

# Hoog tijd voor 'geZONtijd'



Actieplan ter versterking van het gezondheidsbeleid van scholen inzake:

beweging (inclusief sporten),  
een beweegvriendelijke sportinfrastructuur,  
gezonde voeding en eetgedrag,  
EHBO en reanimatie

## Inhoudstafel

Managementsamenvatting.....	2
Mens sana in corpore sano.....	5
Probleemstelling.....	9
Gezondheidsbeleid in scholen vandaag: instrumenten en instanties.....	17
Gezondheidsbeleid in scholen vandaag: uitdagingen.....	27
Gezondheidsbeleid in scholen morgen: 'Tijd voor gezondheid'.....	34
Hoog tijd voor beweging (inclusief sporten)!.....	35
Lager onderwijs: ZONTijd.....	36
Secundair onderwijs: 10 pilootprojecten.....	39
De leraren.....	41
Zorg voor eenduidigheid in de terminologie.....	42
(Lichaams)beweging inclusief sport.....	42
Sedentair gedrag.....	43
Schoolsport als springplank naar een actieve levensstijl voor elke leerling.....	44
Organisatie van de schoolsport.....	45
Het sportkompas.....	46
Eén website voor bestaande initiatieven op vlak van bewegen, sporten en het tegengaan van sedentair gedrag.....	47
Actieve verplaatsing van en naar school.....	47
Actieve verplaatsing tijdens de schooluren.....	48
Hoog tijd voor een inspirerende beweegvriendelijke infrastructuur!.....	50
Inrichting speelplaatsen.....	56
Hoog tijd voor gezonde voeding en eetgedrag!.....	59
Dranken en tussendoortjes.....	59
Fruit.....	61
Water.....	64
Melk.....	68
Schoolmaaltijden.....	68
Kinderen en jongeren versterken in hun groei.....	71
Hoog tijd voor Eerste Hulp Bij Ongevallen en reanimatie!.....	73

### **Bijlage 1: Actieplan EHBO in onderwijs**

### **Bijlage 2: Overzichtstabel acties 'Hoog tijd voor geZONTijd'**

## Managementsamenvatting

Met voorliggend actieplan 'Hoog tijd voor geZONtijd!' willen we het Vlaamse Onderwijs letterlijk en figuurlijk in beweging krijgen om te werken aan gezondheidsbevordering. Het recht op gezondheid van kinderen en jongeren is immers een universeel kinderrecht<sup>1</sup>. Daartoe ondersteunen en stimuleren we scholen.

We vertrekken daarbij van het belang van een goede balans tussen fysieke, socio-relatieve en geestelijke ontwikkeling van onze kinderen en jongeren en de belangrijke rol die onderwijs daarbij speelt. Dit stemmen we af op het normale groeitraject van kinderen en jongeren en sluiten dus aan bij de groeithema's die herkenbaar zijn.

Inspelend op conclusies uit recent onderzoek en aanbevelingen inzake (on)gezonde levensstijl bij kinderen en jongeren plaatsen we een aantal thema's in de schijnwerpers. Zo komen we tot ons Klavertje Vier: 4 onderling nauw samenhangende thema's die elk op hun manier onze kinderen en jongeren op weg moeten helpen naar een gezonde levensstijl.

- Beweging
- Beweegvriendelijke schoolsportinfrastructuur
- Voeding en eetgedrag
- EHBO en reanimatie

Met dit plan willen we vooreerst bestaande acties en beleid rond deze thema's versterken, verspreide krachten bundelen, onze scholen uitvoerig informeren en breed sensibiliseren. Daarnaast worden er een aantal wervende nieuwe acties op touw gezet, vooral in het luik bewegen, om het gezondheidsbeleid op onze scholen een nieuw elan te geven.

Tegelijkertijd waken we erover dat we scholen niet overladen met bijkomende maatregelen of planlast. Ondersteunen, faciliteren en stimuleren is de boodschap!

Wat het **bewegingsluik** betreft, streven we ernaar de bewegingsnorm van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en daaruit volgende norm in de actieve

---

<sup>1</sup> Zie art 24 en 27 van het Verdrag inzake rechten van het kind, aangenomen door de algemene vergadering van de Verenigde Naties op 20 november 1989 waarin er wordt verwezen naar het recht op de grootst mogelijke mate van gezondheid en waarin er wordt vastgelegd dat de Staten die het verdrag ondertekenden passende maatregelen nemen om te waarborgen dat alle gelededingen van de samenleving ( ...) toegang hebben tot onderwijs over (...) de gezondheid en de voeding van kinderen (...)

voedingsdriehoek - te behalen<sup>2</sup>. Voor peuters en kleuters wordt minstens drie uur bewegen per dag aan lichte, matige of hoge intensiteit aanbevolen. Voor kinderen en jongeren handelt het om minimum 60 minuten bewegen aan matige tot hoge intensiteit per dag. Dit mag gespreid worden over de dag, met minimum 10 minuten bewegen na elkaar. Bijkomend dienen zij minstens 3 maal per week specifieke activiteiten uit te voeren om de (grote) spieren en botten te versterken.

Om onze scholen en leerlingen warm te maken voor meer beweging lanceren we het nieuwe begrip 'ZONtijd'. Dit is de tijd die scholen dagelijks willen investeren in extra beweging.

Zo dagen we het Vlaamse lager onderwijs onder meer uit om door extra bewegingskwartiertjes samen op 1 jaar tijd de afstand tot de zon, 150.000.000 kilometer, af te leggen. Op die manier willen we leerlingen stimuleren ook buiten de vaste uren lichamelijke opvoeding voldoende te bewegen.

Daarnaast stimuleren we meer beweging door:

- proefprojecten in secundaire scholen in alle provincies om effecten van meer bewegen op het schoolbeleid en schoolklimaat in kaart te brengen en omgekeerd;
- te investeren in gezondheidsbeleid in de vorming en training van leerkrachten;
- te investeren in de organisatie van schoolsport;
- het Vlaams Sportkompas ter beschikking te stellen;
- actieve verplaatsingen te faciliteren;
- een unieke website voor beweging (inclusief sporten) op scholen te voorzien.

Om beweging (inclusief sporten) op scholen nog meer te versterken focussen we op de verschillende maatregelen rond **bewegvriendelijke schoolsportinfrastructuur** en zetten we geleverde inspanningen extra in de verf.

Voor het luik **voeding** en **eetgedrag** bouwen we verder op het succes van de engagementsverklaring gezonde dranken en tussendoortjes die in november 2016 voor het eerst gesloten werd tussen het onderwijsveld en de voedingsindustrie. Daarnaast zijn er heel wat acties die hun succes al bewezen hebben en andere die nog verdere uitwerking behoeven in de praktijk. We

---

<sup>2</sup> Voor concrete aanbevelingen per leeftijdscategorie, zie <http://www.VIGeZ.be/themas/voeding-en-beweging/aanbevelingen>

focussen niet enkel op het stimuleren van gezonde keuzes in voedingsmiddelen, we zetten ook in op regelmaat in het eetpatroon, eetstijl, samen eten en omgaan met de druk van het slankheidsideaal.

Tot slot staan we nog stil bij het grote belang van **EHBO en reanimatie** op school.

Bij veel van deze acties gaat het om het verder uitdiepen van succesrecepten.

Daarbij komen een aantal speerpunten steeds terug:

- aandacht voor specifieke doelgroepen (bijv. verschillen tussen jongens/meisjes, verschillen in socio-economische status);
- aandacht voor gedragenheid en participatie (bijv. in de actie over schoolfruit of de gezonde schoolmaaltijden);
- aandacht voor een goede afstemming en verduidelijking van onderlinge linkjes (bijv. in de aandacht voor zowel leerlingen als personeel).

Voor de uitwerking van dit plan zullen we verder samenwerken met andere beleidsdomeinen en de samenwerking met de stakeholders nog intensifiëren. Daarmee plaatsen we ons binnen het 'Health In All Policies'-principe dat zijn waarde internationaal al bewezen heeft.

Zo bevat dit actieplan een aantal acties die een concrete invulling kunnen geven aan het strategisch plan 'De Vlaming leeft gezonder in 2025' van de minister van Volksgezondheid. Voor de setting onderwijs wil het strategisch plan scholen ondersteunen in het ontwikkelen van een integraal gezondheidsbeleid, waarbij wordt ingezet op een mix van preventieve acties (met inbegrip van gezondheidsbevordering, vroegdetectie en -interventie en beschermende maatregelen) op verschillende niveaus (leerling, klas, school en schoolomgeving). Een geïntegreerd gezondheidsbeleid gaat uit van deze mix van preventieve acties op deze verschillende niveaus, toegepast op verschillende thema's. Zonder volledig te willen zijn gaat dit onder andere om gezonde voeding en eetgedrag, tabak, voldoende lichaamsbeweging (inclusief sporten) en sedentair gedrag, alcohol, drugs, seksuele gezondheid,...

Met dit plan zetten we vier thema's uit het gezondheidsbeleid van de scholen in de schijnwerpers. Dit houdt echter niet in dat andere aspecten uit het gezondheidsbeleid geen verdere aandacht krijgen. Acties en maatregelen voor andere aspecten dan beweging (inclusief sporten), beweegvriendelijke infrastructuur, voeding, eetgedrag, EHBO en reanimatie worden o.a. gevolgd en uitgewerkt in verschillende werkgroepen die er op Vlaams niveau werden en nog worden opgericht. Gezondheid heeft volgens de brede definitie van de

Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een fysieke, mentale en sociale dimensie<sup>3</sup>. Door te focussen op de vier hierboven vermelde thema's lijkt de aandacht vooral te gaan naar de fysieke dimensie van gezondheid. De aandacht voor de sociale en mentale dimensie gaat echter niet verloren en zal bij de concrete uitwerking van verschillende maatregelen de nodige aandacht krijgen.

### Mens sana in corpore sano

Dit bekende Romeinse ideaal heeft sinds de Klassieke Oudheid nauwelijks aan waarde ingeboet. Een goed evenwicht tussen het geestelijke, socio-relatieve en fysieke is van vitaal belang bij de vorming en opvoeding van onze jongeren. 'Ziektes van deze tijd' zoals overgewicht en obesitas, maar ook stress of rug- en nekklachten wijzen meer en meer op het belang van dit evenwicht. De preventieve rol van onderwijs kan daarbij nauwelijks overschat worden.

Onderwijs in de 21<sup>ste</sup> eeuw moet kinderen en jongeren helpen ontwikkelen tot jong volwassenen die kritisch en weerbaar in de samenleving staan. Gezond leren leven is daar een essentieel onderdeel van. Dit vraagt een geïntegreerde en omvattende aanpak die de hele schoolcultuur in beweging brengt. Gaande van de theoretische achtergrond en inhoud van de lessen, over de attitudes en gewoontes die worden aangeleerd tot de visie die de schoolcultuur en schoolinfrastructuur uitstralen. Onze scholen moeten bij uitstek de omgeving zijn waar jongeren gestimuleerd worden om een gezonde levensstijl aan te nemen.

Daarbij worden er ook inspanningen gevraagd van de schooldirecties en van alle leerkrachten. Directies kunnen er door hun beleid inzake inzet van middelen, vrijstelling van uren, mogelijkheden tot deskundigheidsbevordering e.d. voor zorgen dat een sterk gezondheidsbeleid vorm krijgt. Bovendien hebben zij samen met alle leerkrachten een belangrijke voorbeeldfunctie t.a.v. leerlingen. Investeren in en aandacht voor hun eigen gezondheid mag dus evenmin vergeten worden.

Een wervend gezondheidsbeleid op onze scholen heeft niet alleen zeer directe effecten op de leerlingen zoals betere schoolprestaties of een hoger welbevinden, maar evenzeer op de scholen als organisaties, bijv. minder ziekteverzuim of afwezigheden en meer kwaliteit van het geleverde werk. Op die manier komt het de hele samenleving ten goede.

---

<sup>3</sup> Zie Wereldgezondheidsorganisatie (2007). Health 21: health for all in the 21st century. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/>

Verschillende onderzoeken<sup>4</sup> hebben recent nog de urgentie van een sterk gezondheidsbeleid inzake voeding en beweging (inclusief sporten) aangetoond voor het welbevinden van onze kinderen en jongeren. 'De consumptie van gezonde voeding en het hebben van gezonde eetgewoonten gedurende het hele leven zijn belangrijke beschermende factoren tegen het ontstaan van niet-overdraagbare ziekten, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en kanker. De toegenomen consumptie van energierijke voeding en een tekort aan fysieke activiteit liggen aan de basis voor een sterke toename in overgewicht en obesitas op Europees en mondiaal niveau<sup>5</sup>.

Op de gezondheidsconferentie van 16 en 17 december 2016 werd de strategische doelstelling gelanceerd om ervoor te zorgen dat iedere Vlaming tegen 2025 gezonder leeft. De Vlaamse Regering heeft bovendien ook de doelstelling ingeschreven om elke Vlaming aan het sporten te krijgen<sup>6</sup>. Deze doelstellingen kunnen we enkel realiseren als elke Vlaming van jongs af aan gestimuleerd wordt om voldoende aandacht te hebben voor een gezonde levensstijl. Het onderwijs is daarvoor de plek bij uitstek.

Voor kinderen en jongeren moeten we echter verder willen gaan en ook de achterstand op vlak van motorische ontwikkeling en fitheid inhalen en door de norm van de WHO , na te streven<sup>7</sup>.

