



# ***Ouderblik***

Ouders en gezondheid op school



## Inleiding

Er is heel wat te doen rond gezondheid, binnen én buiten de school. Wil je kinderen echt iets bijleren over gezondheid, dan is het een must om ook de ouders te betrekken. Gezondheidsbeleid is één van de dingen die pas écht slagen als ouders en school er beide aan werken of, nog beter, er samen aan werken. Voor ouders is het omgekeerd ook erg moeilijk om hun kinderen het belang van een gezonde voeding bij te brengen wanneer de schoolomgeving niet dezelfde boodschap uitdraagt.

Er bestaan heel wat ideeën en materialen waarmee je aan de slag kan gaan binnen je eigen gezin om samen aan gezondheid te werken. Wij maakten voor jullie een verzameling aan ideeën die je helemaal gratis of met een miniem budget kan doen.

Natuurlijk is werken aan gezondheid binnen de school minstens even belangrijk. Veel scholen werken aan gezondheid maar ook ouderwerkingen kunnen hun steentje bijdragen. We geven je een overzicht aan materialen, ideeën en goede praktijkvoorbeelden die je kan inzetten binnen jouw school.

Lees ook zeker het resultaat van onze bevraging bij ouders over het aanbod van snacks en drank in de secundaire school!

## Een gezond gezin

### Gezond binnen je gezinsbudget

Er bestaan een heleboel wilde verhalen over voedsel en gezondheid. Sommige trendy hypes beloven ons uitzinnige gezondheidsvoordelen, denk maar aan zeewiersmoothies, goijibessen, kombucha, probiotica enz... Aan dit hypevoedsel hangt meteen ook een uitzinnig prijskaartje vast. Je hoeft zeker geen berg tropisch voedsel in te slaan om gezonde voeding in huis te hebben. Belgische seizoensgroenten die snel van boer naar bord raken, verliezen veel minder vitamines en komen veel verser bij ons terecht.

Gezond eten is dus gelukkig nog altijd gewoon variëren, voldoende voedingsstoffen en vezels innemen en voldoende water drinken; m.a.w. de [voedingsdriehoek](#) volgen.

Op de website van [Vigez](#) kan je testen of jij genoeg voedsel van elke groep in de driehoek gebruikt of waar jij nog wat meer in van mag nemen.



- ✓ Ga voor lokaal voedsel, binnen het seizoen: de oorsprong van groenten en fruit staan vermeld op de verpakking of de prijs. Lokaal seizoensvoedsel is lekkerder én goedkoper dan duur importfruit buiten het seizoen. Op de website van Velt, vind je een [groente- en fruitkalender](#) die je kan uitprinten en ophangen op de koelkast.

#### Voorbeeld:

400gr verse spinazie (ongekookt gewicht), 400gr aardappelen en 2 bio-eieren kosten je **2,89 euro**. Hiermee zet je een gezonde maaltijd voor 1 volwassene op tafel.

- ✓ Woon je aan de rand of buiten de stad? Rij eens rond met je fiets. Veel lokale boeren bieden nog seizoensproducten aan aan een spotgoedkope prijs, recht van de boerderij.
- ✓ Vergeet ook de bonen en peulvruchten niet op je menu. De gedroogde varianten zijn supergoedkoop, voedzaam én veelzijdig. Tussen de vele soorten erwten en bonen zit er zeker een soort die jij lust.



- ✓ Heb je inspiratie nodig voor je gerechten? Ga naar de bib, zij hebben rekken vol met kookboeken. Je ontdekt vast een recept dat jij wil uitproberen.

## Samen bewegen én relaxen (voor 0 euro)



### Beweeg

Ook beweging is broodnodig om ons lichaam gezond te houden. Vaak is het niet eenvoudig om de nodige beweging te krijgen. We hebben geen tijd of een abonnement bij een dure sportclub past niet binnen ons budget. Toch hoeft beweging niet duur te zijn. Je kan er zelfs een gezellige gezinsactiviteit en bewegen kan je binnen én buiten doen.

