

# Eindeloos Gezond Noord-Beveland

## Projectplan



**OBS Het Stelleplankier**  
Oog voor elk uniek kind



**TANDHEELKUNDIG CENTRUM**

Huisartsenpraktijk Kamperland

**Huisartsenpraktijk De Meulder**

APOTHEEKHOUDEND



**SportZeeland**



# INHOUDSOPGAVE

1.	Aanleiding	4
2.	De voorbereiding	5
	2.1 Ontwikkelingen	
	2.2 Draagvlak	
3.	De pijlers van gezondheid	7
	3.1 Gezonde voeding	
	3.2 Meer bewegen	
	3.3 Mentale gezondheid	
4.	Aan de slag!	8
	4.1 Gezonde voeding	
	4.1.1 Schoolfruit	
	4.1.2 Schoollunches	
	4.1.3 Watertappunten	
	4.2 Meer bewegen	9
	4.2.1 Vakdocenten gym	
	4.2.2 Schooljudo	11
	4.2.3 Meer beweegmomenten	
	4.2.4 Zonnebrand	
	4.3 Mentale gezondheid	12
	4.3.1 Gastlessen	
	4.4 Uitvoeringsvoorbeeld schoollunch	
5.	Communicatie	14
	5.1 Planning schooljaar 2023-2024	
6.	Financiële Dekking	16
7.	Bronnen	17
8.	Commitment	18



# 1. AANLEIDING

Uit cijfers van de gezondheidsmonitor onder volwassenen, de GGD'en, CBS en RIVM blijkt dat gemeente Noord-Beveland een hoger percentage heeft met betrekking tot overgewicht dan het Nederlands gemiddelde en blijkt dat er lager gescoord wordt op het onderdeel 'voldoende beweging'. Uit de gezondheidsmonitor 2019 van het RIVM en het CBS onder jeugd, blijkt dat slechts 64.1% van de jongeren op Noord-Beveland wekelijks sport in georganiseerd verband, waar het landelijk gemiddelde 75.2% is. Ook op het gebied van voeding zijn er stappen te maken. Zo drinkt 40.2% van de jongeren in onze gemeente dagelijks suikerhoudende drankjes, landelijk is dit 33% van de jongeren.

Het project Eindeloos Gezond Noord-Beveland is voortgekomen uit gesprekken tussen huisartsen, de gemeente, het onderwijs en de kinderopvang over hoe de zorg toegankelijk gehouden kan worden. Zonder verandering zal er in 2030 een personeelstekort van 7500 mensen ontstaan. Met name de Noord-Bevelandse huisartsen zien een grote groei in chronische ziekten die veelal te maken hebben met leefstijl. Het advies van de huisartsen was dan ook dat er ingezet moet worden op preventie om de zorgbehoefte op latere leeftijd te verminderen. Een goede manier om dit te

bewerkstelligen is om jong te beginnen met een gezond leefpatroon en hiervoor eerder genoemde partijen samen te brengen (huisartsen, scholen, kinderopvang, gemeente, GGD). De centrale vraag hierin is: **Hoe kunnen we onze inwoners stimuleren om gezonder te leven om zo een gezonde toekomst en toegankelijke zorg te bewerkstelligen?** Bij dit project focussen we ons nu op kinderen tussen de 2 en 12 jaar.



## 2. DE VOORBEREIDING

Vanuit haar rol op het gebied van volksgezondheid heeft de gemeente Noord-Beveland het initiatief genomen om eerder genoemde partijen bij elkaar te laten komen om de wensen en behoeften met betrekking tot de gezondheid van kinderen uit te spreken. Hierna is gezamenlijk een aantal mogelijkheden in kaart gebracht, zoals het uitbreiden van schoolfruit, het neerzetten van watertappunten met Dopper flessen of zonnebranddispensers en het aanbieden van schoollunches. Ook is het gesprek aangegaan met de Combinatiefunctionaris Onderwijs en Sport, die in schooljudo een mooie kans ziet voor de bevordering van fysieke gezondheid, maar ook voor mentale gezondheid. Om de motivatie aan te wakkeren en aan te sluiten bij de belevingswereld van onze doelgroep, zijn er ook interactieve bijeenkomsten gehouden met de leerlingenraden van de vier basisscholen. Hierin zijn de gezamenlijk bedachte mogelijkheden besproken om te onderzoeken of ook de leerlingen dit ondersteunen. Zo is ook de stem van de leerling meegenomen in de voorbereiding.

