

Sept 2022

de
breul

Gezondheidsbeleid Ksg De Breul



2022-2023

Voorwoord

Voor u ligt het gezondheidsbeleid van De Breul. In dit beleidsplan wordt beschreven hoe wij de komende jaren het gezondheidsbeleid gaan vormgeven. Hierin bespreken we de missie De Breul een school te maken die een gezonde leefstijl voor onze leerlingen en medewerkers stimuleert.

Het gaat hierbij niet alleen om overdracht van kennis, maar ook het breder leren (vaardigheden en houding), in een goede sfeer en in een gezonde en veilige omgeving moet centraal staan.

Gezien de maatschappelijke ontwikkelingen en het inzicht ten aanzien van de gevolgen en risico's van een ongezonde leefstijl zoals overgewicht, roken, alcohol en drugsgebruik voor de ontwikkeling van de hersenen en van de fysieke gesteldheid van jongeren is de tijd rijp voor het verder invullen van beleid ten einde 'een Gezonde School' te creëren en dit vervolgens te behouden.

Dit beleid heeft niet alleen betrekking op onze leerlingen van de school, maar ook op de docenten, ouders en de regels van onze school.

Petra Vierhout

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inleiding	3
Waarom een Gezondheidsbeleid op de Breul?	4
Wat zijn de voordelen voor de Breul van een Gezonde School?	4
Scholengemeenschap De Breul is gezond!	5
Doelstellingen	6
Visie en voedingsbeleid op de Breul	7
Protocol genotmiddelen	12
Bijlage	13



Inleiding

Thuis, te midden van vrienden en op school krijgen kinderen de kans om gezond gedrag te leren en een groot deel van hun jeugd op een gezonde wijze te beleven. De school is naast het gezin een voor de hand liggende omgeving voor het bevorderen van de gezondheid en een gezonde leefstijl bij kinderen en jongeren. School speelt een belangrijke rol in het leven van jongeren. Ze brengen er een groot deel van hun tijd door.

Men is het erover eens dat een gezonde leefstijl met goede eetgewoonten en voldoende beweging het best van jongs af aan aangeleerd kan worden.

Juist de overgang van basisschool naar voortgezet onderwijs blijkt een cruciaal moment te zijn voor het optreden van ongezond gedrag. Grenzen opzoeken en experimenteren horen bij de overgang van jeugd naar volwassenheid. Gedurende deze tijd beginnen jongeren met allerlei vormen van ongezond gedrag.

Denk aan roken, het drinken van alcohol, het gebruik van cannabis of aan onvoldoende bewegen.

Gezondheid en onderwijsresultaten hangen nauw samen.

Uit onderzoek¹ is gebleken dat gezonde, fitte leerlingen beter presteren dan ongezonde leerlingen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de invloed van ontbijten op het concentratievermogen van leerlingen².

Onze school heeft een taak om randvoorwaarden te realiseren waardoor de leerprestaties van leerlingen worden geoptimaliseerd

Scholen hebben een impact op het gedrag van leerlingen, voor De Breul is het dan ook een uitdaging om hen hierbij een handje te helpen.



Waarom een Gezondheidsbeleid op De Breul?

De overheid verplicht

In de kerndoelen³ zijn de onderwerpen vastgelegd waaraan de scholen in ieder geval aandacht moeten besteden. In de kerndoelen van de onderbouw voor het voortgezet onderwijs staat bij kerndoel 34:

"De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen".

Er wordt van scholen **verwacht** dat zij zich inspennen om een gezondheidsbeleid te hebben. Doel is het welzijn en de gezondheid van leerlingen en personeel te bevorderen.

De overheid wenst

Overgewicht van kinderen en jongeren is naast roken, alcoholgebruik en onvoldoende beweging een risicofactor waar de overheid zich zorgen over maakt. De overheid wil scholen stimuleren 'gezond' te worden.

Daarbinnen heeft de overheid zich als doel gesteld dat alle schoolkantines gezond zijn in 2015. Deze voornemens hebben ze vastgelegd in de motie Vendrik⁴ die in 2009 is aangenomen.

