



gezonde  
basisschool  
van de toekomst

legt uit

Uitgangspunten voor ontwikkeling



In 2015 begon, na meer dan een jaar van voorbereiding, de pilotfase van de Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT). De aanleiding om aandacht voor gezondheid en gezond gedrag tot en integraal onderdeel te maken van de basisschool lag in het besef dat gelijke (gezondheids-)kansen voor kinderen niet vanzelfsprekend zijn. Het hardnekkige patroon van overerving van ongezond gedrag leidt van generatie op generatie tot gezondheidsproblemen die vermeden kunnen worden als kinderen op jonge leeftijd gezond gedrag aanleren. Gedurende de voorbereidingsfase werd dan ook uitvoerig aandacht besteed aan het samenstellen van een geïntegreerde interventie die als doel had om kinderen op de basisschool een dagritme aan te bieden met voldoende onderwijstijd, sport, bewegen, spelen, cultuur en aandacht voor gezonde voeding. De onderliggende vraag was of deze kinderen een betere fysieke, emotionele en intellectuele groei door zouden gaan maken.

Gedurende vier jaar volgde de Universiteit Maastricht de betrokken leerlingen op vier interventiescholen en vier controlescholen. Twee interventiescholen werkten met de beweeg- en voedingsinterventie. De andere twee interventiescholen voerden alleen de beweeginterventie uit. Het wetenschappelijk onderzoek resulteerde in verschillende publicaties en de grote lijnen werden gepresenteerd op een symposium in het najaar van 2020.

Onderzoek van de Universiteit Maastricht liet zien dat de aanpak effectief is. De ontwikkeling van BMI, buikomvang, voedingspatronen en welbevinden van leerlingen op de volledige interventiescholen liet een duidelijke verbetering zien ten opzichte van de leerlingen op de controlescholen. Ook op de beweegscholen lieten leerlingen een positieve ontwikkeling zien. De combinatie van beweging én voeding bleek echter nog effectiever.

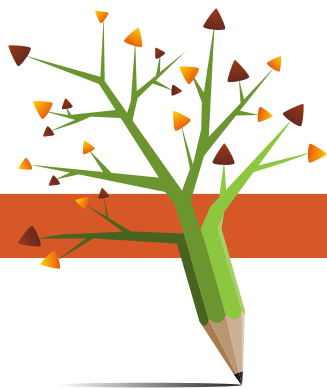


De wetenschappelijke resultaten in combinatie met het enthousiasme van onderwijs- en zorgprofessionals, hebben gezorgd voor een opschalingsperspectief in Limburg en de rest van Nederland. De Gezonde Basisschool van de Toekomst is de projectfase voorbij. Er is een beweging in gang gezet waar scholen, schoolbesturen, overheden en partners graag bij aanhaken. Met de opschaling dringt zich echter ook de vraag op wat de 'eisen' zijn die aan nieuwe GBT-scholen gesteld mogen en moeten worden. De pilotperiode liet opbrengsten zien op scholen die volledig (financieel) ondersteund werden en waarop de basisvoorwaarden (draagvlak binnen het schoolteam, betrokkenheid van het bevoegd gezag en commitment bij de lokale en provinciale overheid) optimaal aanwezig waren.

Het is noodzakelijk om uitgangspunten voor de ontwikkeling van nieuwe GBT-locaties te definiëren. De uitgangspunten moeten dicht bij de evidence uit de pilot blijven, en voldoende ruimte laten voor lokale initiatieven. Deze notitie beschrijft de uitgangspunten en werpt een aantal vragen op die, zeker in het kader van de rek die in de uitgangspunten zit, beantwoord moeten worden.

Recente ontwikkelingen laten zien dat steeds meer scholen, samen met partners in onder meer de kinderopvang, gaan werken als integraal kindcentrum. Daar waar in deze notitie gesproken wordt over scholen, kan dus ook (integraal) kindcentrum gelezen worden.





## Uitgangspunten

De kern van de Gezonde Basisschool van de Toekomst zijn de uitgangspunten, zoals beschreven in de voorbereidingsfase van de pilot GBT en onderzocht tijdens het wetenschappelijk onderzoek.