### 2.1 Ontwikkelingen

Naast deze gemeentelijke ontwikkelingen spelen er ook landelijke

ontwikkelingen waar dit project op inspeelt. Op 3 februari 2023 is het Gezond en Actief Leven Akkoord (hierna GALA) ondertekend waarin de VNG, GGD GHOR Nederland, Zorgverzekeraars Nederland en het ministerie van VWS afspraken hebben gemaakt op het gebied van gezondheid en welbevinden. Het doel van dit GALA is “een gezonde generatie in 2040 met een focus op de jeugd door sport, voeding en bewegen”. Het project Eindeloos Gezond Noord-Beveland past dan ook goed binnen het GALA en speelt in op lokale en landelijke ontwikkelingen.

### 2.2 Draagvlak

Het plan dat nu voorlicht is besproken met de huisartsen, de GGD, het onderwijs, en de kinderopvang en wordt ondersteund door de genoemde partijen zodat er gezamenlijk draagvlak gecreëerd wordt. Gaandeweg heeft de tandarts zich ook aangesloten bij het project.

Een van de aandachtspunten om van Eindeloos Gezond een succes te maken, is om ervoor te zorgen dat er blijvende gedragsveranderingen ontstaan.

Voor het bewerkstelligen van een duurzame gedragsverandering is het van belang dat de drijvers van het

gedrag veranderd worden. Grote invloed hierop is het begrijpen van de verandering en de ruimte krijgen om het nieuwe gedrag te oefenen. Alle 'interventies' in dit plan worden dan ook behandeld tijdens de lessen gedurende de looptijd van deze acties.





## 3. DE PIJLERS VAN GEZONDHEID

De centrale vraag wordt door verschillende pijlers onderbouwd. Deze drie pijlers van het project zijn: Gezonde voeding, meer bewegen en mentale gezondheid.

### 3.1 Gezonde voeding

Ten eerste investeer je in een gezondere toekomst door kinderen van jongs af aan mee te geven wat gezonde voeding is. Op deze manier creëer je een demping op de zorg blijft de zorg toegankelijk. Ook wordt een gezonde leefstijl een gewoonte wanneer men vroeg begint met het normaliseren ervan. Zo kunnen ziekten als diabetes type 2 of hart- en vaatziekten in het latere leven voorkomen worden. Daarnaast kan een ongezond voedingspatroon leiden tot slechtere schoolprestaties.

### 3.2 Meer bewegen

Ten tweede creëer je met de pijler 'meer bewegen' een affiniteit met sport bij de jongeren. Uit het overleg met de leerlingenraden van de basisscholen, blijkt ook dat kinderen graag meer bewegen. De kinderen die al veel bewegen, komen vaak ook op de naschoolse activiteiten af. Deze worden georganiseerd door SMWO in de vorm van pleintjesactiviteiten. Scholen kunnen met kwalitatief goed

bewegingsonderwijs, met behulp van vakdocenten gym, een gezonde leefstijl bij kinderen stimuleren. Kwalitatief goed bewegingsonderwijs draagt bij aan de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Het implementeren van meer bewegingsmomenten op school en/of kwalitatief beter bewegingsonderwijs, gaat niet alleen in samenwerking met de scholen, maar ook met onze Combinatiefunctionaris Onderwijs en Sport en het SMWO.

### 3.3 Mentale gezondheid

Ten derde heeft het investeren in mentale gezondheid onder leerlingen positief effect op het welbevinden van deze kinderen. Sociale verwachtingen, prestatiedruk, een groeiende kansenongelijkheid, maar ook de gevolgen van de coronacrisis zijn maatschappelijke ontwikkelingen die van invloed zijn op de mentale gezondheid van kinderen. Hierdoor hebben zij een hoger risico op mentale problemen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat investeren in de mentale gezondheid van leerlingen werkt en kan leiden tot verschillende verbeteringen zoals minder schooluitval, verbetering van de leerprestaties en een afname van probleemgedrag en angst- of depressieklachten.