Onze school handelt

Onze school staat midden in de samenleving. Het onderwijs is bij uitstek een plaats waar leerlingen leren zelfstandig hun weg in de maatschappij te vinden. Onze school draagt bij aan een deel van deze maatschappelijke verplichtingen. Gezondheidsbeleid is er daar een van. Onze school kan echter niet alleen de verantwoordelijkheid dragen voor een gezondheidsbeleid. De basis voor een gezonde leefstijl ligt bij de opvoeding. Succesvolle interventies beginnen in het gezin en het liefst op jonge leeftijd. Vanzelfsprekend kunnen wij als school daarbij goede voorlichting geven, maatregelen nemen die een gezonde leefstijl bevorderen zoals een beleid gericht op sport en bewegen, een gezonde kantine, ontmoediging van roken, alcohol en uitstralen dat een gezonde leefstijl op De Breul 'de norm' is.

Als meer mensen in de omgeving van de leerlingen dezelfde boodschap uitdragen is de kans op effecten groter: *goed voorbeeld doet goed volgen!*

Wat zijn de voordelen voor De Breul van een Gezonde School?

Aandacht voor gezondheid levert belangrijke voordelen op voor de leerlingen, de medewerkers, de school en de ouders.

Hieronder enkele argumenten om te kiezen voor de gezonde school:

1. Voor de leerlingen

- Lichamelijk actieve leerlingen scoren aantoonbaar betere resultaten dan hun minder fitte leeftijdsgenoten⁵.
- Gezonder gedrag van leerlingen draagt bij aan betere schoolprestaties, het terugdringen van voortijdig schoolverlaten en succesvollere loopbanen.

2. Voor de medewerkers

- Een Gezonde School draagt positief bij aan de gezondheid van medewerkers, waardoor het werken plezieriger wordt en het ziekteverzuim minder.
- Een Gezonde School biedt medewerkers een duidelijk kader om hun voorbeeldrol op het gebied van gezondheid vorm te geven.
- Aandacht besteden aan iets persoonlijks als gezondheid, maakt voor veel medewerkers het lesgeven interessanter.
- Doordat leerlingen beter in hun vel zitten en minder verzuimen verloopt het leerproces beter, hetgeen minder energie van de leerkracht vergt.
- De heldere zorgstructuur en aandacht voor vroegtijdig signaleren ondersteunt medewerkers bij het adequaat reageren op psychosociale of fysieke problemen van leerlingen.

3. Voor de school

De meeste scholen kiezen voor de Gezonde School omdat zij leerlingen meer mee willen geven dan alleen rekenen en taal. Zij zien het (leren) maken van gezonde keuzes als de basis van een optimale ontwikkeling. Zij willen graag bewustzijn creëren voor een gezonde leefstijl bij leerlingen. De school beschouwt zich als partner in de opvoeding van leerlingen, wat inhoudt dat zowel de school als ouders een rol hebben als het gaat om gezondheid.

- Scholen doen al veel aan gezondheid van hun leerlingen. Communicatie over de visie en het beleid maakt dit inzichtelijk voor alle betrokkenen bij de school.
- Het zichtbaar maken van de aandacht voor gezondheid draagt bij aan de profilering van de school.
- Het pedagogisch klimaat op school verbetert en de leerprestaties gaan omhoog.
- De binding van de medewerkers en ouders met de school kan door de Gezonde Schoolaanpak groter worden.
- Door jaarlijks prioriteiten te stellen en keuzes in activiteiten te maken, gebruikt de school de schaarse tijd en financiën efficiënt. Het vergemakkelijkt de aansturing.
- De school staat er niet alleen voor en kan vaak professionele en soms ook financiële ondersteuning krijgen om gezonde schoolactiviteiten uit te voeren.

4. Voor de ouders

- Ouders vinden de gezondheid van hun kind erg belangrijk en waarderen het dat de school hier aandacht aan besteedt.
- Een Gezonde School maakt het voor ouders makkelijker om hun kinderen gezond op te voeden. Dit is immers niet meer alleen iets van thuis, maar ook iets dat op school wordt gestimuleerd. Ook kunnen ouders thuis aansluiten bij 'lastige' onderwerpen die op school worden behandeld (bijvoorbeeld seksualiteit, roken).
- Ouders worden zich meer bewust van het belang van goed eten en voldoende bewegen en hun eigen rol bij de preventie van middelengebruik en seksuele en relationele vorming.
- Ouders weten dat de school aandacht heeft voor gezondheid en wat mogelijke oplossingen zijn als hun kind gezondheidsrisico's loopt.

Scholengemeenschap De Breul is gezond!

De Breul heeft in 2017 het eerste vignet Gezonde School behaald. Met het vignet Gezonde School laat De Breul zien dat de school voldoet aan de kwaliteitscriteria die zijn opgesteld door deskundigen.

