

Tip: Benieuwd hoe de Gezonde School-aanpak werkt? Bekijk het filmpje voor een uitleg.



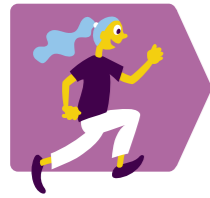
Tip: Scan de QR-code en lees alles over Gezonde School. We helpen je op weg met een concreet stappenplan per onderwijstype. Overzichtelijk, wetenschappelijk onderbouwd én in de praktijk bewezen.



Van Jong Leren Eten naar Gezonde School: waarom en hoe

Gezondheidsthema's:

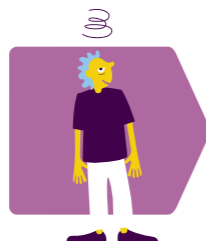
De Gezonde School-aanpak gaat uit van wat je als school al doet en helpt om keuzes te maken. Je kiest als school zelf met welk gezondheidsthema je van start gaat:



Bewegen en sport



Relaties en seksualiteit



Roken, alcohol- en drugspreventie



Voeding



Milieu en natuur



Mediawijsheid



Slaap



Gehoer



Welbevinden



Hygiëne



Van Jong Leren Eten naar Gezonde School. Dit levert het op!

Begeleiding en advies op maat

- 1 Zoek contact met de Gezonde School-adviseur in jouw regio. Zij helpen je met deskundig advies om de juiste stappen te zetten. Kijk voor informatie en contactgegevens op [Gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/overzicht-gezonde-school-adviseurs](https://gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/overzicht-gezonde-school-adviseurs)
- 2 Maak gebruik van een (of meer) stimuleringsregelingen. Kijk op [Gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/agenda-stimuleringsregelingen](https://gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning/agenda-stimuleringsregelingen)
- 3 Laat je inspireren door collega's die de stap naar Gezonde School al hebben gezet. Kijk voor hun verhalen op: [Gezondeschool.nl/inspiratie](https://gezondeschool.nl/inspiratie)
- 4 Begin klein en kijk hoe jouw school ervoor staat met de test 'Hoe gezond is jouw school?'

Doe de test Hoe gezond is jouw school?



Met Jong Leren Eten (JLE) besteed je eenmalig via de Lekker naar Buiten!- bijdrage aandacht aan gezonde voeding met een activiteit rond koken, moestuinieren of bezoek aan een boer of kas. Maar stel je eens voor wat je als school kan bereiken door nog een stapje verder te gaan.

Scholen die werken met de Gezonde School-aanpak merken dat hun leerlingen en studenten vaak lekkerder in hun vel zitten, beter functioneren en zich beter ontwikkelen. Ze leren gezonde keuzes maken voor nu en later. Om dit te bereiken, is het nodig dat door de hele school aandacht is voor gezondheid en een gezonde leefstijl. Dus in de lesstof, op het schoolterrein, in signalering én in het beleid. Deze 4 pijlers zijn de kracht van de Gezonde School-aanpak.



GEZONDE SCHOOL

Jouw JLE-school een Gezonde School

Zo eenvoudig is het!

Als JLE-school ben je al goed bezig met een of twee gezondheidsthema's van Gezonde School: Voeding en/of Milieu en natuur. Hiermee zijn de eerste stappen naar Gezonde School al gezet.

Wat kun je nog meer doen om een échte Gezonde School te worden? Hieronder vind je tips per pijler voor het thema Voeding. Als voorbeeld, want je kunt natuurlijk ook een ander thema kiezen om mee aan de slag te gaan!

1. Educatie

Besteed aandacht aan gezondheid in de lessen

Meer over
samenwerken
in de buurt



Wat kun je nog meer doen:

Maak gebruik van één of meer Gezonde School-activiteiten (po, vo, so, mbo) om gezond gedrag en kennis en vaardigheden over voeding van leerlingen te bevorderen.

Organiseer een themaweek over gezonde voeding of duurzaam eten.

Zet moestuinbakken neer, zodat je kleinschalig start met moestuinieren. Lesmaterialen en tips vind je op de website van [Alliantie Schooltuinen](#).



2. Schoolomgeving

Stimuleer gezond gedrag in de fysieke- en sociale omgeving, zowel binnen als buiten

Kijk hier voor
meer inspiratie over
gezonde omgeving



Wat kun je nog meer doen:

Ontdek de lokale omgeving; ga op excursie naar een educatieboer of supermarkt in de wijk.

Zorg voor meer groen in de schoolomgeving door bijvoorbeeld fruitstruiken of -bomen te planten en/of zorg voor een klimaat-adaptief schoolplein/-gebouw.

Zorg voor een aangenaam binnenklimaat, waarbij gelet wordt op de luchtkwaliteit en temperatuur.

Geef (vaker) buiten les.

Zorg voor een gezonde schoolkantine. Vul de online kantinescan in en kijk of je schoolkantine voldoet aan de richtlijnen. Ga voor de zilveren, gouden of ideale Schoolkantine Schaal.

Installeer watertappunten buiten de toiletruimtes.

3. Signaleren

Zorg ervoor dat problemen tijdig opgemerkt en besproken worden



Wat kun je nog meer doen:

Maak zorgen over voedingsgewoonten en gewicht bespreekbaar in het zorgteam. Heb oog voor kinderarmoede. Zijn er bijvoorbeeld leerlingen die geregeld zonder ontbijt of lunch naar school komen? Introduceer dan een 'boterhammenbar', waar leerlingen in de ochtend ontbijten en brood smeren voor tijdens de lunch.

Maak gezondheidsthema's onderwerp van gesprek in het docententeam. Komen de meeste leerlingen met de fiets of met een busje naar school? Worden gevoelens in de klas besproken of ligt daar een taboe op?

Breng de risico's rondom het binnenmilieu systematisch in kaart, zoals temperatuur, CO2 (koolstofdioxide waarden) en luchtvochtigheid.

4. Beleid

Neem gezondheidsbevordering op in het beleid voor de langere termijn

Wat kun je nog meer doen:

Leg in het schoolbeleid vast hoe je werkt aan het creëren van een positief pedagogisch klimaat. Denk bijvoorbeeld ook aan afspraken over traktaties die wel/niet toegestaan zijn en hoe gehandeld wordt bij het niet naleven ervan?

Zorg voor één aanspreekpunt binnen de school voor de coördinatie van het gezondheidsthema (de Gezonde School-coördinator).

Gezonde
School-
coördinator



Begeleiding en advies op maat

- 1 Zoek contact met de Gezonde School-adviseur van jouw regio
- 2 Maak gebruik van één of meer stimuleringsregelingen
- 3 Begin klein en kijk hoe jouw school ervoor staat met de test 'Hoe gezond is jouw school?'



Afkijken mag!

Ook andere collega's in het onderwijs vertellen je over hun **ervaringen met werken aan een gezonde leefstijl** op school. Laat je inspireren door hun verhalen: [Ga naar Gezondeschool.nl/inspiratie](#)