### Ter inspiratie:

- ✓ Ga samen wandelen of fietsen. Maak het interessant: neem de verrekijker mee, een bloemen- of insectengids en ga op zoek naar... Op de website van [Natuurpunt](#) vind je de natuurgebieden die interessant zijn om met kinderen te bezoeken. Zij hebben ook vaak erg goedkope geleide wandelingen.
- ✓ Doe samen aan yoga. Op internet vind je honderden filmpjes, kort of lang, intens of rustig, voor kinderen of volwassen,...voor elk wat wils dus. Yoga is heilzaam voor je lichaam en kan door iedereen beoefend worden, je hoeft heus je been niet in je nek te kunnen leggen om aan yoga te doen. Je vindt online ook overzichten met de [yogahoudingen](#) en de uitleg hoe je ze uit kan voeren. Laat de kinderen kiezen wat jullie vandaag gaan doen.
- ✓ Doe eens een actief spelletje: een hinkelspel tape of krijg je heel snel op de grond: binnen of buiten. Voor meer actie binnen- en buiten, kijk eens op onze Pinterestborden '[Vakantie binnen](#)' en '[Vakantie buiten](#)'.

## Relax

We leven gejaagd en staan vaak onder druk. Ook onze kinderen zitten mee in dit drukke leven en hebben vaak ook last van stress. Dus waarom niet eens lekker relaxen als gezinsactiviteit?

Op internet vind je genoeg begeleide meditaties en om te mediteren hoef je helemaal niks te kunnen. Gewoon, liggen, luisteren en genieten... Zelfs de allerkleinsten kunnen meedoen, luister maar eens naar deze [gratis meditaties](#) voor kleuters en geniet mee met je kind.

## Examens en gezondheid

Wanneer we onder druk staan, hebben we de neiging weinig tijd vrij te maken om gezond te eten, en grijpen we al gauw naar een ongezonde snack en suiker- of cafeïnerijke dranken.

De suikers bezorgen ons eerst een kick en energieboost. Al gauw is die boost helaas uitgewerkt en daarna begint ons lichaam aan de afbraak van de suikers. De afbraak vraagt veel van ons lichaam en het contrast met de kick is opeens groot. Onze hersenen verlangen opnieuw naar de energieboost waardoor we opnieuw naar suikers gaan verlangen en ze opnieuw innemen. We beseffen niet dat we gewoon op weg zijn naar een nieuwe dip waardoor we opnieuw suikers gaan innemen enz...

Tijdens de examens staan onze jongeren vaak onder druk. Ook zij grijpen vaak naar voeding die een snelle energiekick geeft. Ze staan er niet bij stil dat hun concentratie en conditie er niet op vooruit gaan.

Aan ons als ouders om het hun gemakkelijk te maken om naar gezonde voeding te grijpen en hen de kans te geven zich fitter, geconcentreerder en minder loom te laten voelen.

Wij zetten je alvast op weg met de volgende tips.

### Ga voor gezonde snacks:

- ✓ Gedroogd fruit (zonder toegevoegde suikers) en noten
- ✓ Een lekkere, zelfgemaakte fruitsla
- ✓ Een fruitsaté met blokjes kaas en druiven
- ✓ Een rijst-, maïs- of speltwafel
- ✓ Olijven
- ✓ Reepjes wortel, komkommer, radijsjes.
- ✓ Beschuiten of crackers met zelfgemaakte [hummus](#).

- ✓ Bessen, eventueel gedroogd of uit de diepvries vermengd met yoghurt. Bessen zouden de hersensignalen versterken; de ideale studiesnack dus.
- ✓ Mix een banaan met melk, voeg eventueel wat honing toe.
- ✓ Ben jij een complete durf-het-zelver? Kijk dan zeker op ons [Pinterestbord](#), je vindt er inspiratie voor gebak zonder suiker, zelfgemaakte granola en gezonde zelfgemaakte snoepjes.

## Een gezonde school

### Snacks en dranken op de middelbare school: wat vinden ouders?

Heel wat basisscholen werken intensief met hun leerlingen rond gezondheid. Vaak zijn er regels voor de dranken en tussendoortjes die op school toegelaten worden. Frisdrank is vaak uit den boze en fruit eten wordt enorm gestimuleerd.

Vanaf het secundair onderwijs laat men dit veel meer los en wordt de keuze aan de leerlingen overgelaten. Pubers vinden het vaak niet cool om fruit te eten of water te drinken en zetten zich af tegen de normen van hun ouders door hiermee 'lekker hun zin' te doen. Vaak wordt op de secundaire school ook de kat bij de melk gezet en staat de automaat met snoep en frisdrank voor de leerlingen binnen handbereik. In de media werd al aangehaald dat veel ouders dat niet ok vinden. Is dit zo? Wij vroegen het en dit vonden jullie:



