



### 3 geheimen van een gezonde school

Het schoolfruitbeleid op basisschool de Biezenkamp in Beek is onderdeel van een rigoureuze aanpak. De school is op alle fronten bezig met gezondheid. Bijvoorbeeld met het eetbeleid en Smaaklessen, maar ook met extra aandacht voor bijvoorbeeld sport en spel. De inspanningen zijn beloond met een Vignet Gezonde School van het RIVM Centrum Gezond Leven. Directeur Scholte deelt drie geheimen van het succes.

#### 1. De werkgroep: principiële en praktische bezwaren te lijf

“Wij hebben hier 32 leerkrachten, dus het is echt niet zo dat iedereen meteen stond te springen toen we met het thema voeding aan de slag gingen.”, zegt Scholte. “Ten eerste vroegen sommigen: ‘Waarom moet ik daar iets mee, dat is toch een taak van de ouders?’ Nu zijn wij er als team echt wel van doordrongen dat de maatschappij is veranderd. De school heeft een taak om aandacht te besteden aan een gezonde leefstijl.” Die omslag is voor een groot deel te danken aan de werkgroep Gezondheid. Daarin zit een aantal ouders, leerkrachten en de directie. Af en toe schuift iemand van de GGD aan. De mensen uit de werkgroep fungeren ook als ambassadeurs voor het gezondheidsbeleid, waardoor de principiële twijfels nu zo goed als verdwenen zijn. “Wat nog wel eens voorkomt zijn praktische bezwaren. Leerkrachten krijgen veel op hun bord. Als er vanuit de werkgroep een plan komt om iets nieuws in te voeren, dan kijken we ook altijd of je ergens anders iets kunt weghalen.”

#### 2. De visie: leren door ervaren

Naast een actieve werkgroep, helpt het ook als een school een heldere visie formuleert voor het gezondheidsbeleid, aldus Scholte. “Bij ons is de kern: leren door ervaren. Schoolfruit sluit daar ook helemaal bij aan.” Bij de eetmomenten brengen de kinderen nu in de praktijk wat zij in de lessen over bijvoorbeeld voeding leren. Ze ontdekken proefondervindelijk hoe je goed voor jezelf zorgt. Scholte: “Ze leren bijvoorbeeld ook wat voor soorten fruit en groente er zijn.” De school krijgt een gevarieerd aanbod van een leverancier die wekelijks fruit brengt voor drie dagen. Vaak is er genoeg over om ook op vrijdag nog wat uit te delen. “De kinderen ontdekken door schoolfruit ook nieuwe soorten. Als ik ’s ochtends door de school loop, is het leuk om te zien dat ik kinderen nectarines, kiwi’s of mango’s zie proeven. Schoolfruit gaat verder dan een appel en een banaan.”

#### 3. De regels: simpel en eenduidig

Scholte: “‘Alleen fruit en groente om tien uur’ is een mooi voorbeeld van een regel die iedereen begrijpt. Van leerling en leerkracht tot ouders. Ook voor het drinken hebben we een simpele tip aan ouders. Geef gewoon een lege beker mee, die ze om tien uur vullen met water. Eventueel doen ze een scheutje ranja in de beker. Uiteindelijk zijn regels voor eten en drinken alleen te handhaven als je als leerkracht ook duidelijkheid kunt geven. Waar het kan, doen we dat ook. Bij de lunch is het soms puzzelen wat nu goede keuzes zijn. Als je geen snoep en koek mag meegeven, kan een rijstwafel dan wel? Soms weten wij het ook niet, en dan overleg ik met de GGD.”

Ook scoren met een goed eet- en beweegbeleid? [Doe de test en ontdek wat u op school kunt doen.](#)