Inmiddels heeft de school drie certificaten van de Gezonde School verdiend te weten:

Themacertificaat: **Bewegen en Sport** (2017 + 2021)

Themacertificaat: **Welbevinden** (2018 + 2022)

Themacertificaat: **Roken, alcohol en drugspreventie** (2019)



De Breul is trots op dit behaalde resultaat!

Werken aan gezondheid op school loont. Het draagt bij aan betere schoolprestaties, minder schooluitval en een gezondere leefstijl. Zo zorgt

De Breul voor actieve en gezonde leerlingen, een veilige schoolomgeving en een fris klimaat. De school heeft sinds oudsher aandacht voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van haar leerlingen. Gezondheid hoort hier natuurlijk bij.

Om een Gezonde School te worden en te blijven is er een werkwijze voor handen om de gezondheid van leerlingen te verbeteren: "De Gezonde School".

De Gezonde School-aanpak is een praktische aanpak om De Breul te ondersteunen bij het structureel werken aan gezondheid op school. De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hierop voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. De school kiest daarbij een aantal gezondheidsthema's om activiteiten op uit te voeren.

Welke gezondheidsthema's zijn er?

1. Voeding
2. Bewegen en sport
3. Welbevinden
4. Roken, alcohol en drugspreventie
5. Relaties en seksualiteit
6. Slaap
7. Binnenmilieu
8. Mediawijsheid
9. Hygiëne
10. Milieu en Natuur

Door aan specifieke gezondheidsthema's te werken, werken wij ook aan voordelen die thema overstijgend zijn. Denk bijvoorbeeld aan verminderd ziekteverzuim of de profilering van onze Gezonde School.

De Gezonde School-aanpak is gebaseerd op vijf kernpunten⁶:

- Een integrale aanpak
- Een structurele aanpak
- De leerling/onderwijsprofessional staat centraal
- Collectieve preventie en individuele leerlingenzorg
- Een goede samenwerking met (preventie)partners

Doelstellingen:

- De Breul blijft toewerken naar meer vignetten van de Gezonde School. Het doel is en blijft om gezonde leefstijl (thema's: voeding, sport en bewegen, roken, alcohol & drugs, sociale emotionele ontwikkeling en relaties en seksualiteit) meer planmatig op De Breul aan te pakken en in het beleid te verankeren.



Het vignet Gezonde School is een erkenning voor scholen die de gezondheid van hun leerlingen hoog in het vaandel hebben staan. De school richt zich hierbij op een of meer thema's. Middelbare scholen die structureel aan gezondheid werken kunnen het vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als Gezonde School.

- De Breul kiest voor een structurele aanpak van gezondheidsbevordering door dit goed te borgen in het schoolbeleid en meerjarig aandacht te geven aan gezondheidsthema's.
- De Breul kiest voor een integrale aanpak van gezondheids -bevordering door het aan te bieden op verschillende niveaus (signalering, gezondheidseducatie, de fysieke en sociale schoolomgeving en schoolbeleid en regelgeving) en aan verschillende doelgroepen (leerlingen, ouders en medewerkers).
- De Breul beïnvloedt de gezondheid van leerlingen en medewerkers via educatie, het schoolklimaat, het zorgsysteem, geschreven en ongeschreven regels en het (voorbeeld)gedrag van medewerkers en van leerlingen onderling.
- De Breul gaat samen met school ondersteunende organisaties, zoals bijv. de GGD inventariseren wat nodig is voor een gezonde en veilige school.
- De Breul biedt een veilige en gezonde omgeving voor leerlingen en medewerkers, een verantwoord voedingsaanbod in de kantine, een gezond binnenmilieu, hygiëne, gezond voorbeeldgedrag van leerkrachten, heldere gedragsregels.

Visie en Voedingsbeleid op De Breul

Visie

Onze school is een omgeving waar gezond kiezen gewoon moet zijn en makkelijk verkrijgbaar is omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling en de leefstijl van de leerlingen.

Op school leren de leerlingen over gezond gedrag en in de kantine kunnen zij dit in de praktijk brengen. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar. Als school vinden we het belangrijk dat het aanbod in de kantine en automaten gezond is. Wij kiezen ervoor om producten aan te bieden die voor minimaal 80% uit betere keuzes bestaat.

Het feit dat er in de omgeving ongezonde producten te koop zijn, is geen reden om deze ook binnen de school aan te bieden. De school is namelijk een beschermende plek. Niet alleen als het om roken, alcohol of drugs gaat, maar ook als het om voeding gaat. Onder jongeren van 12-16 jaar had volgens het CBS in 2015 bijna 13% overgewicht, bij jongeren in de leeftijd van 16-20 ligt dit percentage op 12%.