## 4. AAN DE SLAG!

Hieronder worden de verschillende acties bij de drie pijlers beschreven. Vervolgens zal er ingegaan worden op het uitrollen van de verschillende onderdelen.

### 4.1 Gezonde voeding

#### 4.1.1 Schoolfruit

Op dit moment wordt er op de vier basisscholen van Noord-Beveland één keer per week schoolfruit bezorgd. Vanuit de scholen kwam de wens om dit vaker te verstrekken met meer diversiteit in het fruit. Met meer variatie in fruitsoorten leren de kinderen verschillende producten kennen en is er voor iedereen iets wat hij/zij lekker vindt. Het voorstel is om het schoolfruit uit te breiden naar twee keer per week een gevarieerde fruitkist per klas.

**Beoogd resultaat:** Kinderen op jonge leeftijd kennis laten maken met verschillende fruitsoorten en de gezondheidsvoordelen van fruit eten waardoor ze minder koek of snoep mee naar school nemen.

#### 4.1.2 Schoollunches

Een ongezond voedingspatroon bij kinderen verhoogt het risico op het ontstaan van chronische ziekten op latere leeftijd. Daarnaast leidt een

ongezond voedingspatroon mogelijk tot slechtere schoolprestaties. Een schoollunch leert kinderen op jonge leeftijd om gezond te eten. Hierbij geldt: Jong geleerd is oud gedaan! Op de scholen kan ook een ouderavond georganiseerd worden over gezonde voeding zodat er thuis ook mee aan de slag gegaan wordt. Het voorstel is om voor een projectperiode van 12 weken op alle scholen een schoollunch aan te bieden. Om het effect te kunnen monitoren doen we dit op twee scholen vier keer per week en op twee scholen twee keer per week. De gemeente draagt hierbij zorg voor de kosten en de scholen voor de coördinatie.

**Beoogd resultaat:** Kinderen op jonge leeftijd kennis laten maken met gezonde producten en kennis laten opdoen van een gezond voedingspatroon waardoor ze minder koek of snoep mee naar school nemen. Daarnaast draagt een schoollunch ook bij aan het verkleinen van de kans ongelijkheid.

#### 4.1.3 Watertappunten

Volgens het voedingscentrum hebben kinderen tot 13 jaar 1 tot 1,5 liter vocht per dag nodig. In zoete drankjes zoals sap, aanmaaklimonade, frisdrank of diksap, zitten veel suikers. Dit verhoogt de kans op overgewicht

omdat kinderen minder calorieën nodig hebben dan volwassenen. Om dit te voorkomen willen we kinderen en ouders stimuleren om meer water te drinken. Een goede stimulans hiervoor is een watertappunt. Over het plaatsen van een watertappunt op de schoolpleinen, waren de leerlingenraden erg enthousiast. Het voorstel is dan ook om op alle scholen één watertappunt te plaatsen op het schoolplein en hierbij Dopper flessen uit te delen.

**Beoogd resultaat:** Kinderen meer water laten drinken op school.

## 4.2 Meer bewegen

### 4.2.1 Vakdocenten gym

Tussen SportZeeland en het Rijk is een gesprek gaande over het inzetten van vakdocenten gym in het basisonderwijs. Op moment van schrijven wordt door SportZeeland inzichtelijk gemaakt wat de mogelijkheden zijn om CIOS studenten op te leiden met pedagogisch, didactische vaardigheden zodat zij voor de klas mogen staan. Dit onderzoek door SportZeeland wordt gedaan binnen het project 'Verrijking Zeeuwse Onderwijsmarkt'. De gemeente is positief over dit plan en zal hierin waar mogelijk ondersteunen.