---

<sup>4</sup> Zie bijv. het Internationaal rapport over Health Behaviour in School-Aged Children, via [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org) en <http://www.euro.who.int/en/publications/> HBSC is een internationaal netwerk bestaande uit wetenschappelijke instituten in 44 landen. Op basis van nauwe samenwerking tussen alle partners, worden sinds 1982, op vierjaarlijkse basis, 11- 13- en 15-jarige leerlingen in de deelnemende landen bevroegd naar hun welzijn en gezondheid, sociale omgeving en gezondheids- en risico-gedrag. De bevraging wordt uitgevoerd onder toezicht van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) .Volgens de HBSC-studie (2014) lijdt bij de Vlaamse jongeren (11 tot 18 jaar) 10,8% van de jongens en 10,1% van de meisjes aan overgewicht. Voor obesitas gaat het om 5,5% van de jongens en 6,0% van de meisjes. Vergeleken met 2010 is er een significante stijging van het aantal jongeren met overgewicht of obesitas

De resultaten van de Voedselconsumptiepeiling 2014-2015 van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid (WIV) tonen aan dat 11 tot 15% van de Belgische kinderen en adolescenten (van 3 tot 17 jaar) overgewicht hebben (op basis van hun BMI). Bovendien lijden 3 tot 5% van de kinderen en adolescenten (van 3 tot 17 jaar) aan obesitas, zie p.227 van RAPPORT 1: VOEDINGSGEWOONTEN, ANTROPOMETRIE EN VOEDINGSBELEID via [https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/NEDERLANDS/Rapport\\_1\\_NL+.pdf](https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/NEDERLANDS/Rapport_1_NL+.pdf)

<sup>5</sup> Zie RAPPORT 1: VOEDINGSGEWOONTEN, ANTROPOMETRIE EN VOEDINGSBELEID via [https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/NEDERLANDS/Rapport\\_1\\_NL+.pdf](https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/NEDERLANDS/Rapport_1_NL+.pdf), p.1

<sup>6</sup> Zie Vlaams Regeerakkoord via <https://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/het-regeerakkoord-van-de-vlaamse-regering-2014-2019>, p 140

<sup>7</sup> 'The KörperkoordinationsTest für Kinder: reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders', B. Vandorpe, J. Vandendriessche, J. Lefevre, J. Pion, R. Vaeyens, S. Matthys, R. Philippaerts, M. Lenoir en 'Assessing fundamental motor skills in Belgian children aged 3–8 years highlights differences to US reference sample', Farid Bardid, Floris Huyben, Matthieu Lenoir, Jan Seghers, Kristine De Martelaer, Jacqueline D. Goodway, Frederik J. A. Deconinck

Daartoe moeten de nodige randvoorwaarden vervuld zijn. Een beweegvriendelijke leefomgeving en de aanwezigheid van voldoende en kwalitatieve (school)sportinfrastructuur zijn zo'n randvoorwaarden.

In een gezonde levensstijl horen echter niet alleen thema's thuis die rechtstreeks bijdragen tot individuele doelstellingen en normen. In scholen leren kinderen en jongeren ook zorgen voor elkaar en voor anderen en is het tevens nodig dat men nodige hulp leert vragen (op jongere leeftijd) en zelf hulp kan bieden (op latere leeftijd). Daarom ook het belang om te werken aan EHBO en op zijn minst aan CPR<sup>8</sup> en het leren werken met automatische externe defibrillatoren (AED's).

Op 23 april 2016 kondigde minister Hilde Crevits aan dat ze zou samenwerken met topsportcoach Paul Van Den Bosch. De aanleiding daarvoor was de intentie om een actieplan uit te werken om het gezondheidsbeleid op scholen te versterken. Dit actieplan ligt nu voor en focust op beweging (inclusief sporten), een beweegvriendelijke sportinfrastructuur, voeding, eetgedrag, EBHO en reanimatie. Via dit plan willen we vooreerst bestaande acties versterken, krachten bundelen, bijkomend informeren en sensibiliseren. Daarnaast lanceren we enkele krachtige maatregelen en wervende nieuwe acties.

Door te focussen op een aantal thema's in dit plan willen we geen afbreuk doen aan andere thema's uit het gezondheidsbeleid van de scholen. Het zijn immers alle thema's samen die uiteindelijk maken dat kinderen en jongeren een gezonde levensstijl aannemen. Om veranderingen te bewerkstelligen is een integrale aanpak in de scholen (die ook verder in dit plan wordt beschreven onder de kadermethodiek Gezonde School) essentieel en is het dus ook van belang om iedere maatregel binnen het geheel te bekijken.

Daarnaast blijven we natuurlijk veel belang hechten aan het werken aan leerlingenbegeleiding. Het werken aan gezondheidsbevordering is daar een onderdeel van. Leerlingenbegeleiding moet steeds breed gekaderd worden (vanuit een medische, psychische en sociale invalshoek) en zowel inzetten op gezondheidsbevordering, als op vroegdetectie, vroeginterventie, opvolging door zorg, begeleiding en doorverwijzing. Een samenhang tussen al deze interventies, met zowel partners binnen als buiten onderwijs is cruciaal. Willen we de gezondheid van kinderen en jongeren bevorderen en bewaken. Het

---

<sup>8</sup> Reanimatie is het kunstmatig overnemen van de ademhaling en de bloedsomloop wanneer er sprake is van zowel een circulatiestilstand als een ademhalingsstilstand. Reanimeren bestaat uit het geven van beademing en borstcompressie (hartmassage). Indien zowel de ademhaling als de circulatie weer op gang gebracht moeten worden, spreekt men ook wel van cardiopulmonaire resuscitatie (CPR).



werken aan leerlingenbegeleiding komt terug in de voorbereidingen op een nieuw decreet op leerlingenbegeleiding.

Het Vlaamse onderwijs schaaft zich met dit plan achter *Health in All Policies* (of HiAP). De WHO promoot deze aanpak om het preventieve gezondheidsbeleid over beleidsdomeinen en -niveaus heen te helpen realiseren. Dit principe is als facettenbeleid ook opgenomen in het decreet van 21 november 2003 betreffende het preventieve gezondheidsbeleid<sup>9</sup> en ingeschreven in Visie 2050.

Het bevorderen van de gezondheid en thema's zoals beweging (inclusief sporten), voeding, eetgedrag, EHBO en reanimatie zijn immers geen opdracht voor scholen alleen. Daarom is ook de inbreng van andere sectoren zoals Kind en Gezin, Sport, Jeugd, ouders en andere belangrijke partners waarmee scholen samenwerken, van cruciaal belang.

Op de gezondheidsconferentie van 16 en 17 december 2016 kwamen thema's als voeding, eetgedrag, beweging, eetstoornissen en sedentair gedrag uitgebreid aan bod. Deze gezondheidsconferentie toetste het draagvlak af, stimuleerde engagementen in het werkveld en wou de kennis van nieuwe strategieën verhogen om zo een definitieve richting te geven aan het beleid voor de komende jaren.

Op basis van de bevindingen van de gezondheidsconferentie is dit actieplan nog verder afgesteld en afgestemd. Omgekeerd bevatte dit plan meteen ook een aantal interessante voorzetten voor de gezondheidsconferentie.

Dit plan is dan ook '*a work in progress*'. Het is de basis om op verder te werken, samen met een aantal belangrijke gezondheidsexperten op vlak van voeding en eetgedrag, beweging (inclusief sporten), met onderwijskoepels en het GO! Onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap, met experts op vlak van betrokkenheid van verschillende doelgroepen en met andere beleidsdomeinen.

Met dit plan tonen we alvast onze overtuiging en engagement om vanuit Onderwijs de uitdaging aan te gaan om ervoor te zorgen dat scholen omgevingen worden waar gezonde keuzes vanzelfsprekend worden en waar leerlingen en leerkrachten meer controle verwerven over de determinanten die hun gezondheid verbeteren.

---

<sup>9</sup> Zie: <https://codex.vlaanderen.be/Zoeken/Document.aspx?DID=1012025&param=inhoud&ref=search>

Hoog tijd voor gezondheid!

## Probleemstelling

Uit een aantal onderzoeken<sup>10</sup>, zoals *Health Behaviour in School-Aged Children* en de *Voedselconsumptiepeiling 2014-2015* van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid<sup>11</sup> (WIV) komt naar voren dat overgewicht en obesitas een ernstige bedreiging vormen voor de gezondheid. Nieuw onderzoek van de WHO bevestigt eerdere conclusies van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds dat overgewicht en obesitas belangrijke risicofactoren voor bepaalde soorten van kanker zijn. Overgewicht is vandaag in geïndustrialiseerde landen zelfs een grotere risicofactor voor bepaalde soorten kanker en andere ziekten (zoals hart- en vaatziekten) dan roken.

Overgewicht en obesitas worden veroorzaakt door een complex samenspel van verschillende biologische, omgevings-, sociale en culturele factoren. Het is algemeen aanvaard dat het een resultaat is van een onevenwichtige balans tussen de opname en het verbruik van energie. Gewichtstoename treedt op wanneer er meer energie wordt opgenomen (door eten en drinken) dan verbruikt (door beweging en/of normale lichaamsfuncties, metabolisme), gewichtsverlies treedt op wanneer er meer calorieën worden verbruikt dan er worden opgenomen. Men onderstreept echter het belang van heel wat beïnvloedende factoren die tot gewichtstoename kunnen leiden. Genetische afwijkingen, hormonale stoornissen, motorische beperkingen, slaapdeprivatie, medicatie, psychologische factoren,... kunnen stuk voor stuk een rol spelen bij gewichtstoename. Deze tussenliggende factoren zijn erg complex en verschillen ook tussen mensen. Genetische factoren hebben impact op hoe ons lichaam voedsel en beweging herkent, gebruikt en erop reageert. Ook chemische en hormonale processen hebben een invloed op wat we eten en hoeveel we bewegen. Daarnaast is er een sterke impact van leefstijl en omgevingsfactoren. Zo worden voedsel- en bewegingskeuzes zeer sterk beïnvloed door de omgeving

---

<sup>10</sup> Dit plan verwijst niet naar alle bestaande onderzoeken. Deze komen nog uitgebreid aan bod op de gezondheidsconferentie. We halen er enkele aan om al aan te tonen dat het hoog tijd is voor 'geZONTijd'.

<sup>11</sup> De Voedselconsumptiepeiling 2014-2015 van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid (WIV) had als algemene doelstelling om de voedselconsumptie, de eetgewoonten en de fysieke activiteit van de Belgische bevolking tussen de 3 en 64 jaar te beschrijven. De gegevens over de voedingsinname werden verzameld tussen februari 2014 en mei 2015. De vorige voedselconsumptiepeiling dateert van 2004 en betrof enkel Belgen vanaf 15 jaar. Voor het eerst heeft men ook meer zicht gekregen op de eetgewoonten en fysieke activiteit bij kinderen (3-9 jaar) en adolescenten (10-17 jaar).

waarin we wonen. De huidige obesogene samenleving kenmerkt zich door een groot aanbod aan energierijke voedingsmiddelen en een sedentaire levensstijl. Tot slot spelen ook opvoedings- en conditioneringsprocessen op vlak van eten een rol en kunnen psychologische factoren, zoals zelfbeeld en copingvaardigheden, een invloed hebben op het eetgedrag<sup>12</sup>

Uit HBSC komt naar voren dat ongeveer 1 op 6 Belgische jongeren te veel weegt. Als hierbij een geslachtsverschil gevonden wordt, is dit in het nadeel van de jongens, zij hebben vaker overgewicht. Uit de Europese cijfers blijkt dat België (Vlaanderen en Wallonië) vrij goed scoort in Europa als het gaat over prevalentie van overgewicht bij onze 11- tot 13-jarigen. In de rangschikking zitten we bij de 10 landen met het minst overgewicht op 11- en 13-jarige leeftijd. Op 15-jarige leeftijd scoren we rond het gemiddelde.

De cijfers zijn echter heel verschillend als we kijken naar hoeveel van onze jongeren zich te dik voelen. De cijfers verdubbelen tot verviervoudigen, en dit vooral bij adolescentie meisjes. Ongeveer de helft van de adolescentie meisjes voelt zich te dik, tegenover 13-16% die effectief te veel weegt. Deze opmerkelijke verschillen tussen de prevalentie van overgewicht enerzijds en de prevalentie van ontevredenheid met het gewicht anderzijds komen ook voor in de cohorte 11-jarigen. Ongeveer een derde van de meisjes voelt zich op deze leeftijd te dik, een cijfer dat sterk toeneemt doorheen de adolescentie, en een vierde van de jongens voelt zich te dik, een cijfer dat vrij stabiel is overheen de verschillende cohortes. In de rangschikking scoren Vlaanderen en Wallonië in de top 10 van de Europese landen met het meest lichaamsontevredenheid bij jongeren.

Er werd ook gepeild naar lijngedrag bij jongeren. Meer specifiek werd hen gevraagd of ze op dit moment aan de lijn deden of gedrag stelden om gewicht te verliezen. Hieruit blijkt dat lijnen bij meisjes toeneemt met de leeftijd, nagenoeg in alle landen. Bij jongens blijft dit gedrag stabiel of daalt. Lijnen komt vaker voor bij meisjes, en dit geslachtsverschil wordt duidelijker met de leeftijd. In Vlaanderen lijnt ongeveer 1/5 van de 13-jarige en 15-jarige meisjes, cijfers die opnieuw hoger liggen dan het percentage jongeren dat effectief te veel weegt.

---

<sup>12</sup> Northern Health (2012). Position on health, weight and obesity. An integrated population health approach. Northern Health, Canada, zie: [https://northernhealth.ca/Portals/0/About/PositionPapers/documents/HealthWtObesityPosition\\_20120730\\_WEB.pdf](https://northernhealth.ca/Portals/0/About/PositionPapers/documents/HealthWtObesityPosition_20120730_WEB.pdf)

Deze resultaten vormen een oproep om doordacht te communiceren over gevoelige thema's zoals gewicht, en geen boodschappen te verspreiden die lichaamsontevredenheid of lijngedrag in de hand werken. Want dit brengt ons verder van ons doel: fysieke én psychische gezondheid voor elke jongere. Het stimuleren van gezonde keuzes dient dus omzichtig aangepakt te worden.

Niettemin is er volgens de WHO wereldwijd een toename van het gebruik van producten met hoge vet- en suikergehaltes. Tegelijkertijd is er een daling van de fysieke activiteit door de tijd die al zittend wordt doorgebracht (op het werk/op school, in de vrije tijd, tijdens verplaatsingen e.d.). Deze tendensen zijn niet in lijn met een gezonde leefstijl.