We vinden het daarom belangrijk dat het aanbod in onze kantine en automaten voldoet aan de Richtlijnen Gezondere Kantines die zijn opgesteld door het Voedingscentrum. We maken hiermee de gezonde keuze de makkelijke keuze.



Beleid

Onze visie vormt de basis voor het voedingsbeleid. De Breul heeft een gezonde kantine (balieverkoop en automaten). Onze schoolkantine wordt beheerd door Catermaat.

Jaarlijks wordt door Catermaat het aanbod van de kantine in kaart gebracht met de kantinescan en dit wordt gerapporteerd aan de directie.

In de Richtlijnen Gezondere Kantines zijn voor scholen de volgende niveaus gedefinieerd: Zilver en Goud. Hoe 'edeler' het metaal, hoe gezonder het aanbod en de uitstraling van de kantine. Voldoe je eraan, dan kun je een zilveren of een gouden Schoolkantine Schaal verdienen.

Schoolkantine Schaal

Ksg De Breul heeft samen met onderwijs-cateraar Catermaat hard gewerkt om in 2020 de Gouden Schoolkantineschaal te verdienen. De school was al in het bezit van de zilveren schaal, maar de kantine van de school is nóg gezonder gemaakt.

Met het behalen van deze Gouden Schoolkantineschaal voldoen wij aan onderstaande punten. Onze gouden kantine:

- Voldoet aan de vier basisregels:
 - 1: De kantine biedt in elke productgroep minstens één betere keuze aan.
 - 2: Op de opvallende plaatsen liggen de betere keuzes.
 - 3: De kantine stimuleert water drinken. Op het schoolplein staat een watertappunt.
 - 4: De visie rondom deze onderwerpen is vastgelegd in het beleid van de school
- Bestaat voor 80% of meer uit betere keuzes bij het uitgestalde aanbod;
- Bestaat voor 80% of meer uit betere keuzes bij de automaten;
- Voldoet aan minimaal 8 van de 9 uitstralingspunten;
- Biedt zowel groente als fruit aan op een opvallende plek.

Educatie

Er wordt structureel (elk schooljaar) aandacht besteed aan gezonde voeding in de lessen.

Gezondheid komt vooral aan bod binnen individuele vakken zoals bij biologie, het Sportlab en LO. Er is bij deze vakken aandacht voor gezondheidsthema's die belangrijk zijn voor deze leeftijdsgroepen.

De volgende onderwerpen komen bij deze vakken aan bod:

- Bij het vak biologie:
 - * in klas 2: Voeding en vertering en seksualiteit.
 - * in de bovenbouw: Praktische Opdracht: "Weet wat je eet".
- In het sportLab in de brugklas: De leerling legt een verband tussen de lesstof over voeding en het eigen eetgedrag. Er wordt met het lespakket "Weet wat je eet" van het voedingscentrum gewerkt. In deze online lessen leren de leerlingen zelfstandig over gezond, duurzaam en veilig eten. Het pakket sluit aan op de kerndoelen voor de onderbouw van vmbo, havo en het vwo . Het sportlab wordt verder ingevoerd in de onderbouw tot en met klas 2 op de mavo/havo en klas 3 op H/V en vwo.
- Bij het vak LO:
 - De leerlingen krijgen onderwijs in hoe goed te bewegen en leggen zo de basis voor een actieve en gezonde leefstijl, voor nu en voor later!
- In 2021 is er een start gemaakt met de aanleg van een klein moestuintje. Een moestuin op school brengt de leerlingen in contact met de natuur. Want hoe planten groeien leer je bij voorkeur in het echt en niet uit een boekje.

Gezondheid en beweging

De leerlingen krijgen onderwijs in hoe goed te bewegen en leggen zo de basis voor een actieve en gezonde leefstijl, voor nu en voor later! Er wordt structureel aandacht besteed aan afwisselende activiteiten in de lessen LO.

Naast de reguliere lessen vinden er elk jaar een aantal activiteiten plaats buiten het rooster om zoals:

voor klas 1: de brugklassportdag- de schaatsdag voor klas 2 en de watersportdag voor klas 3.