Kinderen die al veel bewegen, komen

al op de naschoolse activiteiten af. Om de leerlingen in beweging te krijgen die hier niet mee bereikt worden zijn vakleerkrachten gym een goede aanvulling. Het voorstel is om in gesprek te gaan met de bovenschoolse directeurs van de scholenkoepels om de mogelijkheden van een vakdocent gym te bespreken.

**Beoogd resultaat:** Met kwalitatief goed bewegingsonderwijs een gezonde leefstijl bij kinderen stimuleren.







#### 4.2.2 Schooljudo

Judo is een sport waar alle grondvormen van bewegen aan bod komen, evenals de sociale vaardigheden zoals samenwerken, (zelf)vertrouwen en rekening houden met elkaar. Bij schooljudo is judo het middel om kinderen fysieke en sociaal-emotionele kennis en vaardigheden bij te brengen. Schooljudo is ontwikkeld voor basisschoolkinderen van 4 t/m 12 jaar. Het is een jaarlijks project met zes fysieke lessen waarbij leerlingen verdeeld zijn in vier groepen. Het voorstel is dus om op alle scholen een schooljudo project te laten lopen waarbij de gemeente de helft van de kosten voor haar rekening neemt in het kader van gezamenlijke inzet en betrokkenheid.

**Beoogd resultaat:** Kinderen stimuleren in de vaardigheden die bereikt worden met schooljudo.

#### 4.2.3 Meer beweegmomenten

Tijdens de bijeenkomst met de leerlingenraden van de basisscholen, kwam naar voren dat de kinderen behoefte hebben aan meer beweging. Zij zagen dit voor zich door middel van vaker gym, maar ook door bijvoorbeeld buiten lessen te krijgen. Het voorstel is om de pleintjesactiviteiten aan te bieden aan

jongeren en deze meer bekendheid te geven.

**Beoogd resultaat:** Activiteiten die bijdragen aan meer beweegmomenten tijdens schooltijd.

#### 4.2.4 Zonnebrand

Volgens het KWF is de kinderhuid gevoeliger voor de zon dan wanneer je volwassen bent. Bij verbranding ontstaan kleine 'littekens' in de huidcellen. Hoe meer van deze 'littekens' je hebt, hoe groter de kans is op huidkanker op latere leeftijd (KWF). Om het veilig buitenzijn te stimuleren wil de gemeente de scholen ondersteunen in het plaatsen van zonnebranddispensers in de school, met daarop het logo van Eindeloos Gezond. Op deze manier kunnen de leerlingen en de leerkrachten met voldoende bescherming voor de zon naar buiten. Ook tijdens de bestaande pleintjesactiviteiten hebben de leerlingen en onze jongerenwerkers de mogelijkheid zich te beschermen tegen de zon. Het voorstel is om per locatie twee dispensers aan te bieden. Één voor de kinderopvanglocatie en één bij de ingang van de school.

**Beoogd resultaat:** Dat kinderen beter beschermd zijn tegen de zon tijdens buitenactiviteiten.

## 4.3 Mentale gezondheid

Mentale gezondheid is de manier waarop iemand zich verhoudt tot zichzelf en anderen en hoe die persoon de uitdagingen van het dagelijks leven aangaat (RIVM). Zoals omschreven bij de pijlers van gezondheid is mentaal welbevinden van belang voor het kind en diens schoolprestaties. Bij schooljudo wordt er al ingespeeld op de mentale gezondheid van onze leerlingen. Daarnaast kan er ingezet worden op preventielessen.

### 4.3.1 Gastlessen

Gastlessen over mentaal welbevinden kunnen gaan over de digitale weerbaarheid van leerlingen, maar bijvoorbeeld ook over groepsdruk of faalangst. Scholen kunnen gebruik maken van de erkende interventies van Loket Gezond Leven, maar er kan ook ingezet worden op het versterken van de bestaande preventielessen. Het voorstel is om scholen te stimuleren deze interventies in te zetten en de bestaande preventielessen te versterken.