### De dranken en snacks die de school aanbiedt

63% van de ouders die de bevraging invulden, vinden dat de school enkel gezonde dranken en snacks mag aanbieden. Nog eens 27% vindt dat een school wel ongezonde dranken en snacks mag aanbieden, maar daarnaast ook een gezond aanbod moet hebben. Kortom, wanneer scholen snacks en dranken aanbieden, kunnen we hen dan niet vragen dat zij sowieso een gezond alternatief aanbieden? Wat veel ouders ter sprake brengen, is het toegankelijk maken van kraantjeswater. Volgende citaten uit de bevraging illustreren dit:

*“Er is enkel tapwater verkrijgbaar op school, enkel dat mag ook meegenomen worden naar school.”*

*“[...] er is helaas geen drinkwaterfontein en drinken van de kraan wordt als vies ervaren want niemand gebruikt een beker.”*

Sommige ouders geven aan dat de school de school water aanbiedt ‘wanneer nodig’ of ‘tijdens de middag’. Ook hier is het jammer dat de toegang van leerlingen tot gratis drinkwater beperkt is.

Een groot deel van de ouders vindt dat de school enkel gezonde dranken en snacks moet aanbieden. Zij geven hiervoor volgende redenen op, gerangschikt van meest naar minst opgegeven:

1. De voorbeeldfunctie van de school: wijzen op het belang van gezonde voeding
2. Er is genoeg ongezond aanbod buiten de school.
3. Dankzij de school kunnen kinderen gezond voedsel leren ontdekken
4. Kinderen hebben die begeleiding nodig
5. Thuis eten we ook gezond.
6. Dit ligt in het verlengde van het beleid in de basisschool.

Een ander deel van ouders vindt dat de school ook ongezonde snacks en dranken mag aanbieden. Zij geven hiervoor volgende redenen op, gerangschikt van meest naar minst opgegeven:

1. Jongeren moeten zelf een keuze leren maken
2. Jongeren zullen altijd wel hun weg vinden naar ongezonde voeding
3. Wat verboden is, is nog meer verleidelijk
4. Het is niet zinvol
5. Opvoeding is niet de taak van de school

Vooraf het argument dat jongeren zelf een keuze moeten leren maken kwam zeer regelmatig terug. Een exclusief gezond aanbod van de school hoeft hier echter niet tegenin te gaan, zolang dit niet gepaard gaat met een verbod op het meebrengen van ongezond voedsel.



## De rol van de ouders

Ouders zien voor zichzelf vooral een rol weggelegd als opvoeder thuis: door het promoten van gezonde voeding en door deze ook mee te geven naar school. Toch geeft een geëngageerd deel van de ouders ook aan dat ze kunnen meedenken over het gezondheidsbeleid, mét resultaat, zo blijkt uit een aantal reacties:

*“Als ouderraad hebben we vorig schooljaar uitgebreid over het thema gediscussieerd. We hebben het dit jaar in het schoolreglement laten plaatsen.”*

*“Ouderverenigingen en individuele ouders kunnen vragen om de automaten weg te halen en/of dit zeker bespreekbaar maken op school. Eventuele alternatieven: fruit/groente-automaat, yoghurt en melkautomaat.”*

Ook het bijzonder decreet voorziet dat er binnen de schoolraad overleg moet zijn over gezondheids-, veiligheids-, en welzijnsbeleid van de school voor de leerlingen. (artikel 21, paragraaf 10). Draagvlak voor een gezondheidsbeleid op school is sowieso erg belangrijk en participatie van ouders (en leerlingen) is hiervoor de sleutel.

Verder halen heel wat ouders met enkel kinderen in het basisonderwijs de actie ‘Tutti Frutti’ aan. Soms kennen ze deze bij naam, soms verwijzen ze naar ‘fruitdagen’ of een ‘fruitactie’. Deze actie is dus heel zichtbaar en wordt ook als gezond herkend. Voorlopig bestaat dit project echter nog niet voor het secundair. Een uitbreiding zou hier zeker wenselijk zijn: voor de vele jongeren die het project al kennen uit het basisonderwijs is dit dan gewoon een logische voortzetting.

## Wat doet de school al?

Heel wat ouders weten niet wat hun school doet rond gezonde voeding. Hier liggen kansen voor een betere communicatie met en – zoals hierboven aangegeven- participatie van ouders.