De voedselconsumptiepeiling en HBSC bevestigen bovendien dat jongeren niet voldoen aan de norm om een uur per dag aan matig tot zware intensieve lichaamsbeweging te doen. Slechts 48% van de kinderen (6-9 jaar) en 29% van de adolescenten (10-17 jaar) voldoet<sup>13</sup>. Kleuters (3-5 jaar) daarentegen voldoen gemakkelijk aan de richtlijnen van de WHO voor voldoende lichaamsbeweging (3 uur per dag lichaamsbeweging van alle mogelijke intensiteitsniveaus voor kleuters). In België voldoet 96% van de kleuters aan deze richtlijn. Naast deze vaststelling wordt er door onderzoekers echter ook vastgesteld dat de motorische ontwikkeling van kinderen er wel heel sterk op achteruit gaat.

Daarnaast toont de voedselconsumptiepeiling aan dat 48% van de kinderen tussen 3 en 9 jaar en 40% van de adolescenten (tussen 10 en 17 jaar) wel eens gebruik maakt van een actieve verplaatsing (wandelen of fietsen) naar school. Kinderen die gebruik maken van een actieve verplaatsing van en naar school besteden er gemiddeld 1 uur en 40 minuten per schoolweek aan. Adolescenten die gebruik maken van een actieve verplaatsing van en naar school besteden er wekelijks gemiddeld iets meer dan 2 uur aan. Daarbij wordt er vastgesteld dat adolescenten met ouders van lagere opleidingsniveaus minder vaak de fiets gebruiken dan adolescenten met ouders die hoger zijn opgeleid.

Uit het onderzoek over schoolsport als springplank naar een actieve levensstijl blijkt dat heel wat lagere schoolkinderen deelnemen aan de schoolsport. In de Voedselconsumptiepeiling geeft dan weer 54% van de adolescenten (10-17 jaar) aan dat ze de mogelijkheid hebben om deel te nemen aan sport of beweging op school buiten de uren. Slechts 45% van de adolescenten die de mogelijkheid

---

<sup>13</sup> Dat is dan rekening houdend met een meer vrije interpretatie van de bewegingsnorm. Indien men de norm strikt interpreteert, dan behaalt slechts 7% van de kinderen (tussen 6 en 9 jaar) en 2% van de adolescenten (10-17jaar) de norm.

hebben om deel te nemen aan sportactiviteiten op school buiten de lesuren maakt er ook werkelijk gebruik van.

Adolescenten die deelnemen aan deze sportactiviteiten spenderen er wekelijks gemiddeld 2 uur en 7 minuten aan. Jongens en jongere adolescenten (10-13 jaar) nemen er vaker aan deel en spenderen er wekelijks ook meer tijd aan. Deelnemers aan sporten buiten de schooluren zijn meer fysiek actief en hebben een hogere autonome motivatie om te sporten.

De Voedselconsumptiepeiling toont ook aan dat kinderen en jongeren tussen 3 en 17 jaar met obesitas minder tijd aan matig tot zware fysieke activiteiten besteden dan kinderen en jongeren die dat niet zijn. Deze kinderen en jongeren spelen minder buiten en nemen minder deel aan sportactiviteiten.

Ook de aanbevelingen voor schermtijd (dat zijn activiteiten waarbij men gebruikt maakt van een scherm zoals DVD's bekijken, computerspelletjes of videogames spelen of de computer gebruiken voor internetten, e-mailen of chatten) worden niet gehaald. De aanbevelingen zijn maximaal 1 uur voor kinderen tussen de 3 en 5 jaar en 2 uur per dag voor kinderen tussen 6 en 9 jaar en adolescenten. 35% van alle kinderen en jongeren voldoet op een weekdag niet aan de aanbeveling. In het weekend loopt dit percentage zelfs op naar 75%. Kinderen met obesitas rapporteerden meer schermtijd dan kinderen met een normaal gewicht.

Tenslotte stelt men vast dat jongeren al van jonge leeftijd de helft van de dag zittend doorbrengen en dat deze tijd naarmate men ouder wordt stijgt met een piek bij jongeren tussen 14 en 17 jaar. Sedentair gedrag is een gekende indicator voor het risico op obesitas op volwassen leeftijd.

In het rapport van de Voedselconsumptiepeiling wordt een duidelijke afname in lichaamsbeweging en toename van sedentair gedrag geobserveerd in de loop van de kindertijd naar de adolescentie, analoog aan internationale trends. Deze bevindingen onderstrepen nogmaals het belang om lichaamsbeweging te blijven promoten en sedentair gedrag o.a. in scholen te beperken. Dit kan door een fysieke activiteit te blijven stimuleren zowel tijdens als buiten de schooluren.

Ook andere aspecten zijn belangrijk, zoals een meer actieve verplaatsing naar school. Een actieve verplaatsing draagt er toe bij dat de dagelijkse norm voor fysieke activiteit kan worden behaald.

Volwassenen spelen een belangrijke rol als voorbeeld en inspirator voor de kinderen en jongeren, maar even belangrijk zijn omgevingsfactoren zoals de beschikbaarheid van open ruimtes die uitnodigen tot lichaamsbeweging, fiets- en wandelpaden en een gevoel van veiligheid.

Vlaamse lagere school kinderen zitten gemiddeld 39% van de schooluren; middelbare school jongeren gemiddeld 51%<sup>14</sup>. Voor het tegengaan van sedentair gedrag bij kinderen en jongeren in scholen zal het van belang zijn om langere zitperioden te onderbreken met (relatief) korte perioden van lichaamsbeweging. Het kan immers perfect dat er wel aan de beweegnorm wordt voldaan, maar dat de dag voornamelijk zittend wordt doorgebracht waardoor er ook gevaren voor de gezondheid optreden.

---

<sup>14</sup> Zie factsheet van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie te raadplegen via <http://www.VlGeZ.be/files/voedingenbeweging/factsheetstedentairgedrag.pdf>, p.9

Terwijl men in HBSC aantoonde dat het frisdrankverbruik t.o.v. 2010 is afgenomen en het dagelijks drinken van water is toegenomen, toont de voedselconsumptiepeiling aan dat er nog altijd te weinig water en niet-gesuikerde dranken worden gedronken. Deze percentages liggen heel hoog: 98% van de kinderen tussen 6 en 9 jaar, 95% van de jongeren tussen 10 en 13 jaar en 92% van de oudere adolescenten tussen 14 en 17 jaar drinken ze nog te weinig. Bovendien staat Vlaanderen volgens HBSC op de 5de plaats (van 43 landen) wat betreft frisdrankgebruik.

Belgische kinderen eten evenmin de aanbevolen hoeveelheid fruit van 250 gram (voor kinderen uit de lagere school) tot 375 gram (voor jongeren) per dag. Deze conclusie vinden we ook terug bij HBSC waarin men stelt dat het dagelijks eten van fruit en groenten er niet op vooruitgaat. Uit de Voedselconsumptiepeiling blijkt dat kleuters voor fruit de enige groep zijn die de aanbevolen hoeveelheid halen, de andere groepen zitten er onder en dit daalt ook naarmate de leeftijd toeneemt. Voor groenten zit iedereen onder de norm en is het verschil minder uitgesproken. Uit HBSC blijkt bovendien dat jongeren uit het BSO het slechter doen voor de consumptie van fruit en groenten dan jongeren uit TSO en ASO.

Alle Belgen van alle leeftijdscategorieën gebruiken ook te weinig melkproducten (160 ml in plaats van de aanbevolen 450 tot 600 ml) en consumeren nog te veel producten uit de restgroep van de actieve voedingsdriehoek.

De resultaten rond de eetgewoonten daarentegen weerspiegelen heel wat positieve aspecten. De modale Belg heeft een regelmatig eetpatroon, waarbij 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 (evenwichtige) tussendoortjes gebruikt worden doorheen de dag. Ongeveer 3/4 van de Belgen heeft een dergelijk eetpatroon, 4/5 ontbijt regelmatig, en 2/3 eet op min of meer vaste tijdstippen. Jongeren en (jong)volwassenen scoren hierop het minst goed. De meerderheid van de maaltijden wordt thuis gebruikt, en 4/5 gebruikt minstens één maaltijd per dag aan tafel samen met het gezin. Een minpunt is dat de televisie bij Belgische gezinnen nog sterk deel uitmaakt van het maaltijdgebeuren: 30-50% van de kinderen kijkt televisie tijdens de maaltijd(en).

Wat gezinsregels betreft, blijkt het principe van gedeelde verantwoordelijkheid nog onvoldoende toegepast te worden in onze gezinnen. Volgens dit principe beslissen ouders wat aangeboden wordt en wanneer er gegeten kan worden, maar beslist het kind of en hoeveel het eet. Bij 42% van de gezinnen geldt echter de regel dat het kind het bord moet leegeten, wat ingaat tegen het verzadigingsgevoel van het kind.

Het opbouwen van een gezonde leefstijl is een belangrijke component in de preventie van overgewicht, naast o.m. mediaweerbaarheid, zelfwaardering en emotieregulatievaardigheden. Bovendien hebben ook kinderen en jongeren die kampen met overgewicht baat bij een gezonde leefstijl. Een gezond gewicht gaat in de eerste plaats over de manier waarop een bepaald gewicht bereikt wordt, niet (adjusted) BMI-grenzen. Door gezonde keuzes te stimuleren, kunnen kinderen en jongeren hierbij ondersteund worden. Het gaat hier onder meer over een regelmatig eetpatroon (waaronder dagelijks ontbijten), voedingskeuzes afstemmen op de noden van het lichaam, evenwichtig eten waarbij groenten en fruit een groter aandeel innemen in de voedselinname dan bijv. vet- of suikerrijke snacks, en ervoor te zorgen dat kinderen en jongeren voldoende fysiek actief zijn. ‘De omgeving waarin individuen zich bevinden, oefent daarbij een significante invloed uit op de levensstijl’. We kunnen gezonde keuzes evident maken door onder meer het aanbod gezonde producten uit te breiden en makkelijk beschikbaar te maken, de zichtbaarheid en beschikbaarheid van vet- of suikerrijke snacks te beperken en door fysieke activiteiten toegankelijker en frequenter te maken.

Scholen zijn bij uitstek omgevingen waar men gezonde keuzes kan aanmoedigen. Ze kunnen investeren in een klimaat waarin niet alleen de zorg voor zichzelf maar ook die voor een ander wordt aangemoedigd. Zo leren kinderen en jongeren niet alleen hun eigen grenzen en mogelijkheden kennen en respecteren, maar leren ze ook omgaan met de grenzen en mogelijkheden van anderen.

De afgelopen jaren deden scholen al heel wat inspanningen om te werken aan een stimulerend gezondheidsbeleid. Toch leeft er een maatschappelijke vraag om deze inspanningen in onderwijs nog te verhogen. Zo bleek ook uit de Voedselconsumptiepeiling waar de overgrote meerderheid van de ondervraagden wees op het belang van voedingseducatie op school<sup>15</sup> om voedingsgewoonten te verbeteren.

‘De resultaten rond lichaamsbeweging en sedentair gedrag suggereren dat toekomstige studies en interventies niet alleen dienen te focussen op de tijd die besteed wordt aan bewegen en zitten, maar ook aandacht dienen te hebben voor de inhoud en context van de activiteiten en welke mentale, lichamelijke en

---

<sup>15</sup> Zie het rapport over PUBLIEKE OPINIE OMTRENT VOEDINGSBELEID EN GGO'S, via [https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/NEDERLANDS/FP\\_NL.pdf](https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/NEDERLANDS/FP_NL.pdf) p370



sociale componenten die ermee samenhangen essentieel zijn voor het ontwikkelen van een goede gezondheid'<sup>16</sup>.

Uit bovenstaande onderzoeken blijkt dat een gezonde levensstijl nastreven voor onze kinderen en jongeren een verhaal is dat vele aspecten kent en onze hele samenleving aanbelangt. Ons onderwijs speelt hierbij een cruciale rol. Met voorliggend plan willen we alvast een nieuwe wervende pagina schrijven aan dit verhaal.

---

<sup>16</sup> Zie: [https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/NEDERLANDS/Samenvatting\\_PA\\_NL.pdf](https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/NEDERLANDS/Samenvatting_PA_NL.pdf), p. 8

## Gezondheidsbeleid in scholen vandaag: instrumenten en instanties

De **basis** om in onderwijs aan gezondheidsthema's te werken is er, namelijk de eindtermen en ontwikkelingsdoelen. Deze maken het mogelijk om te garanderen dat onze scholen vanaf de kleuterklas tot en met het laatste jaar in het secundair onderwijs rond gezondheid werken.

Op basis van de eindtermen zijn er door onderwijskoepels en GO! Onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap verschillende **ondersteunende initiatieven** uitgewerkt. Zo werkte men aan visieteksten, servicedocumenten, de aanstelling van ankerfiguren en/of pedagogische adviseurs die gezondheidsbevordering in onderwijs en gezondheidsbeleid op scholen ondersteunen. Daarnaast zorgde men voor samenwerkingsovereenkomsten met een aantal experts op het vlak van gezondheid en voorzagen men nascholingen en trainingen.

Ook de Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB's) ondersteunen de scholen bijv. door gegevens ter beschikking te stellen voor het beleid van de school of door samen met de school/ouders de zorg en begeleiding van een aantal kinderen/jongeren op te nemen.

Scholen kunnen zelf bepalen hoe ze aan de eindtermen en ontwikkelingsdoelen werken en met wie ze daarvoor samenwerken. Om de scholen te ondersteunen in het werken aan thema's uit het gezondheidsbeleid bestaat er tevens een heel aanbod van experts op vlak van gezondheid met educatieve pakketten, projecten en opleidingen.. Ondersteunend materiaal voor o.a. beweging (inclusief sporten), gezonde voeding, gezond eetgedrag, preventie van eet- en gewichtsproblemen, en het tegengaan van sedentair gedrag wordt onder meer aangeboden door het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ), Eetexpert (Vlaams kenniscentrum rond eet- en gewichtsproblemen), het Agentschap Sport Vlaanderen en de Stichting voor Vlaamse Schoolsport (SVS) die via het decreet betreffende de organisatie van schoolsport van 13 februari 2009<sup>17</sup> werd aangeduid als overkoepelende en coördinerende instantie voor de schoolsport in Vlaanderen.