Overige sportactiviteiten:

- De Breul doet jaarlijks mee met de grootste schoolcompetitie van Nederland: Olympic Moves en organiseert ook de regionale voorronde hockey.
- SportLab in de brugklas.
- Introductieactiviteiten per jaarlaag zoals: sportspelen, kanoën, outdoor sportdag etc.
- Klas 5/6: Oriëntatie en keuzelessen van sport binnen of buiten de school zoals: rugby, yoga, schermen, fitness, squash, paardrijden, bootcamp, dans.
- Sportactiviteiten tijdens werkweken zoals bijvoorbeeld raften, mountainbiken, klimmen, bergwandelen.

Betrokkenheid

- Er bestaat een projectgroep gezonde school bestaande uit: docent LO, de zorg coördinator, GGD en een lid van de schoolleiding.
- Wij houden ouders/verzorgers op de hoogte van het beleid omtrent eten en drinken op school via de website, schoolgids en ouderbulletin.
- Tevens organiseren wij thema ouderavonden over alcohol- gezondheid en leefstijl.

Omgeving

- Onze kantine voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum, de Richtlijnen Gezondere Kantines.
- In onze schoolkantine wordt minimaal 80% Schijf van Vijf producten en dagkeuzes (de betere keuzes) aangeboden in zowel de automaten als bij de balie. De kantine biedt in elke aangeboden productgroep minstens een betere keuze aan.
- Met de cateraar is er afgesproken dat ieder jaar het aanbod wordt gecheckt via de Kantinescan van het Voedingscentrum en de uitkomst rapporteert aan onze schoolleiding.
- In onze kantine wordt gewerkt met de HACCP regelgeving (HACCP = hygiënecodes voor levensmiddelen).
- In elke pauze is er toezicht in de kantine, de centrale ruimten en op het rookvrije schoolterrein;
- Er is voldoende ruimte in de kantine, de centrale ruimten en om het schoolgebouw voor de leerlingen om te pauzeren.
- Er staan een tafelfoetbalspelen in de kantine waar leerlingen op kunnen spelen.
- In de school wordt geen reclame gemaakt voor ongezonde producten.
- In de kantine hangen posters over de gezonde kantine en wat er aangeboden wordt in de kantine.
- Wij hebben geen frituur.
- Wij verkopen geen energiedrankjes en grote gezinszakken chips. Uit onderzoek van het Voedingscentrum blijkt dat twee derde van de jongeren te maken krijgt met nadelige effecten van het drinken van energiedrankjes. Ze ervaren klachten, zoals moeilijk kunnen slapen of rusteloosheid en op termijn slechte gebitten. Het is niet toegestaan om deze producten te nuttigen binnen school of op het schoolplein.



Gezondheidsbeleid RSG de Breuk

Duurzaamheid

Naast gezondheid, willen we ook een duurzame omgeving.

De Breul ligt op een prachtig bosrijk landgoed. Een omgeving met veel groen en weinig afval en waar aandacht is voor afvalscheiding. Een gebouw waar leerlingen makkelijk kraanwater kunnen drinken, zonlicht en frisse lucht krijgen. In een omgeving waar fietsen en openbaar vervoer de standaard is.

- Er wordt structureel aandacht besteed aan duurzaamheid in de lessen o.a. bij het vak Aardrijkskunde.
- Er zijn maatregelen om voedselverspilling tegen te gaan.
- Materialen worden gerecycled als het mogelijk is.
- Er wordt zoveel mogelijk milieuvriendelijk materiaal gebruikt.
- Er wordt zuinig omgegaan met energie.

Signalering

Om goed schoolgezondheidsbeleid te maken is inzicht nodig in de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van de leerlingen op onze school.

- De GGD werkt in de klassen 2 met een digitale vragenlijst 'Jouw GGD Check', als onderdeel van het gezondheidsonderzoek. Deze vragenlijst gaat over gezondheid, leefstijl en sociaal emotioneel functioneren. Alle leerlingen van klas 2 worden gevraagd om deze vragenlijst over gezondheid en leefstijl in te vullen en vervolgens worden ze uitgenodigd voor een gesprek met de jeugdverpleegkundige. Het gesprek kan gaan over gewicht, voeding, alcohol en drugs maar ook zelfbeeld, zelfvertrouwen en sombere gedachten.
- Vanuit de GGD doet de Breul 1 x in de 4 jaar mee met schoolkracht: met behulp van een digitale vragenlijst vullen de leerlingen van alle tweede- en vierde- klassen mavo, havo en vwo-vragenlijsten in. De vragen betreft de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van onze leerlingen. Vanuit de GGD volgt hieruit weer terugkoppeling. N.a.v. deze gegevens kijkt de school of er interventie nodig is.
- Leerlingen vullen in klas 2 de School Attitude Questionnaire Internet (SAQI) in dit is een vragenlijst die informatie geeft over hoe een leerling de school ervaart.
De SAQI meet: de motivatie voor schoolvakken- de tevredenheid met school- het zelfvertrouwen – en pesten. De resultaten worden teruggekoppeld naar de mentoren. Als hier aanleiding voor is gaat de mentor een gesprek aan met de leerling/ouders. De mentor kan de resultaten bespreken met het zorgteam.
- Onze school kent een interne ondersteuningsstructuur met afgesproken overlegmomenten: Professionele momenten (PM). Hier vindt overleg plaats tussen de Zorgcoördinator, orthopedagoog, CJG over ingebrachte leerlingen waarbij er een hulpvraag is geformuleerd.

