding?

Gezonde voeding	Helemaal oneens	Mee oneens	Neutraal / geen mening	Mee eens	Helemaal eens
13a. Ik vind het een belangrijke taak voor school om bij te dragen aan gezonde voeding voor mijn kind	☐	☐	☐	☐	☐
13b. Ik vind het een belangrijke taak voor mij als ouder om bij te dragen aan gezonde voeding voor mijn kind	☐	☐	☐	☐	☐
13c. Ik krijg weinig mee van wat school precies doet om mijn kind gezond te laten eten	☐	☐	☐	☐	☐
13d. Ik vind dat school al genoeg doet om mijn kind gezond te laten eten	☐	☐	☐	☐	☐
13e. Ik zou bereid zijn om extra te betalen als anderen een gezonde lunch voor mijn kind verzorgen	☐	☐	☐	☐	☐

14. Als u 1 ding zou mogen veranderen op school met betrekking tot het stimuleren van gezonde voeding van uw kind, wat zou dat zijn?

.....

.....

15. Zou u het leuk vinden om mee te denken met school om betere beweegmogelijkheden voor de leerlingen te ontwikkelen?

- Ja
- Nee

16. Zou u het leuk vinden om mee te denken met school om gezonde voeding voor de leerlingen te stimuleren?

- Ja
- Nee

17. Indien u vraag 15 of 16 met 'ja' hebt beantwoord: Hoe zouden we u het beste kunnen benaderen om uw gedachten hierover te horen?

Per e-mail; (naam; e-mailadres invullen)

Telefonisch; (naam; telefoonnummer invullen)

Anders, namelijk; (naam; manier invullen)

- Einde vragenlijst -
Hartelijk dank voor uw medewerking!



> FOR SOCIETY

Fontys Sporthogeschool

Lectoraat Move to Be

ISBN 9789083220505

Gezond Kindcentrum in beweging

FONTYS.NL