Onder de organisatie van schoolsport wordt verstaan:

- het innoveren, het plannen en het ontwikkelen van schoolsport;
- het stimuleren van de wisselwerking tussen het vak- en of leergebied lichamelijke opvoeding en de schoolsport enerzijds en de lokale

---

<sup>17</sup> Voor het decreet betreffende de organisatie van de schoolsport, zie: <http://data-onderwijs.vlaanderen.be/edulex/document.aspx?docid=14078>

sportactiviteiten met het oog op levenslange sport- en bewegingsactiviteiten anderzijds;

- het organiseren van extra-curriculaire sport- en bewegingsactiviteiten in schools en naschools verband voor de leerlingen uit het basis- en secundair onderwijs.

De Stichting Vlaamse Schoolsport werkt aan deze doelstellingen via:

- ondersteuning van scholen in het ontwikkelen van een bewegings- en sportbeleid;
- het organiseren van bewegings- en sportactiviteiten;
- de samenwerking met besturen op alle beleidsniveaus en met alle instanties die haar doelstellingen mee willen realiseren.

In de beheersovereenkomst met de Vlaamse regering voor de periode van 2014-2017 kreeg SVS de opdracht om scholen te versterken bij het zelfstandig uitwerken van een kwalitatief bewegings- en sportbeleid. SVS treedt daarbij in tweede lijn op. Hiervoor werden er in de overeenkomst verschillende strategische doelstellingen opgenomen:

- Scholen stimuleren en ondersteunen teneinde een duurzaam bewegings- en sportbeleid te realiseren.
- Ontwikkelen van activiteiten en/of producten die aansluiten bij nieuwe visies binnen de onderwijs-, sport- en/of gezondheidssector.
- Schoolsport verder ontwikkelen teneinde bij te dragen tot het realiseren van de (vakoverschrijdende) eindtermen met het oog op het stimuleren van een fitte, gezonde en veilige levensstijl.
- Schoolsport verder ontwikkelen door samenwerkingsverbanden uit te bouwen op lokaal en bovenlokaal niveau met scholen en andere instanties die een levenslange participatie aan bewegings- en sportactiviteiten mee willen realiseren.
- Aanbieden en organiseren van een brede waaier van activiteiten en projecten in schools verband die bijdragen tot een beweeg- en sportattitude.
- Drempelverlagende initiatieven binnen het aanbod uitwerken teneinde de participatie van minder of niet-sportieve leerlingen én van kansengroepen te bevorderen en hun beweeg- en sportparticipatie te faciliteren.

Om deze opdracht binnen hun werking te implementeren, ontwikkelde de SVS, ondersteund door het Agentschap Sport Vlaanderen en door VIGeZ, 'Sport

beweegt je school'. Dit instrument geeft aan op welke manier een school procesmatig en kwalitatief via drie bouwstenen 'Beleid, Aanbod en Focus' kan werken aan haar bewegings- en sportbeleid. Tegelijkertijd zijn er aan 'Sport beweegt je school' diverse online-instrumenten (checklist, monitoring, inspiratieboxen) gekoppeld die het proces toepasbaar maken in de praktijk.

Al het materiaal is terug te vinden via de website <http://www.sportbeweegtjeschool.be>.

Naast SVS zijn er ook beheersovereenkomsten met VIGeZ. Het VIGeZ sloot op 25 maart 2016 voor de periode 2016-2020 vier nieuwe beheersovereenkomsten met Vlaams minister van Volksgezondheid. Het VIGeZ is hierdoor partnerorganisatie van de Vlaamse overheid voor o.a. algemene gezondheidsbevordering, gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging, het beperken van sedentair gedrag en ondervoeding bij ouderen<sup>18</sup>

Deze beheersovereenkomsten dragen bij tot de gezondheidsbevordering en ziektepreventie bij de algemene bevolking en specifieke doelgroepen door middel van educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, zorg en begeleiding, rechtstreeks naar de einddoelgroep of via relevante intermediairs en settings, met het oog op de realisatie van de beleidsprioriteiten en de gezondheidsdoelstellingen van het Vlaams preventieve gezondheidsbeleid (de preventieve gezondheidszorg en het facettenbeleid).

Het VIGeZ werkt hiervoor regelmatig samen met professionals binnen en buiten de gezondheidssector en met partnerorganisaties in Vlaanderen zoals de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD), Sensoa, SVS, Eetexpert, ...

Het VIGeZ werkt ook samen met intermediairs uit het onderwijs (CLB's, pedagogische begeleiders, ...), ouders, het bedrijfsleven (externe diensten voor preventie en bescherming op het werk, preventieadviseurs, ...) en lokale gemeenschappen (gemeente, verenigingen) aan gezondheid en begeleidt hen in het uitwerken van een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid.

Specifiek m.b.t. onderwijs zorgt VIGeZ voor de inhoudelijke invulling en actualisatie van de kadermethodiek Gezonde school als basis voor o.a. voeding, lichaamsbeweging en sedentair gedrag op school, voor de ontwikkeling en disseminatie van de methodieken en kwaliteitsborging bij de toepassing ervan.

---

<sup>18</sup> Dit kan ondervoeding of foute voeding zijn

Bovendien zorgt het VIGeZ voor deskundigheidsbevordering over voeding, beweging en sedentair gedrag op maat van scholen en schoolondersteuners<sup>19</sup>.

VIGeZ werkte aan de website [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)<sup>20</sup> (door Vlaanderen erkende kadermethodiek Gezonde School) . Scholen vinden er informatie en de basisinstrumenten (gezondheidsmatrix, kwaliteitscirkel, spinnenweb met succesfactoren) om hun gezondheidsbeleid te integreren in hun schoolbeleid. Het geeft bovendien de noodzakelijke, evidence-based handvaten voor de ontwikkeling en vertaling naar themaspecifieke onderwerpen uit het gezondheidsbeleid. Het is ook een portaal voor bijkomende ondersteuningsmiddelen<sup>21</sup>.

VIGeZ maakt ook linken met de voor- en naschoolse opvang: de actieve kinderopvang is een integrale methodiek voor meer beweging, minder sedentair gedrag en gezonde voeding in de opvang. Belangrijke partners, zoals SVS, zijn betrokken <sup>22</sup>.

Eetexpert is het Vlaams Kenniscentrum rond eet- en gewichtsproblemen, en biedt een preventiepakket voor scholen rond eet- en gewichtsproblemen. Via een train-the-trainer programma worden leerkrachten en CLB-medewerkers gevormd om met de leerlingen in de klas aan de slag te gaan rond beschermende factoren bij eet- en gewichtsproblemen, zoals zelfwaardering en mediaweerbaarheid<sup>23</sup> . Leerkrachten<sup>24</sup> zijn gezien hun voorbeeldrol en hun band met de leerlingen bijzonder goed geplaatst om hierrond te werken. Inzetten op beschermende factoren kadert bovendien binnen de basisidee van elk preventieprogramma om niemand schade te berokkenen<sup>25</sup> . Daarom dient elke

---

<sup>19</sup> Meer informatie over de rol en opdrachten van het VIGeZ kan teruggevonden worden via:

<http://www.VIGeZ.be/over-VIGeZ/wat-doet-VIGeZ>

<sup>20</sup> Zie: [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

<sup>21</sup> Ondersteuningsmiddel: Materialen of diensten die ter beschikking worden gesteld om intermediairs of de doelgroep te ondersteunen om zo een bepaalde actiefocus (doelstelling) te realiseren. Een materiaal is een tastbaar, afgewerkt product dat aan een doelgroep aangeboden kan worden, bijvoorbeeld een instrument, beleidsdocument, draaiboek, brochure of communicatiemateriaal. Een dienst wordt geleverd met het oog op de verwezenlijking van een project, bijvoorbeeld een website, een gecentraliseerde inschrijvingsmogelijkheid om deel te nemen aan een wedstrijd, een infosessie, een vormingsactiviteit of workshop een begeleidingstraject. (Kwaliteitscriteria van preventiemethodieken, AZG 2014)

<sup>22</sup> Voor meer informatie, zie <http://www.VIGeZ.be/projecten/actieve-kinderopvang>

<sup>23</sup> S. Wilksch, S. Paxton, S. Byrne, S. Austin, S. T. K. D. K. McLean en T. Wade, „Prevention across the spectrum: a randomized controlled trial of three programs to reduce risk factors for both eating disorders and obesity,” *Psychological Medicine*, vol. 45, pp. 1811-1823, 2015.

<sup>24</sup> M. Levine en L. Smolak, „The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating,” *Eating Disorders*, vol. 24, pp. 39-46, 2016.

<sup>25</sup> O’Dea, J. A. (2005). Prevention of child obesity: ‘First, do no harm’. *Health Education Research*, 20, 259-265. Daniélsdóttir, S. Burgard D. & Oliver-Pyatt, W. (2009). Guidelines for childhood obesity prevention programs [Online]. Available: [www.aedweb.org](http://www.aedweb.org). (<http://www.aedweb.org/index.php/23-get-involved/position->

preventieactie in het kader van obesitas ook rekening te houden met preventie van eetstoornissen. Dit kan door in te zetten op thema's die herkenbaar zijn in het normale groeitraject van elk kind en elke jongere, i.t.t. focus op probleemsignalen. Eetexpert biedt verschillende handvaten voor leerkrachten en scholen om in te zetten op deze beschermende factoren. Tips zijn te vinden op:<http://www.draaiboeken.eetexpert.be/risicoprofiel/beschermende-factoren-en-preventie>. Eetexpert geeft hierrond ook gericht vorming aan leerkrachten en CLB-teams.

Naast het aanbod van SVS, VIGeZ en Eetexpert is er ook een aanbod voor scholen van het Agentschap Sport Vlaanderen. Dit Agentschap zorgt onder meer, in samenwerking met SVS, voor 'Brede school met sportaanbod'. 'Brede school met sportaanbod' wil vooral de sportparticipatie van kinderen en jongeren verhogen via een laagdrempelig sportaanbod om zo de kansen op een life-time sportbeoefening te vergroten.

Het is gericht op de brede ontwikkeling van kinderen en jongeren met de nadruk op een sportieve en motorische ontplooiing. Die doelstellingen worden bewerkstelligd via het uitbouwen van een breed netwerk waarin scholen, lokale overheden en lokale sportactoren (sportclubs en andere sportaanbieders) samenwerken. Een coördinerende rol is voorzien voor de Follo's (Flexibele Opdracht Leerkracht LO).

Deze Follo-medewerkers zijn halftijds gedetacheerde leerkrachten LO. Ze worden bijgestaan door de provinciale SVS secretariaten en de provinciale promotiediensten van Sport Vlaanderen. Het Vlaams Bureau Schoolsport (een samenwerkingsverband tussen Sport Vlaanderen en SVS) zorgt voor de inhoudelijke sturing en de praktische opvolging. Momenteel worden er twee vaste, gestroomlijnde succesformules aangeboden:

- In het basisonderwijs is er Sportsnack (Sportief Naschools Actieve Kids). Dit zijn naschoolse sportlessen die doorgaans op de school zelf georganiseerd worden. De kostprijs bedraagt evenveel als de naschoolse opvang. De naschoolse sportlessen worden gegeven door gediplomeerde lesgevers.
- In het secundair onderwijs is er Sport na School-pas (SNS-pas), waarbij de leerlingen gestimuleerd worden om met een SNS-pas gebruik te maken

---

[statements/90-aed-statement-on-body-shaming-and-weight-prejudice-in-public-endeavors-to-reduce-obesity-4\)](#)

van het sportaanbod van geselecteerde lokale sportclubs en sportaanbieders. De jongeren kunnen zelf kiezen, waar, wanneer, met wie en hoe vaak ze willen sporten. Er worden een heleboel sportactiviteiten aangeboden die afgestemd worden op de interesse van de doelgroep<sup>26</sup>.

Het Agentschap Sport Vlaanderen zorgde tevens voor een bewegingsprogramma waardoor kinderen meer kunnen bewegen, namelijk Multimove. Multimove wil vooral de basismotoriek bij kinderen tussen 3 en 8 jaar op een pedagogisch verantwoorde en wetenschappelijk onderbouwde manier stimuleren. De fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sportspecifieke vaardigheden te leren. De basis voor Multimove werd gelegd in een universitair onderzoek van de UGent, VUB en KU Leuven naar de motoriek van jonge kinderen in Vlaanderen, en de invloed van veel en gevarieerd bewegen op die motorische vaardigheden<sup>27</sup>.

Ook vanuit het beleidsdomein Mobiliteit worden er initiatieven genomen om meer te bewegen, al is dat in eerste instantie vanuit de doelstelling om voor verkeersveiligheid te zorgen. De minister bevoegd voor Mobiliteit neemt bijv. initiatieven die ook voor trajecten van en naar scholen bruikbaar zijn (bijv. extra sensibilisering voor alle weggebruikers bij de start van het schooljaar, bewustwording versterken rond de werking van dode hoeken van vrachtwagens, het in de kijker zetten van gemeenten met een goed uitgewerkt fietsbeleid, ... ).

Tijdens de vorige legislatuur werd er ook gewerkt aan het samenstellen van het 'Werkboek Schoolomgeving. Samen werken aan een duurzame en verkeersveilige schoolomgeving'. Het werkboek bestaat uit een inventarisatie van goede praktijken in schoolomgevingen en een methodiek, die ook kan worden gebruikt om knelpunten op de schoolroutes op te lossen. Het is niet alleen een bundeling van mogelijke maatregelen, maar geeft ook aan hoe een specifieke school tot de beste ingrepen komt. Dit geïntegreerde werkboek behandelt naast veilige infrastructuur ook de thema's educatie, sensibilisatie en handhaving, de zogenaamde 3E-benadering (Engineering, Education, Enforcement). Het doel is om het gewenste gedrag van de weggebruikers in de schoolomgeving te vergemakkelijken en het ongewenste te bemoeilijken of te

---

<sup>26</sup> Voor meer informatie over Brede school met sportaanbod, zie:

<https://www.sport.vlaanderen/scholen/brede-school/>

<sup>27</sup> Voor meer informatie over Multimove, zie: <https://www.sport.vlaanderen/sportactiviteiten/voor-elke-leeftijd-wat/multimove/>

ontraden. De verkeersdeelnemers zijn daarbij ook de (groot)ouders, de leerlingen, de leerkrachten en de buurtbewoners. De opmaak van het werkboek werd gerealiseerd samen met verschillende externe deskundigen. Dit werkboek is ook geen statisch gegeven. Suggesties, aanvullingen en goede voorbeelden van de voorgestelde maatregelen kunnen altijd gerapporteerd worden aan het Departement Mobiliteit en Openbare Werken.