### Lunch en tussendoortje

Geen broodtrommel meer mee naar school, maar een gezonde school-lunch en een gezond tussendoortje. Kinderen eten samen. Een cateraar levert de lunch of de school zorgt ervoor. De lunch is samengesteld volgens de regels van het Voedingscentrum Nederland. Vooral veel minder suiker en vet en meer vitaminen, eiwitten en vezels. Minimaal tachtig procent van de geserveerde producten komt uit de Schijf van Vijf. De lunch is zo samengesteld dat kinderen kunnen kiezen uit verschillende producten.

### Een ander dagritme

De schooldag wordt langer, waardoor de tussenschoolse opvang minstens 1,5 uur per dag duurt. Hierdoor ontstaat ruimte voor een langere lunch (30 minuten) en voor vrij spel en sport-, spel- en cultuur-aanbod (60 minuten). Gedurende de verlengde schooldag wordt, ook buiten de TSO, gericht ingezet op het vermijden van zitgedrag door bijvoorbeeld energizers of andere activerende werkvormen in te zetten tijdens de lessen.

### Begeleiding van de Tussenschoolse opvang (TSO)

Pedagogisch medewerkers van de kinderopvang of onderwijsassistenten begeleiden de tussenschoolse opvang. De kinderen hebben er een nieuwe juf bij gekregen: 'de juf van de tussenschoolse opvang'. Vrijwilligers blijven welkom, maar de tussenschoolse opvang wordt primair door professionals geleid.

### Ondersteuning

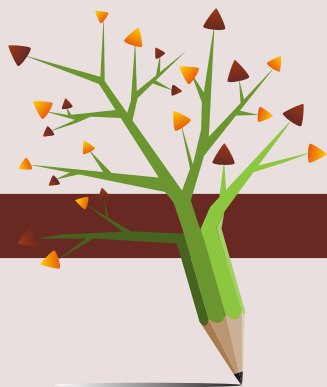
Buurtsport en cultuur coaches zorgen voor ondersteuning van de pedagogisch medewerkers bij het sport-, spel- en cultuuraanbod. Externe partners (van bijvoorbeeld verenigingen) zijn in school actief.

### Ouderbetrokkenheid

Ouders zijn van meet af aan actief betrokken. Zij geven de ontwikkeling van de Gezonde Basisschool van de Toekomst mede vorm in bijvoorbeeld werk- en klankbordgroepen en ze participeren als vrijwilliger tijdens de tussenschoolse opvang.

De uitgangspunten zoals beschreven, zijn gericht op het reguliere basisonderwijs. De meeste uitgangspunten zijn ook toepasbaar in het speciaal onderwijs, het speciaal basisonderwijs en onderwijs aan nieuwkomers. Een eerste verkenning op dit vlak leidt echter tot het besef dat de context (regiofunctie en busvervoer) en de specifieke populatie (bijvoorbeeld gedragsproblematiek) óók om aanpassingen vragen. In de groep scholen die de invoering van het GBT-concept voorbereiden zit nu ook een school voor speciaal onderwijs. De ervaringen op die school zullen helpend zijn bij het vormgeven van meer specifieke uitgangspunten voor deze doelgroep.





## Additionele uitgangspunten

In de loop van de pilotperiode is de aandacht voor kansongelijkheid in Nederland sterk toegenomen. De context die de GBT-scholen bieden, lijkt zeer geschikt om te werken aan het terugdringen van kansongelijkheid. Dit resulteert in additionele uitgangspunten die op dit moment weliswaar nog niet structureel vorm krijgen, maar die kansen voor doorontwikkeling bieden.

### Kansongelijkheid

Terugdringen van het hardnekkige patroon van ongelijke kansen voor leerlingen met dezelfde capaciteiten. Ervaringen uit Rotterdam met het programma Leren Loont! laten zien dat leerlingen met minstens zes uur extra onderwijstijd per week beter gaan presteren en sociaal emotioneel groeien. De citoscores zijn verbeterd. Het potentieel aanwezige talent wordt optimaal ontwikkeld en benut. De extra onderwijstijd is vooral van belang in wijken met een lage sociaaleconomische status.