Een gezond aanbod van voeding en dranken komt hier naar voor als een belangrijke actie. Sommige ouders geven expliciet aan dat ze vooral een gezond aanbod appreciëren:

*“Bij mij vroeger op school was er een fruitautomaat. Ik zou het leuk vinden als dit voor mijn kinderen ook zou zijn. Gratis water ter beschikking stellen zou ook een meerwaarde zijn!”*

Ook de prijs en het financiële aspect op scholen speelt een rol:

*“Weinig tot niets Een paar keer per jaar krijgen de jongeren de kans een stuk fruit aan te kopen (€1 per stuk), wat niet echt motiverend is.”*

Een ouder wijst op het feit dat bij elke actie op gezonde voeding wordt gelet. Het is belangrijk dat een actie niet eenmalig is, maar dat gezondheid een rode draad is:

*“[...]Bij elke actie wordt er rekening gehouden met gezonde voeding.”*

*“een "gezond" ontbijt aanbieden een keer per jaar, met koffiekoeken en chocomelk :)”*

In het secundair onderwijs liggen dus zeker nog kansen open om te werken rond gezondheid. Vooral daar is het belangrijk om ook de leerlingen mee te krijgen, bijvoorbeeld door de medewerking te vragen van de leerlingenraad. Een gezondheidsbeleid doorvoeren op school vraagt natuurlijk ook inspanning van de school. Zelf gezonde voeding, dranken en snacks aanbieden en kraantjeswater ter beschikking stellen, is daarbij een eerste stap.

### **Onze tips voor ouders, ouderwerkingen en scholen:**

- ✓ Bied gezonde snacks en dranken aan op school als een evidentie.
- ✓ Maak het drinken van kraantjeswater gratis en toegankelijk op school.
- ✓ Voer een open communicatie over je gezondheidsbeleid en hoe je met ouders kan communiceren. Deze materialen van [kieskeurig](#) zetten je alvast op weg.
- ✓ Geef als ouder het goede voorbeeld en geef zelf gezonde voeding mee naar school. Inspiratie nodig? Google eens op gezonde brooddoos of gezonde traktatie en je weet niet wat eerst mee te geven...
- ✓ Werken aan gezondheid met ouders uit Marokko of Turkije? Er bestaan [tweetalige voedingsdriehoeken en brochures](#) die rekening houden met de voedingsmiddelen die deze culturen veel meer gebruiken.

## Een gezonde ouderwerking

Ook als ouderwerking kan je werken aan gezondheid op school.

- ✓ Je kan dit structureel doen door te gaan nadenken waar de noden zitten, welke strategieën je kan gebruiken en welke acties je gaat plannen. Bij gezondheidopschool.be vind je een [servicedocument](#) dat je daarbij helpt. In het document worden ook tips aangehaald om de school te gaan overtuigen van jullie visie en ideeën.
- ✓ Je kan ervoor kiezen een vorming te geven voor de ouders. Via GO! ouders kan je een vorming voor ouders aanvragen voor de [lagere school](#) over het kiezen van de juiste voeding, het bord leegeten en afspraken maken over schermtijd,...  
Voor het [secundair onderwijs](#) hebben we een vorming die nog verder gaat en ingaat op het gebruik van tabak, alcohol en drugs.

Uiteraard begint het allemaal met, als ouderwerking, zelf het goede voorbeeld te geven...



### De ouderwerking van BS Lyceum serveert gezonde hapjes tijdens het oudercontact

De ouderwerking houdt binnenkort voor de tweede keer een babbelbar tijdens het oudercontact met gezonde dingen. Met deze actie willen ze de thema's en gezondheid en diversiteit met elkaar verbinden.

In de bar kunnen de ouders samenkomen en praten. Dit leverde meteen een aantal aangename voordelen op:

De ouderwerking wordt voor de andere ouders zichtbaar /herkenbaar/ aanspreekbaar.

De werking kan nog eens toegelicht worden op een informele manier. Er worden nieuwe contacten gelegd (we hebben weer een aantal e-mailadressen bij van ouders die we kunnen aanspreken om te helpen of mee te vergaderen).

Het is plezant voor iedereen: leerkracht, kinderen en ouders, waardoor het verbindend werkt.

De eerste editie 'winterbar' met soep en (warme) chocolademelk was een succes, de volgende editie (volgende week donderdag) de 'lentebaar' wordt er eentje met een smoothiefiets. Je kan zien dat we bij de keuze voor het aanbod steeds aan de gezondheid denken, met de lentebaar doen we zelfs ook nog aan sport.

We houden het laagdrempelig door enkel de kosten aan te rekenen (een beker soep of chocolademelk voor 0.5 euro). Winst halen is niet de bedoeling. Lees de [fiche](#) voor de volledige info.