Het werkboek laat toe dat op lokaal niveau kan gewerkt worden aan factoren die wegen van en naar scholen verkeersonveilig maken, zodat met het lokaal bestuur en andere lokale actoren kan bekeken worden welke maatregelen het meest geschikt zijn en het beste resultaat kunnen opleveren om de schoolomgevingen veiliger te maken.

Ook de Vlaamse Stichting voor Verkeerskunde (VSV), als één van de mobiliteitsorganisaties in Vlaanderen, heeft een aanbod waarvan scholen gebruik kunnen maken in het kader van het stimuleren van kinderen en jongeren om meer te bewegen. Als vormingscentrum wil de VSV de verkeerskundige kennis en vaardigheden in Vlaanderen verhogen. VSV heeft dan ook o.a. als doelstelling om programma's op te stellen, de organisatie en de coördinatie van de opleiding, de bijscholing en de permanente vorming inzake verkeerskunde op te nemen, alsook adviezen te geven bij de aanstelling van lesgevers in de verkeerskunde<sup>28</sup>.

België telt jaarlijks zo'n 10.000 slachtoffers door een hartstilstand. Slechts 30% van de omstaanders van een slachtoffer gaat over tot reanimeren en eventueel defibrilleren. In Nederland grijpt in 60% van de gevallen een omstaander in. Vroegtijdig reanimeren en eventueel defibrilleren doet de overlevingskansen van slachtoffers fors stijgen.

Onderwijs heeft hier zeker een rol te spelen. Onderzoek bevestigt namelijk dat jongeren die een basisopleiding genoten hebben, sneller geneigd zijn om te reageren of een defibrillator van de muur te halen om defibrillatie op te starten.

Sommige scholen leveren op vlak van EHBO en reanimatie al heel wat inspanningen. Anderen ervaren nog drempels zoals:

- het gebrek aan een duidelijk overzicht van partners waarop je een beroep kan doen;

---

<sup>28</sup> Zie art 3 van de Decreet houdende oprichting van een Vlaamse Stichting voor Verkeerskunde, te raadplegen via: <https://codex.vlaanderen.be/Portals/Codex/documenten/1003582.html>



- het gebrek aan voldoende opleiders voor zowel leerlingen als leerkrachten;
- het gebrek aan voldoende oefenmateriaal;
- het gebrek aan tijd en budgettaire middelen om aan EHBO en reanimatie voldoende aandacht te besteden.

Om drempels voor scholen voor het werken rond EHBO en reanimatie weg te werken, werd er een Task Force opgericht. Deze Task Force staat onder leiding van het kabinet van minister Crevits en is samengesteld uit experts uit verschillende domeinen. Zo zijn er vertegenwoordigers van onderwijsnetten en -koepels, het Rode Kruis Vlaanderen, het Vlaamse Kruis, de brandweerkorpsen, het Instituut voor Dringende Medische hulpverlening, urgentieartsen, de Belgische Reanimatieraad, de Vlaamse Vereniging voor Steden en gemeenten, VIGeZ, het kabinet van de Vlaams minister Bevoegd voor Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, het Agentschap voor Zorg en Gezondheid en vertegenwoordigers van verschillende universiteiten die onderzoek op vlak van EHBO en reanimatie doen. Het doel van de Task Force is scholen maximaal te ondersteunen met maatregelen en acties die er toe leiden dat iedere jongere die het secundair onderwijs verlaat tenminste over een minimum aan kennis, vaardigheden en attitudes over levensreddende handelingen (= stellen van CPR en bediening AED-toestel) beschikt. Maatregelen ter ondersteuning van de scholen zijn terug te vinden via <http://onderwijs.vlaanderen.be/ehbo-op-school>).

Al het ondersteunend materiaal voor zowel beweging (inclusief sporten) gezonde voeding, eetgedrag, EHBO en reanimatie, vertrekt vanuit dezelfde kadermethodiek Gezonde Scholen (van VIGEZ). Belangrijk hierin is dat scholen steeds oog hebben voor een mix van onderstaande strategieën:

1. Aandacht voor gezondheidseducatie: in de lessen en via bijv. educatieve projecten is er structurele aandacht voor gezondheid.
2. Aandacht voor ingrepen in de fysieke en sociale omgeving. Deze wordt zo aangepast dat ze gezond gedrag stimuleert.
  - a. Voor de fysieke schoolomgeving gaat het vooral om de schoolinfrastructuur en -inrichting.
  - b. Voor de sociale schoolomgeving gaat het vooral om het school- en klasklimaat en de voorbeeldfunctie van het schoolpersoneel in het maken van gezonde keuzes,
3. Aandacht voor regels, afspraken en de daarbij horende procedures. Hierbij vormen de gezondheidsaanbevelingen een vertrekbasis, bijv. de aanbeveling om kinderen en jongeren een hele dag water te laten drinken en/of de aanbeveling om sedentair gedrag te doorbreken via het inlassen van bewegingstussendoortjes.
4. Aandacht voor zorg en begeleiding: gezondheidsproblemen worden vroegtijdig gesignaleerd en waar nodig worden kinderen en jongeren extra begeleid.

De uitgangsprincipes zijn vastgelegd in de gezondheidsmatrix, waarin naast de vier vermelde strategieën ook vier niveaus worden onderscheiden namelijk: leerling, klas, school en schoolomgeving<sup>29</sup>.

De uitbouw van een gezondheidsbeleid op school is een cyclisch proces dat men voortdurend dient op te volgen<sup>30</sup>. Het heeft geen vast begin- en eindpunt. De school kan, op basis van haar eigen situatie, instappen in om het even welke stap van de cyclus. Belangrijk is wel om alle stappen in het proces mee te nemen. Het gezondheidsbeleid van een school heeft bovendien meer kans op slagen indien er aan een aantal randvoorwaarden is voldaan waaronder bijv. de zorg voor

---

<sup>29</sup> Zie: <http://www.gezondeschool.be/gezonde-school/>

<sup>30</sup> Zie: <http://www.gezondeschool.be/beleid-maken/>

gedragenheid en betrokkenheid van het schoolteam, de ouders en de leerlingen en de zorg voor deskundigheidsbevordering<sup>31</sup>. Om scholen toe te laten zicht te houden op deze randvoorwaarden werkte VIGeZ aan een zelftest<sup>32</sup>. De resultaten van deze zelftest worden visueel weergegeven. In één oogopslag ziet een school hoe sterk de draagkracht en hoe groot de mogelijkheden van de school zijn om een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid (verder) uit te bouwen.

Bij de verdere uitrol van dit plan hechten we belang aan betrokkenheid van verschillende experts en stakeholders, o.a. via de Vlaamse Onderwijsraad (VLOR), die al heel wat jaren inspanningen levert om gezondheidsbevordering in de scholen te ondersteunen en uit te dragen. Zo werd er via de eerder opgerichte Commissie Gezondheidsbevordering. In het verleden ervoor gezorgd dat de methodiek van de 'Gezonde school' kon worden uitgedragen bij schoolteams en werden toekomstige leraren ermee vertrouwd gemaakt. Zo werd er ook gewerkt aan de publicatie 'Vitaminen voor een gezondheidsbeleid op school', waarin er een aantal belangrijke thema's uit het gezondheidsbeleid uitgebreid werden toegelicht. Sinds het begin van het werkjaar 2015-2016 is het overleg over gezondheidsbevordering binnen de VLOR samengebracht in de overkoepelende commissie Onderwijs en Samenleving. In deze commissie worden de dwarsverbanden tussen het gezondheidsbeleid en andere educaties zoals bijv. wereldburgerschap bewaakt. De commissie Onderwijs en Samenleving werkte o.a. ook aan input voor een advies van de VLOR over het aanbod van gesuikerde dranken op secundaire scholen, dat de vertrekbasis werd voor een engagementsverklaring inzake het dranken- en tussendoortjesbeleid in scholen.

---

<sup>31</sup> Voor alle randvoorwaarden, zie: <http://www.gezondeschool.be/succesfactoren/>

<sup>32</sup> Zie: [http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Tool\\_Randvoorwaarden\\_defdef.pdf](http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Tool_Randvoorwaarden_defdef.pdf)

## Gezondheidsbeleid in scholen vandaag: uitdagingen

Ondanks het feit dat er veel ondersteunend materiaal is, ervaren scholen vaak nog moeilijkheden. Zo overstelpt men scholen met allerlei thema's uit het gezondheidsbeleid. Hierbij deelt men, vaak om het overzichtelijk te maken, het materiaal in 'vakjes' op. Ondersteunend materiaal ten behoeve van voeding of beweging omvat geen expliciete operationalisering van de verschillende dimensies (volgens WHO: een psychische, fysieke en sociale dimensie)<sup>33</sup> van gezondheid, waardoor scholen het groter geheel niet meer zien. De onderlinge verwevenheid van de dimensies, thema's en de relatie tot normale groeithema's komt veel te weinig aan bod.

Daarnaast volstaat het niet om enkel in de lessen aandacht te hebben voor gezondheidsthema's om gedragsveranderingen te bekomen. De hele schoolcultuur dient hiervan doordrongen te zijn<sup>34</sup>. Het is door in te zetten op een mix van maatregelen dat leerlingen weerbaarder worden en meer gezonde gewoontes aanleren. Niet alle aanbieders van ondersteunend materiaal voor scholen om te werken aan het gezondheidsbeleid werken echter vanuit dit principe. Waar mogelijk en op zijn minst in projecten die door de Vlaams overheid worden ondersteund, moet erover gewaakt worden dat de link met de kadermethodiek Gezonde School bewaakt blijft.

Uit de indicatorenbevraging van VIGeZ komt bovendien naar voren dat scholen wel inzetten op het gezondheidsbeleid t.a.v. leerlingen, maar minder inzetten op maatregelen ten behoeve van het schoolpersoneel. Toch zien we in 2015 zowel in het basisonderwijs als in het secundair onderwijs een duidelijke sprong voorwaarts voor wat betreft de uitbouw van een gezondheidsbeleid voor het personeel. Echter wel met sterke verschillen tussen scholen (scholen die quasi niet en scholen die hierin zeer sterk investeren) en met veel aandacht voor het ene gezondheidsthema, minder voor het andere. Secundaire scholen scoren gemiddeld ietwat beter dan basisscholen.

Verplichte maatregelen voor het bewaken van de gezondheid van schoolpersoneel zijn opgenomen in de federale Wet van 4 augustus 1996 betreffende het welzijn van de werknemers bij de uitvoering van hun werk<sup>35</sup>. Maatregelen ten behoeve van personeel hebben ook een positief effect op

---

<sup>33</sup> Zie: Wereldgezondheidsorganisatie (2007). Health 21: health for all in the 21st century.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/>

<sup>34</sup> Zie de beschreven kadermethodiek Gezonde School op p.20 van dit document.

<sup>35</sup> Voor meer informatie over de Wet op Welzijn, zie: <http://www.werk.belgie.be/defaultTab.aspx?id=1954>

leerlingen en omgekeerd. De maatregelen die te maken hebben met het stimuleren van een gezonde leefstijl en het creëren van een gezonde werkomgeving<sup>36</sup> gaan echter verder dan de wettelijke verplichtingen en hebben vooral te maken met het inzien van de impact van maatregelen op de eigen gezondheid. Onderwijs is bijv. een sector waarin burn-out en depressie heel hoog liggen. Door samen met verplichte wettelijke initiatieven aandacht te hebben voor wat er kan gebeuren in de werkomgeving buiten wettelijke verplichtingen en voor wat men ook zelf kan doen (o.a. door meer te bewegen) kan het aantal gevallen van burn-out en depressie naar beneden gehaald worden<sup>37</sup>. In het werken aan eender welk aspect van beleid in een school wordt er veel verwacht van schoolteams en heel in het bijzonder schooldirecties. Deze laatste kunnen immers door hun beslissingen bepalen wie er moet betrokken worden, op welke tijden, wie verantwoordelijkheid draagt waarvoor, communicatie en draagvlak stimuleren, ervoor zorgen dat inspanningen worden gemonitord e.d. Zij hebben m.a.w. een sleutelrol en net daarom is het ook nodig dat er voldoende aandacht is voor de impact van de verwachtingen die er t.a.v. hen worden gesteld.

Werken aan een gezonde leefstijl bij leerlingen impliceert meerdere onderliggende vaardigheden en attitudes, zoals bijv. kritisch leren denken, eigen keuzes leren maken, tolerantie, leren samenwerken, mediawijsheid, flexibiliteit enz. (ook wel health literacy genoemd). Bij de hervorming van de vakoverschrijdende eindtermen in het secundair onderwijs van 2010 werd hiermee al rekening gehouden. Toch wordt nog te vaak vanuit verschillende educaties en dus in 'vakjes' en met verschillende referentiekaders naar de scholen toegestapt, waardoor de scholen ook de linken niet meer kunnen zien.