### Doorgaande lijnen

Het aanbod van gezonde voeding, voldoende (tijd voor) sport, spel en cultuur, en extra vakgerichte onderwijstijd voor de kinderen die dat nodig hebben, begint bij voorkeur op de jongst mogelijke leeftijd in de organisaties van de kinderopvang, en wordt voortgezet in het primair onderwijs en het voortgezet onderwijs, waaronder met name het vmbo en het mbo.





## Uitwerking van uitgangspunten

De eerder gedefinieerde uitgangspunten behoeven deels verdere toelichting. Voor wat betreft Voeding, beweging en welbevinden sluiten wij in de uitgangspunten aan op de Landelijke Gezonde School aanpak. Daar waar dit aan de orde is, zijn de relevante uitgangspunten toegevoegd. Scholen die dus voldoen aan de uitgangspunten van de GBT, kunnen ook in aanmerking komen voor één of meerdere Gezonde School Vignetten.



### Voeding

Ten aanzien van voeding (lunch en tussendoortje) gelden de volgende uitgangspunten:

- ▶ De school heeft een gezonde schoollunch, samengesteld volgens de regels van het Voedingscentrum. Minimaal 80% bestaat uit producten uit de Schijf van Vijf.
- ▶ Op de dagen dat de kinderen overblijven wordt er een gezonde lunch aangeboden. (Dit kan dus verschillend zijn voor de onder- en bovenbouw)
- ▶ De school heeft zicht op eetgewoonten en gewicht van leerlingen.
- ▶ De (door bijvoorbeeld een cateraar) geleverde lunch wordt gemonitord door GGD/Voedingscentrum, zodat de percentages gezond 80% ook behaald worden.
- ▶ Naast de gezonde lunch is er elke schooldag een gezond tussendoortje (in de ochtendpauze) en wordt er uitsluitend water gedronken.
- ▶ De school informeert ouders over gezond voedingsbeleid.
- ▶ Kinderen eten samen, de lunch is een sociaal moment waarvoor minstens een half uur tijd ingeruimd wordt.
- ▶ Leerlingen en personeel kunnen water tappen bij een hygiënische watervoorziening.
- ▶ De school heeft een actief traktatiebeleid, gericht op het vermijden van ongezonde traktaties.



## Beweging

Ten aanzien van sport-, spel en bewegen gelden de volgende uitgangspunten:

- ▶ De school gebruikt in alle groepen een lesmethode of vakwerkplan voor bewegingsonderwijs.
- ▶ De school voldoet aan de richtlijn van het ministerie van OC&W voor wat betreft het aantal uren bewegingsonderwijs per week.
- ▶ De lessen bewegingsonderwijs worden gegeven door een bevoegde groeps- en/of vakleerkracht.
- ▶ De school biedt een structureel aanbod van beweeg- en sport-activiteiten voor leerlingen buiten de lessen bewegingsonderwijs. Alle kinderen bewegen minimaal 3 uur extra per week, verzorgd door een professional/pedagogisch medewerker/vereniging (naast de wettelijke richtlijn bewegingsonderwijs van OC&W).
- ▶ Een visie op bewegen en sport is opgenomen in het schoolbeleid.
- ▶ De school heeft inzicht in de motorische vaardigheden en/of het beweeggedrag van leerlingen.
- ▶ De school organiseert een jaarlijkse sportdag.



## Welbevinden

Ten aanzien van welbevinden gelden de volgende uitgangspunten:

- ▶ De school heeft een schoolbreed programma om positief gedrag/welbevinden te bevorderen, vastgelegd in beleid.
- ▶ De school informeert ouders over het beleid en de regels op het gebied van welbevinden en sociale veiligheid.
- ▶ De school heeft voorzieningen om het sociaal emotioneel welbevinden en de sociale veiligheid van leerlingen te bevorderen (zorgstructuur). De school heeft een volgsysteem voor sociaal emotionele ontwikkeling.
- ▶ De school heeft protocollen voor pesten, kindermishandeling, discriminatie, ingrijpende gebeurtenissen en verzuim.



