

# Fit & Fruitig de dag door

Waarom deze infographic?

Afspraken

Signaleren

Betrokkenheid leerlingen en ouders

Schoolomgeving

Theoretische onderbouwing

Actief transport >



Bewegend leren >



Pauze hap >

Trakteren >



Lunch >



Buiten spelen >



Educatie >



Drinken >



Bewegingsonderwijs >



Buitenschoolse activiteiten >



CJG >



# Waarom deze infographic?

---

De Dubbelburg wil voor zijn leerlingen, ouders en medewerkers een gezonde levensstijl bevorderen binnen en buiten de school. Met het Fit en Fruitig beleid willen wij werken aan de kernwaarden die gezamenlijk zijn vastgesteld, namelijk: groei, ontmoeting, eigenaarschap en creativiteit. Het is bekend dat uit verschillende onderzoeken is gebleken dat gezonde leerlingen beter op school presteren. Niet alleen de schoolprestaties verbeteren maar de leerlingen zitten vaak lekkerder in hun vel, ze functioneren beter, kunnen zich beter ontwikkelen en leren gezonde keuzes maken voor nu en later (Gezonde school, nt). Met behulp van deze infographic wordt er planmatig en stap voor stap beschreven wat de Dubbelburg doet aan de gezondheidsthema's Voeding en Bewegen.



# Educatie

---



Op onze school stimuleren wij onze leerlingen door voedseducatie gezonde en bewuste voedselkeuzes te maken. Dit is belangrijk voor hun groei en ontwikkeling.

## Lesmethode

De Dubbelburg heeft geen lesmethode die zich richt op de voedseducatie. Binnen onze lesmethode van Natuniek wordt hier aandacht aan besteed.

# Drinken

---



Wij stimuleren onze leerlingen om hun beker/flesje/bidon te vullen als deze leeg is, zodat zij de hele dag door water kunnen drinken. We zorgen ervoor dat er in elke klas een aanrecht met een kraan beschikbaar is. Bovenstaande geldt ook voor schoolactiviteiten zoals vieringen en schoolkamp.

## Wat doet onze leerkracht?

- Leerkracht geeft het goede voorbeeld
- Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken

# Trakteren



## Jarig zijn vinden wij een feest!

Op de Dubbelburg willen wij met betrekking tot de traktaties de onderstaande slogan stimuleren:

*Eén is goed, klein is oké en de leerkrachten doen met de gezonde traktaties mee!*

Op onze school vragen wij om de traktaties klein te houden en zoveel mogelijk gezond te maken voor de leerlingen en leerkrachten, echter verplichten wij dit niet. Ook wijzen we op de mogelijkheid een klein cadeautje mee te geven in plaats van iets eetbaars.

Het trakteren van lolly's is niet toegestaan.

### Wat doet onze leerkracht?

- Leerkracht geeft het goede voorbeeld
- Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken

### Geschikt voor traktaties vindt het voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijnendoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, koekje of een mini rolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals potloden, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.

# Pauze hap

Op onze school hebben we drie fruit-, en waterdagen, namelijk: maandag, woensdag en vrijdag. Als school stimuleren wij om alle dagen een gezond tussendoortje en water mee te nemen, dit verplichten wij niet. Wij vragen ouders om gezonde tussendoortjes en pauzehapjes mee te geven.

Wij verwijzen de ouders en verzorgers ook graag door naar de volgende brochure van 'trommel zonder rommel': [Brochure](#)

## Wat doet onze leerkracht?

- Leerkracht geeft het goede voorbeeld
- Leerkracht motiveert de kinderen gezonde keuzes te maken
- Leerkracht zorgt voor een rustige eet omgeving

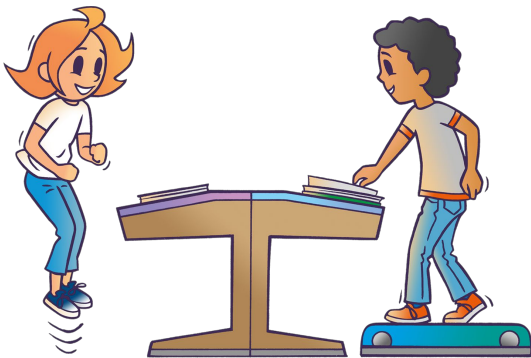


### Geschikt voor de kleine pauze vindt het voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Lunch'.

# Bewegend leren

---



Op onze school doen we ook aan bewegend leren. Bewegend leren is leren door fysieke activiteit toe te voegen aan de leertaak. Dit kan buiten of binnen de school om het leren en bewegen te stimuleren. Diverse onderzoeken tonen aan dat bewegen tijdens het leren een positieve invloed heeft op de hersenactiviteiten. Hierdoor kunnen leerlingen zich beter concentreren en neemt de taakgerichtheid toe. Bovendien versterkt bewegen het zelfvertrouwen van leerlingen.