---

<sup>36</sup> Zie: <http://www.gezondwerken.be/>

<sup>37</sup> Voor suggesties over wat men zelf kan doen om burn-out en depressie tegen te gaan, zie ook het Beleidsplan ter bevordering van het welzijn en welbevinden in onderwijsinstellingen via <http://onderwijs.vlaanderen.be/sites/default/files/atoms/files/beleidsplan.pdf>, p.32

Men stelt ook vast dat het niet evident is om alle leerlingen te bereiken/sensibiliseren. In onderzoeken op vlak van bewegen (inclusief sporten) vraagt men expliciete aandacht voor groepen die niet of moeilijker worden bereikt<sup>38</sup>. Algemene en doelgroepgerichte acties moeten hand in hand gaan, zodat de school moeilijk te bereiken doelgroepen kan betrekken zonder hen hierbij te stigmatiseren. Voor kwetsbare groepen is het belangrijk het principe van *proportioneel universalisme* toe te passen. Dit betekent dat alle strategieën en acties worden getoetst op hun toegankelijkheid voor kwetsbare groepen en, daar waar nodig, extra wordt geïnvesteerd in aangepaste interventies op maat en met aandacht voor de specifieke kwetsbare groepen. Daarbij kan dan meer rekening gehouden worden met doelgroep specifieke barrières. Een doelgroepspecifieke aanpak is echter maar één aspect om effect te hebben in gezondheidsbevordering. Daarnaast zijn o.a. participatie en gerichte communicatie belangrijk<sup>39</sup>.

Om zoveel mogelijk leerlingen en ouders te bereiken is participatie en gedragenheid door leerlingen (en hun ouders) een belangrijke succesfactor van een duurzaam gezondheidsbeleid. Om te komen tot een breed draagvlak bij leerlingen en ouders kan de school gebruik maken van formele structuren (zoals een leerlingenraad, ouderraad en/of schoolraad). Via art 21, 10° van het participatiedecreet van 2 april 2004<sup>40</sup> werd in ieder geval al mogelijk gemaakt dat het welzijns- veiligheids- en gezondheidsbeleid ten aanzien van de leerlingen, met inbegrip van het in eigen beheer of door derden verstrekken van gezonde en evenwichtige schoolmaaltijden, overlegmaterie is van de schoolraad.

Naast de formele structuren kunnen scholen ook werken met alternatieve werkvormen zoals een leerlingenparlement of een infoavond voor ouders. Op die manier kunnen ze de leerlingen en ouders informeren en stimuleren tot participatie en actieve deelname aan het gezondheidsbeleid. Scholen kunnen

---

<sup>38</sup> Zie bijv. 'Naschoolse sport als middel tot blijvende sportparticipatie'. An De Meester, L. Haerens, G. Cardon, I. De Bourdeaudhuij van de UGent en 'Kritische succesfactoren ter preventie van drop-out in sport en fysieke activiteit bij de Vlaamse jeugd, van Stijn De Baere, Cindy Rutten, Johan Lefevre & Jan Seghers te downloaden via <http://www.steunpuntsport.be/onderzoeksprojecten/wp-10/eindrapport.aspx> en via <http://www.steunpuntsport.be/onderzoeksprojecten/wp-7/eindrapport.aspx>

<sup>39</sup> Voor meer informatie over verschillende kwetsbare doelgroepen en de aanpak voor gezondheidsbevordering, zie: de tekst over gezondheidsongelijkheid van VIGeZ via <http://www.VIGeZ.be/themas/gezondheidsongelijkheid/wat-is-gezondheidsongelijkheid>

<sup>40</sup> Voor het decreet betreffen de participatie op school en de Vlaamse Onderwijsraad van 2 april 2004, zie: <http://data-onderwijs.vlaanderen.be/edulex/document.aspx?docid=13504>

leerlingen en ouders ook oproepen om mee te werken aan concrete gezondheidsacties en hen ruimte geven om eigen initiatieven te nemen.

Hierbij is het telkens van belang dat de leerlingen en ouders gezondheidsboodschappen stimulerend en positief ervaren in de plaats van als een geheel van verboden, waarschuwingen en beperkingen. De Vlaamse Scholierenkoepel en de koepels van ouderverenigingen werkten eerder aan instrumenten die de leerling- en ouderbetrokkenheid bij het gezondheidsbeleid nog kunnen verhogen<sup>41</sup>. Ook in het kader van het eindtermendebat vermeldde Vlaamse scholieren heel expliciet te willen betrokken worden bij het gezondheidsbeleid. *‘Een effectief gezondheidsbeleid kan dan ook niet bestaan zonder inspraak van de leerlingen. Zij zijn diegenen om wie het draait. De aankoop van een nieuwe frisdrankautomaat of een project over beweging? De leerlingen zelf hebben er ongetwijfeld een interessante mening over die de school op weg kan helpen. Door te vertrouwen op scholieren en hen te betrekken, wordt de gezonde schoolcultuur meer dan een dode letter’<sup>42</sup>.*

Een laatste aandachtspunt zijn de vaak tegenstrijdige berichten over gezondheid. We moeten vermijden dat er door foutieve berichtgeving in de media verwarring ontstaat op scholen over voldoende beweging (inclusief sporten), evenwichtige voeding, e.d. Daarom is het nodig om snel te anticiperen en communiceren op actuele thema’s. Een website die hiervoor al ingeschakeld wordt is de website van het VIGeZ over de gezonde scholen. Toch stellen we vast dat een aantal scholen nog met weinig onderbouwde projecten of foutief materiaal aan de slag gaan.

---

<sup>41</sup> Zie bijv. [www.sfeeropschool.be](http://www.sfeeropschool.be) van de Vlaamse Scholierenkoepel en het servicedocument van de koepels van ouderverenigingen via:

[http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/servicedocument\\_voor\\_ouders.pdf](http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/servicedocument_voor_ouders.pdf)

<sup>42</sup> zie:

[https://www.scholierenkoepel.be/sites/default/files/upload/Scholierenrapport%20eindtermen%201%2C5M\\_B.pdf](https://www.scholierenkoepel.be/sites/default/files/upload/Scholierenrapport%20eindtermen%201%2C5M_B.pdf), p.14

### ACTIE 1

We gaan in de commissie Onderwijs en Samenleving van de Vlaamse Onderwijsraad na hoe de communicatie tussen experts op vlak van gezondheid en onderwijskorpels, GO! Onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap en CLB bijkomend kan versterkt worden zodat scholen zoveel mogelijk met correcte informatie over gezondheid aan de slag gaan en een integraal gezondheidsbeleid, dat zowel gezondheidsbevordering als ziektepreventie omvat, kunnen ontwikkelen. Hierbij dienen de gezondheidsaanbevelingen van experts aangaande het werken aan gezondheid meer duidelijk gemaakt te worden in nieuwsbrieven, standpunten, adviezen e.d. naar verschillende partijen die in onderwijs zijn betrokken (intermediairs, ouders, leerlingen, schoolteams, CLB's, aanbieders van ondersteunend materiaal in scholen).

### ACTIE 2

We ondersteunen scholen bij het uitwerken van een door leerlingen en ouders gedragen gezondheidsbeleid door hen evidence-based tools ter beschikking te stellen waarmee ze aan de slag kunnen gaan. Bestaande tools worden verder geïmplementeerd. Aandacht gaat hierbij uit naar het bereiken van kwetsbare groepen. Deze tools worden ter beschikking gesteld door experts op vlak van gezondheid waarmee de Vlaamse overheid overeenkomsten afsluit, in overleg met CLB, pedagogische begeleidingsdiensten, experts op vlak van ouderbetrokkenheid en experts op vlak van het omgaan met specifieke doelgroepen.

### ACTIE 3

We vragen aan de commissie Onderwijs en Samenleving van de Vlaamse Onderwijsraad, die verschillende educaties behandelt, om in het belang van de scholen de onderliggende vaardigheden en attitudes meer expliciet te maken en de linken tussen verschillende referentiekaders waarmee er naar de scholen toe gestapt wordt meer te verduidelijken.



#### ACTIE 4

Om schoolteams en schooldirecties te ondersteunen in hun werk rond het gezondheidsbeleid organiseren we samen met SVS, VIGeZ, Eetexpert en andere relevante experts studiemomenten waarin we ingaan op de verschillende aspecten die zijn verbonden aan het gezondheidsbeleid gekoppeld aan tips voor het bewaken van hun eigen gezondheid.

Ook uit de indicatorenbevraging van VIGeZ (2015) komen een aantal aandachtspunten naar boven. De indicatorenmeting is een driejaarlijkse bevraging van alle basis- en secundaire scholen in Vlaanderen en Brussel die een stand van zaken geeft van hun algemeen gezondheidsbeleid én voor de gezondheidsthema's voeding, beweging, sedentair gedrag, tabak, alcohol en andere drugs, mentaal welbevinden en gezondheid en milieu. Voor de thema's voeding en beweging zien we dat basisscholen in vergelijking met 2012 significant vooruit zijn gegaan voor het bewegingsbeleid en dat secundaire scholen significant minder scoren op hun voedingsbeleid.

Een aantal zaken die opvallen in de indicatorenbevraging van 2015 en gerelateerd zijn aan dit actieplan:

- het aanbod gesuikerde melkdranken en fruitsap daalt in het basisonderwijs, maar is nog steeds te hoog.
- Secundaire scholen bieden minder fruit, maar meer snacks uit de 'restgroep' aan.
- (Light) frisdranken blijven goed vertegenwoordigd in het secundair onderwijs.
- Broodjes zijn meer evenwichtig samengesteld.
- Aandachtspunten in de schoolmaaltijden zijn het aanbieden van een volwaardige groenteportie, minder frequent gefrituurd voedsel aanbieden, minder vet vlees en meer frequent vers fruit en ongezoete melkproducten als dessert.
- Het aanbod van water en het toelaten om water te drinken tijdens de les gaat erop vooruit, maar blijft wel aandachtspunt.
- Er is opnieuw een sprong voorwaarts voor bewegingseducatie (ruimer dan les lichamelijke opvoeding).
- Bewegingstussendoortjes zitten in de lift in het basisonderwijs maar niet in het secundair onderwijs.

- Meer scholen voorzien extra lesuren lichamelijke opvoeding.
- Scholen stellen vaker hun spel- en sportinfrastructuur open voor derden.
- Nog steeds gezocht: geschikte turnzaal en zwembad.

Uit overleg met Eetexpert weten we dat het nodig is om blijvend aandacht te houden voor:

- een regelmatig eetpatroon, zoals het nemen van een ontbijt en geen maaltijden overslaan.
- beschermende factoren zoals zelfwaardering, positief lichaamsbeeld, mediaweerbaarheid, probleemoplossings- en emotieregulatievaardigheden.

Aandachtspunten komen ook naar voren in ‘Sport beweegt je school’. SVS monitort de verschillende keuzes die scholen maken en zet hen op basis van de monitoring op weg naar volgende te nemen stappen. In het schooljaar 2015-2016 registreerden 2266 scholen voor ‘Sport beweegt je school’. Dit is 61,6% van het totaal aantal scholen in het basis- en secundair onderwijs.

De meest weerhouden prioritaire werkpunten die scholen aanduiden zijn:

- voor het kleuteronderwijs: een bewegingsbeleid uitgewerkt en ingebed in het breder schoolwerkplan;
- voor het lager onderwijs en voor het secundair onderwijs aandacht voor een geïntegreerde aanpak van beweging, inclusief sporten, gekoppeld aan gezonde voeding;
- voor het buitengewoon onderwijs: de zorg dat alle leerlingen met plezier kunnen meedoen aan het bewegings- en sportaanbod.

Opmerkelijk is dat de aandacht voor voldoende infrastructuur voor bewegings- (inclusief sportactiviteiten) zowel in het basisonderwijs als in het secundair onderwijs op de 2de plaats komt, dit in tegenstelling tot de voorgaande jaren. De aanwezigheid van voldoende infrastructuur én het optimaal benutten ervan om de leerlingen aan te zetten tot voldoende beweging, werd dus vorig schooljaar als een belangrijk aandachtspunt naar voor geschoven. Blijft belangrijk dat de 3de, 4de en 5de plaats ingenomen worden door werkpunten om acties rond ‘Fair play’, plezierbeleving en zich goed en veilig voelen te integreren tijdens de bewegings- (inclusief sportactiviteiten)<sup>43</sup>.

---

<sup>43</sup> Uit nog niet gepubliceerd evaluatieverslag van SVS over ‘Sport beweegt je school’ in het schooljaar 2015-2016

## Gezondheidsbeleid in scholen morgen: 'Tijd voor gezondheid'

Om scholen verder te ondersteunen in de reeds gemaakte keuzen én om antwoorden te bieden op de aangehaalde moeilijkheden en aandachtspunten, werken we vier pijlers uit voor het gezondheidsbeleid in scholen:

- Hoog tijd voor beweging (inclusief sporten)
- Hoog tijd voor een beweegvriendelijke sportinfrastructuur
- Hoog tijd voor gezonde voeding en eetgedrag
- Hoog tijd voor Eerste Hulp Bij Ongevallen en reanimatie

De gezonde keuze moet hierbij de gemakkelijkste keuze worden.

## Hoog tijd voor beweging (inclusief sporten) !

Initiatieven voor bewegen (inclusief sporten) in scholen beogen verschillende doelen:

- zorgen dat er voor alle kinderen en jongeren voldoende aantrekkelijke en uitdagende mogelijkheden zijn om te bewegen;
- Zorgen dat kinderen en jongeren voldoende bagage meekrijgen zodat ze leren om een leven lang deel te nemen aan bewegings- (inclusief sportactiviteiten) als onderdeel van hun bewegingscultuur;
- Beweging als middel inzetten om secundaire effecten te bereiken die het fysieke overstijgen. De kinderen en jongeren ervaren zo tegelijk wat de meerwaarde kan zijn van deelnemen aan bewegen (inclusief sporten) op andere vlakken.
- Positieve effecten van voldoende bewegen (inclusief sporten) spelen zich af op meerdere niveaus:
  - het fysieke: o.a. een groter uithoudingsvermogen, betere bloedwaarden en minder snel ziek. Op hersenniveau leidt meer dagelijkse beweging bovendien tot een toename van bloedtoevoer naar de hersenen waardoor men onder andere alerter wordt en de hersenontwikkeling wordt gestimuleerd;
  - het psychische: o.a. een groter concentratievermogen, betere leerresultaten en positiever zelfbeeld. Deze effecten kunnen zich niet alleen op school zelf manifesteren, maar evenzeer thuis en in de vrije tijd. Voldoende beweging zorgt er ook voor dat er beter kan worden omgegaan met stress en angst;
  - het sociale: kinderen en jongeren leren beter omgaan met elkaar en leren werken in team maar ook verantwoordelijkheid op te nemen.
- Het moet ook 'fun' zijn, met de nadruk op plezierbeleving tijdens het bewegen en sporten.