## Dagritme

Ten aanzien van het dagritme zijn de volgende uitgangspunten van toepassing:

- ▶ De schooldag wordt verlengd, er is een pauze van minimaal 90 minuten, waardoor er ruimte komt om samen te lunchen en te bewegen (sport, spel en cultuur).
- ▶ Er is minimaal een half uur tijd voor een gezamenlijke gezonde lunch.



### Begeleiding

Ten aanzien van begeleiding zijn de volgende uitgangspunten van toepassing:

- ▶ Pedagogisch medewerkers of onderwijsassistenten begeleiden op professionele wijze de lunch en het sport-, spel en culturaanbod tijdens de TSO. Vrijwilligers of stagiaires zijn welkom, maar de TSO wordt primair door professionals geleid, dit kunnen ook sport-professionals of professionals van verenigingen zijn.
- ▶ Buurtsport- en cultuurcoaches en/of vakleerkrachten zorgen voor ondersteuning van de pedagogisch medewerkers of onderwijsassistenten bij het sport-, spel- en culturaanbod.
- ▶ Externe partners (denk aan verenigingen) zijn actief in school.



### Draagvlak

Het GBT-concept vraagt om draagvlak. Alle bij de ontwikkeling van de GBT betrokken partijen worden serieus genomen en worden betrokken bij alle stappen van de gezondheid bevorderende initiatieven (ontwikkeling, implementatie, evaluatie). Alle partners voelen 'eigenaarschap' voor het project. Omdat iedereen recht heeft op een mening is het doel hierbij niet dat iedereen 100% achter het plan staat.

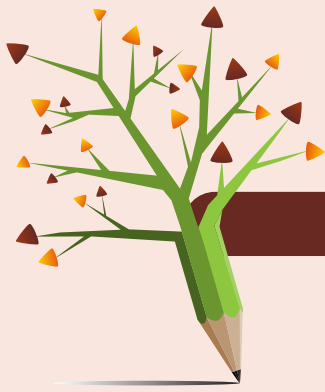
Soms is er ook sprake van botsende meningen, samen werken aan een gedragen



oplossing staat dan centraal. Dit vraagt om structurele communicatie tussen alle bij de GBT betrokken partijen (school, opvang, vrijwilligers etc.). De communicatie is gericht op het verder ontwikkelen van de kracht van de GBT met respect voor de waarde van ieders inbreng.

De ontwikkeling van de GBT start bij enthousiaste en betrokken leerkrachten, die kansen zien in de samenwerking met pedagogisch medewerkers en andere professionals met als doel een gezondere volgende generatie volwassenen. Ouders zijn van meet af aan actief betrokken. Zij geven de ontwikkeling van de Gezonde Basisschool van de Toekomst mede vorm. Daarnaast kunnen zij participeren als vrijwilliger tijdens de tussen schoolse opvang. Ook de leerlingen zijn van meet af aan betrokken bij de ontwikkeling van de GBT. Een leerlingenraad of een klankbordgroep van leerlingen kan belangrijke perspectieven aanreiken die voor volwassenen wellicht niet meteen voor de hand liggen. Alle partijen samen zorgen voor een verbinding waarmee zij een gezonde beweging in gang zetten op hun school. De GBT versterkt de schoolorganisatie door de verbinding tussen alle professionals en ouders en vrijwilligers en dit zorgt voor een groeiend besef om gezamenlijk een bijdrage te leveren aan een gezonde nieuwe generatie.





## Implementatie

Om de ontwikkeling van het GBT-concept succesvol te kunnen maken, is een doordacht implementatietraject onontbeerlijk. In de basis zijn er twee manieren om het GBT-concept vorm te geven op school. Beide manieren gaan vertrekken vanuit de ambitie om het volledige concept te realiseren:

### 1. Disruptief veranderen

Scholen die voor de disruptieve werkwijze kiezen, werken een periode lang aan het toesnijden van het GBT-concept op hun locatie. De ervaring leert dat scholen minimaal 6 maanden nodig hebben om voldoende voorbereid aan de start te verschijnen. Gedurende de voorbereidingsperiode geeft de school vorm aan een nieuw dagrooster, aan (de logistiek rondom) het tussendoortje en de lunch, de inhoud en de organisatie van het TSO-programma, de communicatie met ouders en andere stakeholders enz. Als de school klaar is om uit te gaan voeren worden de plannen een laatste keer aan ouders (en medezeggenschapsraad) voorgelegd. Na instemming start de school met de uitvoering van het volledige concept.