**Beoogd Resultaat:** Kinderen mentaal weerbaarder maken.

## 4.4 Uitvoeringsvoorbeeld schoollunch

De Vrije Universiteit Amsterdam, Wageningen Universiteit en Wageningen Food & Biobased Research, hebben onderzoek gedaan naar de uitvoering van de gezonde schoollunch. Uit een aantal voorgelegde opties, bleek de 'zelfsmeerlunch' favoriet onder ouders. Hier zijn vervolgens de onderzoeken op gebaseerd. Een voorbeeld van een schoollunch bestond uit brood, kaas, vleeswaren, overig beleg (zoet/hartig), margarine, groente/rauwkost, en melk/karnemelk. Uit de aanbevelingen bleek tevens dat financiële en personele ondersteuning essentieel is voor de implementatie van de schoollunch. Om dit dus tot een succes te maken wil gemeente Noord-Beveland zorgdragen voor de financiële ondersteuning. De scholen zullen vervolgens aan zet zijn om een vrijwilliger aan te stellen als 'lunchcoördinator'. Dit kunnen ouders zijn, maar bijvoorbeeld ook 'helpende handjes' van leerlingen. Daarnaast wil de gemeente de scholen motiveren om zo veel mogelijk lokaal in te kopen. Zo kan er een leerzame samenwerking ontstaan waarbij leerlingen ook leren over de productie van bepaalde producten.







## 5. COMMUNICATIE

Voor de communicatie over het project Eindeloos Gezond Noord-Beveland, ontwikkelen wij een beeldmerk dat gebruikt kan worden op documenten, maar ook op bijvoorbeeld de watertappunten of zonnebranddispensers. Daarnaast zal de gemeente zorgen voor posters die de scholen en kinderopvang kunnen ophangen om het project onder de aandacht te brengen van de leerlingen en ouders. De scholen en kinderopvang kunnen ook gebruik maken van het beeldmerk bij de communicatie in de nieuwsbrieven.

Bij de start van het project kan een persmoment georganiseerd worden om aandacht te geven aan het project. Daarnaast kan bij de uitrol van elke nieuwe interventie een bericht geplaatst worden via de lokale kanalen om het project onder de aandacht te houden.

In de fase voorafgaand aan de start zullen de scholen het project onder de aandacht brengen van hun medezeggenschapsraad en ouderraad. De scholen zullen vervolgens aandacht besteden aan gezondheid in hun lesprogramma. Daarnaast worden er door de scholen informatieavonden (bijv. kookworkshops) georganiseerd met als thema 'gezondheid' en zal er ook aandacht aan besteed worden in de nieuwsbrieven.

Na een evaluatie wordt er ook een terugkoppeling georganiseerd voor de leerlingenraden.

Om de gezamenlijke inzet vast te leggen is er aan het einde van dit plan een tekenblad opgenomen.

### 5.1 Planning schooljaar 2023-2024

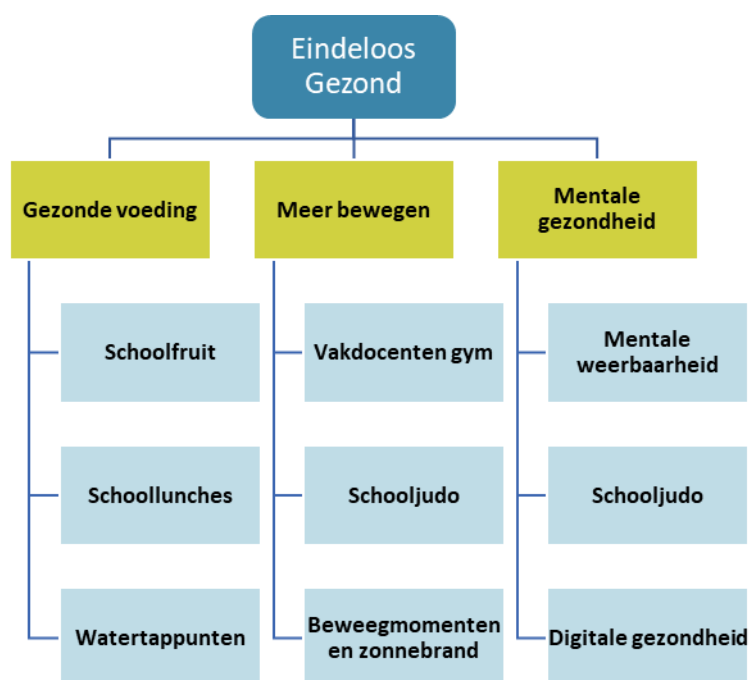
Hieronder vindt u welke activiteiten we op verschillende momenten in het jaar willen doen.