Uitwerking:

Er is een projectgroep gezonde school samengesteld bestaande uit:

- Zorgcoördinator
- Docent LO
- Afdelingsmanager

Actiepunten voor schooljaar 2022-2023

- 1) Het verlengen en behouden van het vignet Roken, alcohol en drugs
- 2) Werken aan onze kleine moestuin

Protocol genotmiddelen

Heldere afspraken in de vorm van huisregels zijn prettig voor zowel leerlingen als medewerkers: wat accepteren we wel en wat niet. Uitgangspunt is dan ook het gezamenlijke doel om bij te dragen aan een gezonde leefstijl. Dat begint met het goede voorbeeld geven, en waar kan dat beter dan op school, of bij activiteiten die onder de verantwoordelijkheid van de school vallen.

Huisregels werken alleen als iedereen hieraan meewerkt; leerlingen én medewerkers. Dat vraagt om commitment van medewerkers en schoolleiders.

In ons downloadcentrum op de Breulsite vindt u ons **protocol genotmiddelen**.

Hierin treft u informatie over voorlichting, preventie en signalering van genotmiddelen alsmede regels m.b.t roken, alcohol, drugs.

Sommige regels gelden voor de dagelijkse gang van zaken op school maar er zijn ook regels die van toepassing zijn op speciale gelegenheden of activiteiten zoals feesten, diploma-uitreikingen, werkweken, sportdagen en excursies etc.



Watertappunt op het schoolplein.

Bijlage

Het werken aan gezondheid op school is wetenschappelijk onderbouwd.

Zie hieronder de gebruikte literatuurlijst

Bewegen

Stegeman H. Effecten van sport en bewegen op school. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut, 2007.

Bewegen en sport hebben zowel een positief effect op de algemene gezondheid van jongeren als op de schoolprestaties

Lichamelijke activiteit zorgt op korte termijn voor een verbeterde concentratie en een beter zelfbeeld van jongeren. Matige activiteit bevordert via verhoogde aandacht en concentratie de leerprestaties.

² Voeding

Bos V, De Jongh DM, Paulussen TGWM Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs. Stand van zaken, effectiviteit en ervaringen van GGD'en en scholen. Bilthoven, 2010.

Er bestaat een duidelijke samenhang tussen ontbijten en het leervermogen, zoals betere concentratie, alertheid en schoolcijfers. Daarnaast is er een relatie tussen ontbijten en schoolverzuim: kinderen die niet ontbijten zijn minder vaak aanwezig op school en komen vaker te laat.

³ Kerndoelen:

In de onderbouw van het voortgezet onderwijs zijn per 1 augustus 2006 58 globaal geformuleerde kerndoelen van kracht.

Kerndoel 34: Lichaam en gezondheid

De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam, verbanden te leggen met het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid, en daarin een eigen verantwoordelijkheid te nemen. <http://ko.slo.nl>

⁴ Motie van Vendrik

<http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/kamerstukken/2009/11/09/uitvoeren-moties-overgewicht.html>

⁵ Overgewicht

Tara H, Potts-datema W. Obesity and student performance at school. San Diego: Journal of School Health, 2005; 75(8): 291-295. Obesity and student performance at school.

Er is een negatieve relatie tussen overgewicht en leerprestaties.

Uit onderzoek blijkt dat leerlingen met overgewicht vaker een klas blijven zitten, lagere cijfers halen en zichzelf beschouwen als minder goede leerlingen.

⁶ Filmpje over " Gezonde school in het Voortgezet onderwijs".

<https://www.youtube.com/watch?v=k13O4817DRk#t=43%20Thanks>