Bewegen (inclusief sporten) in schoolverband is dus zowel doel als middel aangezien het niet alleen bijdraagt aan de fysieke fitheid van de leerlingen maar ook aan hun persoonlijk, relationeel en geestelijk welbevinden. Beide invalshoeken zijn belangrijk, maar in onze scholen vandaag kan er vooral nog terreinwinst geboekt worden op het vlak van de effecten op het algemeen welbevinden en het schoolklimaat en –beleid. Positieve effecten voor de school zijn kinderen die goed in hun vel zitten, kinderen en jongeren die graag naar school komen, minder spijbelen, minder ongewenst gedrag vertonen en goed

met elkaar overweg kunnen, die meer concentratie en meer plezier in sporten en bewegen hebben,

Deze zijn voor scholen immers vaak onvoldoende gekend.

Het is van belang dat scholen zich goed bewust worden van het feit dat investeren in bewegen (inclusief sporten) op deze manier ook bijdraagt tot het algemeen schoolbeleid en een positief schoolklimaat. Zo kan meer tijd voor gezondheid automatisch ook het schoolbeleid op veel andere domeinen mee helpen ondersteunen: welbevinden, spijbelbeleid, antipestbeleid, zorgbeleid, ...

Van belang daarbij is dat er ook linken worden bewaakt met maatregelen die scholen nemen en een effect hebben op de “vrije tijd” na school. Een doordacht evaluatie- en huiswerkbeleid bijv. laat leerlingen toe om ook buiten de schooltijd nog voldoende tijd te vinden voor sporten en bewegen. Een dergelijk beleid komt het best tot stand in samenspraak met de leerlingen, waarbij er ook rekening wordt gehouden met leerlingen met specifieke onderwijsnoden en leerproblemen. Zij hebben immers meer tijd nodig om te leren en remediëren gebeurt vaak op die momenten waarop ze eventueel nood hebben aan beweging. Ook de schermtijd die wordt gevraagd bij het maken van taken en huiswerk heeft een invloed op het voldoende bewegen.

Bij alle acties die rond beweging in scholen worden geïmplementeerd zal het ook van belang zijn om een goed evenwicht te bewaken tussen inspanningen en beweging enerzijds en rustmomenten anderzijds.

### Lager onderwijs: ZONTijd

Daarom zetten we in op sensibilisering en bewustwording. Hiertoe lanceren we het begrip ‘ZONTijd’. Onze eerste actie is dan ook de kapstok voor het hele plan. We promoten de term ‘ZONTijd’ in de lagere scholen als verwijzing naar de tijd die ze investeren in extra beweging en in extra inspanningen in verband met de gezondheid in het algemeen. Leerkrachten zullen deze extra gezondheidsmomenten kunnen registreren op een digitaal platform ‘Bewegen naar de ZON’.

Om scholen te motiveren om meer in te zetten op bewegen met hun leerlingen is het van belang te werken via de interventies die zijn voorzien in de Kadermethodiek Gezonde School (cf. supra). Eén van de faciliterende maatregelen is dat hun bewegingsgedrag visueel duidelijk wordt gemaakt. We maken ‘geZONTijd’ daarom heel concreet en zichtbaar.

De bedoeling is dat leerlingen van deelnemende scholen iedere dag minstens één extra beweegkwartier krijgen tijdens de schooluren. Een voorbeeld van 'geZONTijd' is de One-Mile-a-Day-campagne, waarbij leerlingen van de lagere school gestimuleerd worden om iedere dag tijdens de schooluren één extra mijl af te leggen of een extra beweegkwartier in te lassen. Dit beweegkwartier wordt echter best ingevuld met een andere bewegingsactiviteit. Er kan bijv. ook voor gekozen worden om bewegend te leren. Het zijn de scholen zelf die hierin keuzes maken. Van belang hierbij is dat leerlingen, ouders en het schoolteam bij die keuzes worden betrokken maar ook dat er plezierbeleving is.

Streefdoel is dat alle Vlaamse leerlingen uit het lager onderwijs op één schooljaar tijd samen de afstand tot de zon afleggen. Dit is 150 miljoen kilometer. We zorgen op de website van SVS voor een digitaal platform waarop alle scholen op vrijwillige basis de vorderingen van hun leerlingen om meer te bewegen kunnen registreren en visualiseren. Daartoe voeren leerkrachten driemaal per jaar het aantal beweegkwartieren van hun klassen in. Leerkrachten kunnen elke vorm van beweging 'omzetten' naar bewegingskwartieren.

We maken het mogelijk dat scholen hun eigen inspanningen kunnen opvolgen. Bovendien zullen scholen ook voortdurend de stand van de gezamenlijke inspanningen van alle basisscholen kunnen opvolgen. Scholen die hierop inschrijven krijgen een digitaal logo waarmee ze aan de ouders en de

schoolomgeving duidelijk maken dat ze werken aan bewegen naar de ZON. We starten deze actie in het lager onderwijs.

#### ACTIE 5

We streven ernaar dat de bewegingsnorm van de actieve voedingsdriehoek en de WHO kan worden behaald door in de scholen meer aandacht voor voldoende bewegen te hebben.

Hiervoor stimuleren we de scholen om met alle leerlingen uit het basisonderwijs tijdens één schooljaar te 'bewegen naar de zon' (150 miljoen kilometer). Om leerlingen van de lagere scholen aan te moedigen om meer te bewegen tijdens de schooltijd starten we op 1 september 2017 met een digitaal platform waarmee op vrijwillige basis de inspanningen van de leerlingen om te bewegen tijdens de schooluren visueel duidelijk worden gemaakt.

#### ACTIE 6

Een aantal bekende sportmensen en andere bekende Vlamingen, die als rolmodel dienen voor de kinderen en jongeren, zullen het peterschap en de promotie opnemen van 'bewegen naar de zon'. Met deze sportmensen zal in het voorjaar van 2017 een videoclip gemaakt worden die zal dienen om de term geZONtijd te promoten, om leerlingen, ouders en leerkrachten te sensibiliseren voor het belang van meer bewegen op school en om een mediacampagne op gang te brengen.

#### ACTIE 7

Scholen die het engagement aangaan om de actiepunten uit het actieplan 'Bewegen naar geZONtijd' uit te voeren, zullen het logo mogen gebruiken met als baseline: 'Deze school maakt tijd voor bewegen naar de ZON'.

Inspanningen die scholen doen zullen zich uiteindelijk ook vertalen in de indicatorenbevraging waaruit naar voren kwam dat in 2015 48% van de scholen

uit het basisonderwijs en 12% van de scholen in het secundair onderwijs korte bewegingsmomenten tijdens of tussen de lessen inlassen. In 2012 bedroeg dat voor het basisonderwijs 40% en voor het secundair onderwijs 6%.

### Secundair onderwijs: 10 pilootprojecten

Ook in het secundair onderwijs willen we dit bewustzijn stimuleren. Daartoe starten we met een 10-tal pilootscholen (2 per provincie met verschillen qua grootte, ligging, onderwijsniveau en populatie) die 'all the way' willen gaan bij het aanbieden van meer beweging (inclusief sporten). Er kan hierbij vrij worden geëxperimenteerd, zoals bijv. met de vrije uren die door de scholen worden besteed aan sport, het meer beweegvriendelijk inrichten van de klas of het beweegvriendelijk lesgeven. De effectieve start is voorzien in september 2017. Belangrijk is tevens te kunnen vaststellen aan welke randvoorwaarden er moet voldaan zijn om dit te bekomen. Een aantal algemene randvoorwaarden kennen we al en zijn verbonden aan het werken met de Kadermethodiek Gezonde School (zie hierboven) zoals een gedeelde visie, inspraak en brede betrokkenheid van het schoolteam, de leerlingen en hun ouders. Het gaat dan ook om bijv. de drempels die leerkrachten nog ervaren om meer tijd te besteden aan bewegen.

#### ACTIE 8

Vanaf 1 september 2017 starten we met 10 scholen (2 per provincie) een pilootproject om alle voordelen van bewegen (inclusief sporten) op de leerlingen van het secundair onderwijs en op het schoolklimaat en -beleid in kaart te brengen. Bijzondere aandacht gaat daarbij naar de specifieke randvoorwaarden om meer tijd te krijgen voor bewegen (inclusief sporten) en het tegengaan van sedentair gedrag en naar het stimuleren en motiveren van jongeren onderling. Het project wordt gevolgd door een stuurgroep van experts en academici op vlak van bewegen, sporten en sedentair gedrag.



## ACTIE 9

In het voorjaar van 2019 zullen de resultaten van het proefproject voorgesteld worden op een symposium. Rekening houdende met deze resultaten zal ook een concreet actieplan voor meer bewegen in het secundair onderwijs uitgewerkt en voorgesteld worden. In het verlengde daarvan zorgen we ervoor dat scholen nog van elkaar kunnen leren via lerende netwerken.

## De leraren

‘Wanneer jongeren beweging (inclusief sporten) als leuk en zinvol beschouwen tijdens de vroege adolescentie is het meer waarschijnlijk dat zij nog steeds actief zullen zijn tijdens de latere adolescentie. Een cruciale rol is hier weggelegd voor de begeleider van de bewegingsactiviteit. In de opleiding van zowel trainers, sportmonitoren en leerkrachten lichamelijke opvoeding moet naast de louter sporttechnische didactiek ook ruime aandacht besteed worden aan motivationele aspecten bij sportbegeleiding, zoals het ondersteunen van de autonomie en de relationele verbondenheid van de sportparticipanten’<sup>44</sup>. Lichamelijke opvoeding en schoolsport zijn ook een belangrijke trigger om kinderen actief te krijgen tijdens pauzes. Iets wat ze geleerd hebben in de les en ook leuk vinden kunnen ze vaak gemakkelijk zelfstandig uitvoeren of organiseren tijdens de middagpauze en in de speeltijd. Deze inzichten zijn niet alleen van belang voor leerkrachten lichamelijke opvoeding, alle leerkrachten hebben er baat bij om effecten van bewegen (inclusief sporten) te leren inzien. Daarom stimuleren we in eerste instantie de verhoogde aandacht voor “bewegen op school” in de educatieve opleidingen. Hierbij kan ook aandacht gaan naar de motivationele aspecten van bewegingsactiviteiten. Een aantal opleidingen werkten al aan voorstellen. Hier kan ook het Europees SPEACH<sup>45</sup> project waar de Vrije Universiteit Brussel als Vlaamse partner aan meewerkt en waar wordt uitgetest met welke methodieken we het bewustmaken van o.a. beweegnormen kunnen stimuleren in de lerarenopleiding. Die voorstellen maken we bekend bij de verschillende lerarenopleidingen.

Daarnaast vragen we de lerarenopleidingen om bij de omvorming van hun curricula in het licht van de hervorming van de lerarenopleidingen te bekijken wat kinderen en jongeren aanspreekt voor een gezonde en actieve levensstijl, hoe de aandacht voor de gezonde en actieve levensstijl (nog) kan worden verhoogd en het gunstige effect hiervan op cognitief vlak, ook een plaats kan krijgen in de theoretische component van de opleidingen. Voor de algemene vakken stellen we voor om in het curriculum extra aandacht te schenken aan ‘gezondheidsbevordering’. Het is immers van belang dat alle toekomstige leerkrachten op de hoogte zijn van het belang van een gezonde levensstijl, de

---

<sup>44</sup> Zie ‘Kritische succesfactoren ter preventie van drop-out in sport en fysieke activiteit bij de Vlaamse jeugd, van Stijn De Baere, Cindy Rutten, Johan Lefevre & Jan Seghers, te downloaden via <http://www.steunpuntsport.be/onderzoeksprojecten/wp-7/eindrapport.aspx>, p.34

<sup>45</sup> SPEACH staat voor Sport Physical Education and Coaching in Health, voor meer informatie over het project, zie <http://speech.hanze.nl/>

verschillende componenten die hiervan deel uitmaken (beweging, eetgedrag, slaaphygiëne, stressmanagement...) en hoe ze leerlingen daarvoor kunnen motiveren.

#### ACTIE 10

In de vorming en training van leerkrachten lichamelijke opvoeding wordt naast de louter sporttechnische didactiek ook ruime aandacht besteed aan motivationele aspecten voor een gezonde en actieve levensstijl.

#### ACTIE 11

In het curriculum van de lerarenopleiding en in de nascholing van leerkrachten algemene vakken zal extra aandacht voor 'gezondheidsbevordering' komen, zodat alle leerkrachten op de hoogte zijn van het belang van het werken aan een gezonde en actieve levensstijl.

### Zorg voor eenduidigheid in de terminologie

Overheen en binnen verschillende beleidsdomeinen worden begrippen gerelateerd aan lichaamsbeweging, sport en sedentair gedrag niet op uniforme wijze gebruikt in werkdocumenten, in methodieken, en in communicatie.

VIGeZ heeft een onderbouw aangeleverd op basis van een synthese van erkende (inter)nationale literatuur in de bewegingswetenschappen en in Vlaamse beleidsdocumenten<sup>46</sup>.

#### (Lichaams)beweging inclusief sport

'Lichaamsbeweging' (i.e. 'beweging' of 'fysieke activiteit') omvat alle activiteiten waarbij het lichaam beweegt dankzij spierarbeid en toegenomen

---

<sup>46</sup> VIGeZ, Van Acker R. & De Meester F. (2015). Langdurig zitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw. Syntheserapport als actuele onderbouw voor de factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. Brussel. en : <http://www.VIGeZ.be/themas/voeding-en-beweging/wat-is-gezonde-voeding-beweging-sedentair-gedrag>

energieverbruik (gemiddeld  $>1,5$  METs <sup>47</sup>). Lichaamsbeweging heeft verschillende bewegingsintensiteiten: licht (gemiddeld 1,6 – 2,9 METs), matig (gemiddeld 3 – 5,9 METs), hoog (gemiddeld 6 – 8,7 METs) en maximaal intensief (gemiddeld  $\geq 8,8$  METs). Het verschil in deze intensiteiten kan ook aan de hand van de ademhaling ervaren en uitgedrukt worden.