### 2. Geleidelijk veranderen

In de meer geleidelijke variant, start een school met het ontwikkelen van een gefaseerd invoeringsplan voor de GBT. Dit invoeringsplan is tijdgebonden. De school geeft weer hoe zij binnen een tijdsbestek van maximaal 3 jaar de verschillende onderdelen van de GBT een plek geeft binnen de organisatie. De school committeert zich vooraf aan de invoering van de volledige interventie. Dit commitment wordt geformaliseerd in de vorm van bijvoorbeeld een pledge of een andere vorm van overeenkomst. Als de school gedurende de invoering alsnog niet in staat blijkt om de volledige interventie vorm te geven, kan niet langer aanspraak gemaakt worden op ondersteuning en vervalt de naam Gezonde Basisschool van de Toekomst.



Naast deze twee manieren van invoeren, zou een school er ook voor kunnen kiezen om slechts onderdelen van het GBT-concept in te voeren. Hoewel dit ongetwijfeld óók positief is voor de betrokken leerlingen, kunnen deze scholen niet gezien worden als GBT-scholen.

Eén van de belangrijke voorwaarden voor het behalen van resultaten met de invoering van de GBT is een brede deelname van leerlingen binnen de school. Bij het disruptieve traject zal de school voor aanvang van het uitvoeren van de interventie helderheid moeten hebben over het percentage leerlingen dat deel gaat nemen. Een succesvolle disruptieve invoering vraagt om een hoog percentage deelname (>70%). Een school die meer geleidelijk verandert kan aanvankelijk kiezen voor die interventies waartegen weinig weerstand verwacht wordt. Ook hier geldt echter dat bij de (door-) start naar de volledige interventie het draagvlak voor deelname boven de 70% moet liggen.



# Partners in de ontwikkeling van de GBT

Scholen die de ontwikkeling van de GBT vorm willen geven, kunnen gebruik maken van een aantal ondersteuningsmogelijkheden. Deze ondersteuningsmogelijkheden zijn voor afzonderlijke regio's of gemeenten in het kader van dit memo lastig aan te geven. Wij beperken ons derhalve tot de provinciale en landelijke structuren.

## Schoolbesturen, scholen en kinderopvang

De kern van de ontwikkeling van de GBT vindt plaats in en om scholen en integrale kindcentra. Leerkrachten en pedagogisch medewerkers van de kinderopvang geven samen vorm aan de GBT. Schoolbesturen en koepelorganisaties voor kinderopvang kunnen scholen faciliteren in middelen, in tijd en voor wat betreft het inzetten van het eigen netwerk. Het is aan te bevelen om per school een projectleider te benoemen voor het realiseren van de GBT.

## De Provincie Limburg

Provincie Limburg faciliteert de opschaling van de GBT door twee kwartiermakers te bekostigen. De kwartiermakers ondersteunen startende GBT-scholen bij het ontwikkelproces. De Provincie investeert niet in de kosten van de uitvoering. Daar waar dat kan legt de provincie wél verbindingen met regionale en lokale kansen (denk aan regiodeals en investeringsagenda's) en neemt zij een actieve rol in de lobby naar de

landelijke politiek met als doel het realiseren van duurzame financiering voor GBT-scholen.