Op de Dubbelburg wordt er minimaal één keer per week een bewegend leren activiteit met de groep uitgevoerd. Er worden verschillende lesmethoden toegepast waarmee er op een actieve en educatieve manier taal- en rekenlessen worden gegeven.

## Wat doen onze leerkrachten?

- Leerkracht enthousiasmeert en motiveert
- Leerkracht integreert in zoveel mogelijk lessen bewegend leren

# Lunch



Leerlingen nemen dagelijks een gezonde lunch mee. We eten gezamenlijk, met de leerlingen en docenten. Tijdens de pauze hebben we aandacht voor ons eten en is er zo min mogelijk afleiding door bijvoorbeeld schermen. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. We vragen ouders en verzorgers om een gezonde lunch mee te geven.

Wij verwijzen de ouders en verzorgers ook graag door naar de volgende brochure van ‘trommel zonder rommel’: [Brochure](#)

## Geschikt voor de lunch vindt het voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
  - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
  - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.



# Buitenspelen



Wij stimuleren leerlingen om actief buiten te spelen in de pauzes. Dit doen wij omdat bewegen goed is voor de mentale en fysieke gezondheid van onze leerlingen. Ook voldoen zij hierdoor makkelijker aan de nationale Bewegrichtlijnen. Onze vakleerkracht Bewegingsonderwijs stimuleert het buitenspelen op vrijdagochtenden.

## Schoolplein

Wij hebben de ambitie om onze schoolpleinen uitdagender te maken. De Dubbelburg streeft naar schoolpleinen die de fantasie prikkelen, beweging stimuleren en leert in de natuur. Daarnaast bieden wij spelmateriaal aan op de pleinen en op de grasvelden waar ook wordt gespeeld. De leerkrachten hebben tijdens de (kleine) pauze een motiverende rol als pleinwachten. Zij stimuleren leerlingen om te bewegen en geven het goede voorbeeld waar mogelijk. Onze schoolpleinen zijn ook ná schooltijd toegankelijk voor onze leerlingen en kinderen uit de buurt.

## Ons bewegingsonderwijs stimuleert buiten spelen

In onze gymlessen wordt er aandacht besteed aan buitenspelen. Er worden verschillende ‘buitenspeel lessen’ in het jaarplan opgenomen. De activiteiten en gedragsregels die in de gymles worden besproken en geleerd worden toegepast tijdens de pauzes.

Voor meer informatie over het bewegingsonderwijs kunt u door naar [dia 11](#).

## Wat doet onze leerkracht?

- Leerkracht stimuleert actief spel

# Bewegingsonderwijs

Op onze school geeft een vakleerkracht de lessen bewegingsonderwijs in de groepen 1 t/m 8. Onze groepen 1 en 2 hebben dagelijks een beweegmoment (min. 3,75 uur per week). Onze groepen 3 t/m 8 hebben +/- 90 minuten gym per week.

## Methodes

Wij werken in het bewegingsonderwijs met een vakwerkplan en een methode bewegingsonderwijs. Dit draagt bij aan planmatig en gestructureerd bewegingsonderwijs op onze school. Ook besteden we in onze gymlessen aandacht aan buitenspelen door leerlingen spellen aan te leren die in de pauze gespeeld kunnen worden.

Naast de bijdrage aan het motorisch leren leveren de lessen bewegingsonderwijs ook een bijdrage aan het sociale aspect, de betrokkenheid en de verantwoordelijkheid voor het eigen leerproces.

De doelen binnen de lessen bewegingsonderwijs op de Dubbelburg zijn:

1. Tijdens de lessen ontwikkelen de leerlingen een breed motorische basis zodat ze allround bewegers worden en hun hele leven mee kunnen in de bewegingscultuur.
2. Ieder kind krijgt de kans om op zijn eigen manier en niveau binnen de les te bewegen en zich te ontwikkelen.
3. Tijdens de lessen leert een leerling om alleen en samen verantwoordelijk te zijn voor de veiligheidsaspecten, sociale interactie met groepsgenoten en de organisatie van activiteiten.
4. Tijdens de lessen leert een leerling nadenken over het bewegend bezig zijn. Hierbij weten ze wat er van hen verwacht wordt, weten ze het doel van de les en kunnen hierover helpen nadenken.