September 2023:	Start met opening watertappunten.
	Schoolfruit uitbreiden naar 2 keer per week op alle scholen.
November 2023:	Gastlessen mentale gezondheid wintermaanden.
Maart 2024:	8 weken schoollunches op alle scholen.
Mei 2024:	Schooljudo op alle scholen.
	Zonnebranddispensers.

Schematisch ziet dit er als volgt uit:

# Eindeloos Gezond

NOORD-BEVELAND



## 6. FINANCIËN

Middelen die ingezet kunnen worden zijn gelden die beschikbaar komen middels de financiering die gekoppeld is aan het GALA en middelen vanuit het raadspuntenprogramma. Hieronder vindt u een tabel met de verwachte kosten.

<i>Pijler</i>	<i>Actie</i>	<i>Frequentie</i>	<i>Start</i>	<i>Kosten</i>	<i>School</i>
<i>Gezonde Voeding</i>	Schoolfruit	2 keer p.w.	September 2023	€18.000,-	
	Schoollunch	8 weken zoals beschreven (§4.1.2)	Maart 2024	€31.500,-	
	Watertappunt	1 p. school	September 2023	€7200,-	
<i>Meer Bewegen</i>	Schooljudo	6 lessen p.j.	Mei 2024	€8000,-	€8000,-
	Zonnebrand	2 p. school	Mei 2024	€3500,-	
	Vakdocent gym	1 keer p.w. per school	Z.s.m.	€320,-	PM
<i>Mentale Gezondheid</i>	Preventielessen	Doorlopend	November 2023	Verschilt per interventie	
<i>Totaal incidenteel</i>				€10.700,-	
<i>Totaal structureel</i>				€57.820,-	€8000,-



## 7. BRONNEN

De Haan, A., Keij, M., Lammers, J. 'Handreiking bevordering mentale gezondheid jeugd'. *Pharos en Trimbos-instituut*, 2 (2021).

Dijkstra, S.C., Rongen, F.C., van Kleef, E. *et al.* 'Een verzorgde lunch op de basisschool: wat kost dat en wat mag dat volgens ouders kosten?'. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen* 96, 234–237 (2018).

Gezonde School. 'Effectief werken aan voeding in het primair onderwijs'. <https://www.gezondeschool.nl/primair-onderwijs/gezondheidsthemas-en-criteria-vignet/voeding>.

KWF Kankerbestrijding. 'Zo bescherm je je kind tegen de zon'. <https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/veilig-zonnen/zonbescherming-kinderen>.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. 'Kamerbrief over Gezond en Actief Leven Akkoord'. 6 februari 2023.

RIVM. Gezondheidsmonitor Jeugd 2019. <https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50077NED/table?ts=1653399193919>.

VNG. 'Waar staat je gemeente'. <https://www.waarstaatjegemeente.nl/dashboard/dashboard/gezondheid>.

Zeeuwse Zorg Coalitie. <https://www.zeeuwsezorgcoalitie.nl>.

## 8. Commitment

Met ondertekening van het projectplan spreken partijen uit onderhavig plan te ondersteunen.

OBS De Vliete

-----

OBS De Zuidvliet

-----

OBS Het Stelleplankier

-----

CBS De Kamperschouw

-----

GGD Zeeland

-----

Kibeo

-----

Huisartsen

-----

Tandartsen

-----

Gemeente Noord-Beveland

-----

SportZeeland

-----



De leerlingenraden van:

OBS De Vliete

---

OBS De Zuidvliet

---

OBS Het Stelleplankier

---

CBS De Kamperschouw

---