## Stichting Implementatie GBT

De Stichting Implementatie GBT heeft de regie waar het gaat om de uitrol van het GBT-concept in Limburg. De stichting bewaakt de kwaliteit van het GBT-concept, draagt zorg voor kennisdeling en benut waar dat kan schaalvoordelen bij inkoop. Daarnaast functioneren onder verantwoordelijkheid van de stichting twee kwartiermakers die scholen en lokale overheden ondersteunen bij het ontwikkelen van GBT-locaties. In Limburg stimuleren twee kwartiermakers scholen en lokale overheden tot het ontwikkelen van GBT-locaties. Zij ondersteunen de GBT-scholen bij het ontwikkelproces. De kwartiermakers hebben ervaring/expertise ten aanzien van het creëren van draagvlak bij leerkrachten/ouders, het faciliteren van de logistiek van de lunch, het inregelen van pedagogisch medewerkers etc.

## De GGD

De GGD heeft een taak en een rol bij de begeleiding en ondersteuning van scholen bij zowel de Gezonde School als de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Bij de GBT is de GGD enerzijds kennispartij voor wat betreft de gezonde schoollunch, maar heeft anderzijds met de landelijke Gezonde School Adviseurs ook medewerkers in huis die scholen kunnen ondersteunen bij bijvoorbeeld het invoeren van traktatie beleid/water drinken, advies over educatie m.b.t. voeding, informatiebijeenkomsten voor het team en voor ouders. In een aantal gevallen zijn de Gezonde School Adviseurs ook de regisseur voor de aanpak Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). Daar waar dit niet het geval is kunnen de JOGG-regisseurs samen met de Gezonde School adviseurs een rol spelen bij de ondersteuning van de scholen.

## Universiteit Maastricht

De universiteit Maastricht heeft gedurende de pilotjaren uitgebreid wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van de GBT verricht. In de komende jaren blijft de Universiteit kennispartner op het gebied van het effect van voeding, bewegen en dagritme op de gezondheid en het welbevinden van leerlingen. Waar mogelijk worden subsidies voor nieuw onderzoek aangeboord. Daarnaast heeft de Universiteit door haar landelijke (politieke en wetenschappelijke contacten) een belangrijke rol bij de inhoudelijke vormgeving van de landelijke lobby.

## Lokale overheden

De uitgangspunten in dit memo laten ruimte voor lokale initiatieven. De lokale overheid kan op meerdere manieren ondersteunend werken aan de GBT. Zo kan zij middels de inzet van combinatiefunctionarissen en buurt- sportcoaches een inhoudelijke bijdrage leveren aan de ontwikkeling op scholen, kan zij accommodaties en andere voorzieningen beschikbaar stellen en kan zij de ontwikkeling van de GBT verbinden aan andere ontwikkelingen in het sociale domein waardoor financieringsmogelijkheden kunnen ontstaan.

## De private sector

De private sector kan een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van de GBT in een regio. Middels een uitgewerkte propositie voor het bedrijfsleven kunnen bedrijven en andere private organisaties aangehaakt worden bij de beweging van de GBT. De private sector kan enerzijds (mede) financier van (een deel) van het concept zijn, maar kan ook bijdragen in de vorm van diensten en kennis.

### Tot slot

Deze notitie beschrijft de uitgangspunten waarmee scholen die de GBT vorm willen gaan geven kunnen gaan werken. Enerzijds scheppen de uitgangspunten helderheid over wat wél en wat géén GBT is anderzijds wordt duidelijk op welke onderdelen een school moet ontwikkelen om een GBT te kunnen worden.

Gedurende de pilotfase is binnen het wetenschappelijk onderzoek en op de uitvoerende scholen veel kennis opgedaan over voorbereiding, implementatie en evaluatie van de GBT. In deze opschalingsfase doen wij nieuwe kennis op die niet alleen dienstbaar is aan de ontwikkelingen in Limburg, maar die straks ook dienstbaar zijn aan de landelijke ontwikkeling van de GBT. Limburg kan zo een kenniscentrum zijn voor een succesvolle landelijke uitrol.



### Colofon

Deze brochure is opgesteld onder  
verantwoordelijkheid van Stichting  
Implementatie Gezonde basisschool  
van de Toekomst.

[www.degezondebasisschoolvandetoekomst.nl](http://www.degezondebasisschoolvandetoekomst.nl)

Ontwerp en druk Provincie Limburg | 2103 728

mede mogelijk gemaakt door

provincie limburg