Deze doelen kunt u terug vinden in het vakwerkplan wat door onze vakleerkracht is geschreven. Deze kunt u [hier](#) lezen.

## Signaleren

Sinds het schooljaar 2021-2022 worden de leerlingen op de Dubbelburg gescand met behulp van de MQ-scan. De MQ-scan meet de motorisch ontwikkeling van een kind met behulp van een bewegingsbaan. Hieruit volgt een score waarin de vaardigheidsscore wordt afgezet tegen de gemiddelde score van kinderen in Nederland. Lees hierover meer bij het kopje [signaleren](#).

## Wat doet onze (vak)leerkracht?

- (Vak)Leerkracht stimuleert buitenspelen
- (Vak)Leerkracht signaleert achterstanden in de motorische ontwikkeling en legt dit vast in het leerlingvolgsysteem
- (Vak)Leerkracht houdt zijn kennis met betrekking tot bewegen en sport 'up to date' door middel van (na)scholing



# Buitenschoolse activiteiten

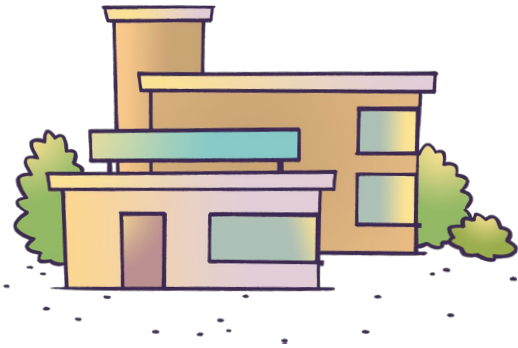
---



Daarnaast organiseert het Welzijnskwartier activiteiten en toernooien naast schooltijd waar onze leerlingen aan mee kunnen doen.

Sportverenigingen in de gemeente werken samen met het Welzijnskwartier in het buitenschools sportaanbod, door veel toernooien te organiseren om jongeren te enthousiasmeren om lid te worden van de sportvereniging.

# Centrum voor Jeugd en Gezin



Als school staan wij in contact met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Zij adviseren en ondersteunen ons in vragen die wij hebben omtrent Voeding en Bewegen.

De professionals van het Centrum voor Jeugd en Gezin kennen het netwerk in de wijk/gemeente en hebben daarmee een goed beeld van beschikbare expertise, interventies en onderzoeksmogelijkheden die beschikbaar zijn.

## Contactpersoon CJG

Wij hebben een contactpersoon vanuit het Centrum voor Jeugd en Gezin met wie wij, of onze ouders, contact op kunnen nemen in het geval van vragen rondom individuele zorg. Dit is vaak een jeugdverpleegkundige of de schoolarts.

Onze contactpersoon vanuit het CJG heeft de opdracht om ondersteuningsvragen van de organisatie te verzamelen en deze voor te leggen aan de gemeente of het team van wijkondersteuners, ook wel ondersteuningsteam, sociaal (wijk)team of jeugd- en gezinsteam genoemd. De contactpersoon vormt daarmee een portaal naar de wijk om de organisatie goed en snel te kunnen ondersteunen en doorverwijzen.

In groep twee en zeven vindt er een standaard screening plaats voor onze leerlingen uit deze groepen. In deze screening worden verschillende lichaamsfuncties getest en krijgen de leerlingen uit groep zeven een vragenlijst.

Naam jeugdverpleegkundige: Nicole van der Sman  
Email jeugdverpleegkundige: [nvandersman@ggdhm.nl](mailto:nvandersman@ggdhm.nl)  
telefoonnummer jeugdverpleegkundige: 0883084621



# Afspraken

---

Het Fit en Fruitig beleid wordt door alle leerkrachten op de Dubbelburg uitgedragen.

## **Wij dragen het beleid door:**

- Onze leerlingen te stimuleren en motiveren om gezonde keuzes te maken, en indien nodig samen met de ouders hulp te zoeken.
- Onze leerlingen te stimuleren en motiveren om te bewegen, en indien nodig samen met de ouders hulp te zoeken.

# Schoolomgeving

Wij vinden het belangrijk dat ook binnen het schoolgebouw aandacht is voor het stimuleren van bewegen en gezond eten. Daarom hangen door school regelmatig posters op dit gebied.

De Dubbelburg heeft de ambitie om ons schoolplein uitdagender te maken, zodat de leerlingen gestimuleerd worden om te bewegen.