## Ouders en school, samen gezond

Heel wat scholen zijn bezig met gezondheid. Vaak willen school hiermee ook de brug slaan naar ouders. Eén van de bekendste en meest verspreide acties hierrond is waarschijnlijk wel het gezond ontbijt waar ook ouders aan kunnen deelnemen. Toch bestaan er nog andere leukere initiatieven binnen scholen die ouders proberen betrekken bij het gezondheidsbeleid of gezonde voeding thuis proberen te stimuleren.

We geven je twee inspirerende voorbeelden uit de praktijk mee.



### Donderdag veggiedag in De Klimboom

Sinds enkele jaren doet Freinetschool De Klimboom mee aan “Donderdag Veggiedag”. Het waren de ouders van de ouderraad die hierom vroegen.

Als MOS-school was de school onmiddellijk enthousiast om hierop in te gaan omdat het milieu er nauw aan het hart ligt. Het Klimboomteam engageert zich om zelf ook vegetarisch te eten op donderdag en wil de kinderen stimuleren om hetzelfde te doen. De kinderen onderzochten in de les welke voordelen een veggiedag heeft voor het milieu. Enkele ouders kwamen in de klassen

workshops geven over vegetarisch koken.

De lessen over gezonde voeding komen telkens terug zodat de veggiedag verder gaat dan “een boterhammen met choco-dag”.

De veggiedag is elk jaar een punt op de klasvergaderingen in september zodat alle ouders op de hoogte zijn en weten waarom we dit doen. De leerkracht bekijkt in het begin van het schooljaar hoeveel procent van de kinderen een vegetarisch lunchpakket bij heeft. Zit het goed, dan verdient de klas een wortel.

Ze gaan telkens verder en proberen de kinderen te stimuleren zodat steeds meer kinderen een vegetarisch lunchpakket bij hebben. Na een maand doet bijna elk kind mee aan de veggiedag.

Wanneer een klas 3 wortels heeft gekregen, dan houden ze een vegetarische kookactiviteit.

Op voorhand mogen de kinderen samen kiezen welk recept ze willen klaarmaken. De ouders worden gemaild en kunnen in de klas mee komen helpen tijdens de workshop.

Bekijk de [fiche](#) van dit voorbeeld voor de contactgegevens van de school.



BS De Regenboog geeft het goede voorbeeld, samen mét de ouders

Een goede gezondheid gaat samen met evenwichtig eten en regelmatig bewegen. Een boodschap die ze in BS De Regenboog uit Ertvelde op school willen meegeven aan de leerlingen. En hoe kan dat nu beter dan door zelf het goede voorbeeld te geven, samen met de ouders.

Op school trachten we kinderen zoveel mogelijk mee te geven. Spel ligt in de lijn van wat kinderen van nature doen, maar sport en lichaamsbeweging zijn niet altijd zo vanzelfsprekend. De ouders betrekken bij het aanmoedigen van sport en beweging is daarom geen slecht idee.

Hoe kan je jonge kinderen anders beter motiveren voor iets dan door zelf het voorbeeld te geven? Zo ontstond het idee om samen met enkele ouders te starten met joggen.

In het kielzog van 'start-to-run' gingen enkele leerkrachten en ouders van de school samen lopen. Het idee kwam van enkele leerkrachten die al start-to-run volgden en dit graag met ouders wilden delen. Op regelmatige basis en geleidelijk aan opbouwend liepen leerkrachten en ouders zij-aan-zij. En met succes. De 'starters' gingen voor het volledige traject en hielden vol tot het einde van het programma; vijf weken na elkaar, van oktober tot december, elkaar aanmoedigend en volhardend.

De ouders die meededen waren erg enthousiast en gaven toe dat ze hier anders niet aan begonnen waren. Het was voor hen ook een kans om de leerkrachten op een andere manier te leren kennen en dat was wederzijds.

Een bekertje, een medaille en een ode in de plaatselijke krant ontvingen de ouders al, nu is het wachten op een vervolg.

Na de paasvakantie gaat de school van start met start-to-run met de kinderen, volgend jaar hopen ze een vervolg te kunnen breien aan de sessies met de ouders.

Lees de volledige [fiche](#) voor tips ter inspiratie.

Wij hopen je met deze ouderblik van een berg inspiratie te hebben voorzien. Heb je nog meer vragen over werken rond gezondheid op school; als ouder, met de ouderwerking of de schoolraad?

Of wil je graag een begeleiding waar we samen met jou een gezond beleid uitstippelen?

Contacteer [veerle.vyverman@g-o.be](mailto:veerle.vyverman@g-o.be)