Lichaamsbeweging kan gepland en ongepland plaatsvinden in vier omstandigheden of 'bewegingscontexten' van het dagelijkse leven: (1) in de vrije tijd, (2) bij actieve verplaatsingen, (3) tijdens de werk- of schoollessuren, en (4) thuis en in de tuin.

Sport is een specifieke vorm van lichaamsbeweging en hier dus onderdeel van, gekenmerkt door geplande activiteiten en culturele gebruiken. De meeste sporten vragen fysieke inspanningen van matige tot maximale intensiteit.

'Bewegen en/of sporten', 'sporten en bewegen' kan derhalve de verkeerde indruk opwekken dat dit gescheiden begrippen zijn, met mogelijke polarisatie. Daarom is 'beweging (inclusief sporten)' het aangewezen woordgebruik. In de communicatie waar sporten centraal staat, dient dan correcter 'sporten en andere beweging' te worden gebruikt.

### Sedentair gedrag

Sedentair gedrag omvat alle activiteiten die men uitvoert in zittende of liggende houding én gekenmerkt worden door een laag energieverbruik. De slaaptijd valt hier niet onder. Het energieverbruik bij sedentair gedrag komt overeen met een MET-waarde tussen 1 en 1,5 METs. Voorbeelden van sedentaire activiteiten zijn beeldschermactiviteiten of schermtijd, zitten op school, op het werk of in de auto, ... Beeldschermactiviteiten of schermtijd is een verzamelnaam voor alle activiteiten waarbij men gebruik maakt van een scherm zoals tv- en dvd-kijken, computeren, gamen en het gebruik van een smartphone of tablet.

Overmatig sedentair gedrag heeft een schadelijk effect op de gezondheid. Sedentair gedrag is erkend als apart gezondheidsthema wegens eigen gedragsdeterminanten die onafhankelijk zijn van lichaamsbeweging en het behalen van de beweegnormen. Personen die de bewegingsnormen halen kunnen toch overmatig sedentair gedrag vertonen, en vice versa, personen die

---

<sup>47</sup> De MET-waarde ofwel het metabool equivalent is een meeteenheid binnen de fysiologie voor de hoeveelheid energie die een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de hoeveelheid benodigde energie in rust. Eén MET komt overeen met de ruststofwisseling ofwel basaalstofwisseling, de hoeveelheid energie die verbruikt wordt tijdens stilzitten.

de bewegingsnormen niet halen (gebrek aan beweging), kunnen weinig sedentair gedrag vertonen.

Samengevat is 'fysieke inactiviteit' of het niet behalen van de bewegingsnormen niet gelijk aan 'sedentair (gedrag)' of activiteiten met een laag energieverbruik buiten de slaaptijd.

#### ACTIE 12

Aan scholen wordt er duidelijk gemaakt dat er een verschil is in investeren in bewegen (inclusief sporten) en het tegengaan van sedentair gedrag. Het verschil in aanpak wordt samen met experts op vlak van 'bewegen', 'sporten' en 'sedentair gedrag' duidelijk gemaakt. Over beleidsdomeinen heen wordt er naar gestreefd om een consequent gebruik van de termen bewegen, sporten en sedentair gedrag toe te passen, cfr. bovenstaande tekst aangaande te gebruiken terminologie.

#### Schoolsport als springplank naar een actieve levensstijl voor elke leerling

Uit de Voedselconsumptiepeiling, uit HBSC en uit de al vermelde studies over schoolsport en sedentair gedrag en fysieke activiteit bij jongeren komt naar voren dat het voldoen aan de bewegingsnorm daalt in de jeugd jaren naargelang de leeftijd hoger is, maar er ook verschillen zijn tussen meisjes en jongens. Zo behaalt volgens de HBSC-studie (2014) 21% van de 11-jarige jongens de aanbeveling van minstens 1 uur per dag matig intensief bewegen. Bij meisjes is dit 14%. Bij de 15-jarigen liggen de percentages lager: 17% bij de jongens en 6% bij de meisjes. Bijzondere aandacht moet ook gaan naar leerlingen die minder van het regulier aanbod gebruik kunnen maken. Het huidige schoolsportaanbod moet daarom nog meer dan nu laagdrempelig en aantrekkelijk worden gemaakt voor die jongeren die niet worden bereikt.

Dat kan volgens onderzoekers<sup>48</sup> door het huidige aanbod dat voornamelijk bestaat uit traditionele teamsporten (bijv. voetbal, basketbal en volleybal) aan te vullen met nog meer laagdrempelige en dus recreatief gerelateerde sporten, door in te zetten op het versterken van de expertise op dat vlak en speciaal voor

---

<sup>48</sup> Zie 'Naschoolse sport als middel tot blijvende sportparticipatie'. An De Meester, Prof. dr. L. Haerens, Prof. dr. G. Cardon, Prof. dr. I. De Bourdeaudhuij van de UGent te downloaden via <http://www.steunpunt sport.be/onderzoeksprojecten/wp-10/eindrapport.aspx>

meisjes: door dansinstructeurs in te zetten voor het organiseren van naschoolse dans. Hierbij kunnen ook de leerlingen zelf initiatieven nemen om andere leerlingen te betrekken. Bovendien dienen investeringen en mankracht meer in te zetten op een flexibel aanbod wat instapdagen en -uren en keuze van de leerlingen betreft. Dit gebeurt via een meer structurele samenwerking met en tussen lokale actoren.

### ACTIE 13

Samen met SVS, VIGeZ, het Agentschap Sport Vlaanderen en academici wordt nagegaan hoe er kan gezorgd worden voor een gestructureerd aanbod waarbij leerlingen op een kwaliteitsvolle manier elkaar kunnen betrekken bij bewegen en sporten (= aanwenden peer support). De resultaten hiervan worden meegenomen bij de oproep die in 2017 zal worden gelanceerd om vanaf 1 januari 2018 een organisatie aan te duiden die instaat voor de organisatie van de schoolsport.

### Organisatie van de schoolsport

Daarnaast is het nodig om in te zetten op het optimaliseren van de aankondigingen en de promotie van schoolsport. Dat is op twee niveaus van belang: op het niveau van de scholen en op het niveau van de organisatie die instaat voor de organisatie van de schoolsport. Voor de optimalisatie van de promotie van schoolsport op lokaal niveau organiseert Stichting Vlaamse Schoolsport samen met de UGent workshops waarin men aan de scholen toelicht hoe ze de promotie van schoolsport aantrekkelijker kunnen maken, o.a. ook door leerlingen hierbij te betrekken. Daarnaast is er door Stichting Vlaamse Schoolsport ook gewerkt aan aantrekkelijke sjablonen die door de scholen kunnen worden gebruikt om schoolsport bij leerlingen te promoten.

Voor het meer aantrekkelijk maken van schoolsport op centraal niveau is het aangewezen dat verschillende kanalen worden gebruikt om schoolsport te promoten.

#### ACTIE 14

SVS en de leden van de opvolgingsgroep voor de organisatie van de schoolsport formuleren voorstellen om schoolsport op centraal niveau nog aantrekkelijker en meer bekend te maken.

#### Het sportkompas

Om te blijven bewegen (inclusief te sporten) is het van belang dat kinderen en jongeren ontdekken waar ze goed in zijn en faalervaringen vermijden. Keuzes van kinderen om voor een bepaalde sport te kiezen zijn vaak niet gefundeerd (men gaat bijv. dansen omdat een vriendinnetje dat ook doet, maar men stelt vast dat dit hen toch niet ligt). Het Sportkompas bekijkt met kinderen uit het basisonderwijs wat ze kunnen en wat hun kwaliteiten aan mogelijkheden voor sport zijn.

Door kinderen te helpen bij het maken van een goede sportkeuze kan de intrinsieke motivatie om te sporten worden verhoogd en het beweegplezier toenemen door succeservaringen.

Het Sportkompas werkt via een online systeem waarmee leerkrachten lichamelijke opvoeding, leerlingen en ouders testen kunnen volgen. Het totale overzicht van de motorische vaardigheden van het kind geeft hem/haar inzicht in zijn/haar talentenprofiel. Nadat alle tests zijn uitgevoerd komt het rapport in het online systeem te staan en kunnen kinderen met hun ouders bekijken welke sporten het meest bij het kind passen, rekening houdend met de context waarin het kind leeft. De testuitslag heeft voor het kind altijd een positieve insteek. Deze manier van werken draagt bij tot een algemeen welbevinden.

#### ACTIE 15

Samen met de Minister bevoegd voor Sport zullen maatregelen uitgewerkt worden om het Vlaamse Sportkompas voor het onderwijs ter beschikking te stellen. Daarbij wordt bewaakt dat de voorstellen die aan kinderen worden gedaan rekening houden met hun individuele context.

## Eén website voor bestaande initiatieven op vlak van bewegen, inclusief sporten en het tegengaan van sedentair gedrag

Zoals hierboven onder de situatiebeschrijving is aangegeven, zijn er verschillende experts die scholen ondersteunen in het werken aan een bewegingsbeleid (inclusief sportbeleid) en aan het tegengaan van sedentair gedrag. Tevens zijn er nog de initiatieven van de Bond voor Lichamelijke Opvoeding die vooral de leerkrachten lichamelijke opvoeding wil ondersteunen en worden er nascholingsactiviteiten door nascholingscentra opgezet rond bewegen, sporten en het tegengaan van sedentair gedrag

Scholen moeten echter nog te veel verschillende websites bezoeken willen ze het overzicht van alle initiatieven op vlak van bewegen, sporten en sedentair gedrag ontdekken. Bovendien is het voor scholen niet duidelijk met welke focus bepaalde informatie wordt teruggevonden. De website van VIGEZ over Gezonde Scholen is een overkoepelende site gekaderd binnen de ruimere beleidsaanpak voor beweging en gezondheid en bevat bijv. ook evidence-based handvaten voor de ontwikkeling van, en vertaling naar thema-specifiek beleid voor o.a. het tegengaan van sedentair gedrag. De website 'Sport beweegt je school' is een themawebsite waarin de kadermethodiek van de Gezonde Scholen is deels ingevuld voor het bewegingsbeleid.

### ACTIE 16

Alle aanbieders van websites die door de Vlaamse overheid worden ondersteund met betrekking tot het stimuleren van bewegen en sporten op scholen werken samen om alle informatie op één website samen te brengen.

## Actieve verplaatsingen van en naar school

In onderzoek naar succesfactoren ter preventie van drop-out in sport en fysieke activiteit bij de Vlaamse jeugd zien we dat oudere leerlingen nog beter gebruik kunnen maken van een actieve verplaatsing. De voornaamste hindernis is de ouderlijke bezorgdheid over de veiligheid van zowel de fysieke (o.a. verkeersdruk en kwaliteit van fiets- en voetpaden) als de sociale omgeving (o.a. buurtveiligheid) van de pendelroute. Het aanpakken van deze hindernissen kan er toe leiden dat meer kinderen, jongeren en hun ouders kiezen voor actief in plaats van passief transport naar school.



Het voorbeeld uit Kortrijk om met de bouwsector afspraken te maken over het vrachtwagentransport tijdens bepaalde schooluren is een voorbeeld van een innovatieve maatregel die hindernissen om te fietsen naar school, naast voldoende sensibilisering van ouders, kan wegnemen. Lokale besturen kunnen inzake verplaatsingen van en naar school een belangrijke rol spelen, door bv. verkeersdrempels te voorzien in de buurt van de scholen, schoolstraten te voorzien of door acties van de lokale politie.

#### ACTIE 17

Samen met de Vlaams minister bevoegd voor Mobiliteit en in lijn met de maatregelen in eerder goedgekeurde beleidsplannen (Vlaams Verkeersveiligheidsplan, Vlaams Fietsbeleidsplan, Vlaams klimaatbeleid...) leveren we bijkomende inspanningen op het vlak van communicatie, educatie en sensibilisering om actieve verplaatsingen van en naar scholen te stimuleren.

#### Actieve verplaatsingen tijdens de schooluren

Eens er hindernissen zijn weggewerkt voor actieve verplaatsingen voor en na de schooluren, kunnen scholen bijkomend gestimuleerd worden om meer gebruik te maken van actieve verplaatsingen tijdens de schooluren, bv. in het kader van verplaatsingen naar het zwembad, bewegingsmogelijkheden in de schoolbuurt, een bezoek aan een museum e.d.

#### ACTIE 18

Samen met de organisatie die instaat voor de schoolsport, VIGeZ en VSV wordt er nagegaan hoe scholen nog bijkomend kunnen worden geïnformeerd en gestimuleerd om actieve verplaatsingen tijdens de schooluren te promoten.

Inspanningen die scholen doen om zich tijdens de lesuren te verplaatsen worden gemonitord via de indicatorenbevraging. Zo zien we bv. dat in 2015 23% van de basisscholen en 17% van de scholen uit het secundair onderwijs aangeeft dat ze bij de organisatie van schooluitstappen meestal de voorkeur geven aan

bestemmingen die te voet of met de fiets bereikbaar zijn. (In 2012 was dat 25% voor het basisonderwijs en 23% voor het secundair onderwijs. Rekening houdend met de foutenmarge zijn er dus geen echte verschuivingen tussen 2012 en 2015 merkbaar.

## Hoog tijd voor een beweegvriendelijke sportinfrastructuur!

De zorg voor goed ingerichte (school)sportinfrastructuur is volgens de methodiek Gezonde Scholen een onderdeel van een integraal beleid voor bewegen ,inclusief sporten in scholen<sup>49</sup>. Uit de indicatorenbevraging van VIGeZ blijkt dat een beperkt aantal scholen niet over de vereiste (school)sportinfrastructuur beschikt. Zo beschikt 4% van de basisscholen en 7% van de secundaire scholen niet over een turnzaal en kunnen ze hiervoor ook niet terecht bij derden. Bovendien beschikt 6% van de basisscholen over een turnzaal met een oppervlakte <50m<sup>2</sup> en 29% van de secundaire scholen over een turnzaal met een oppervlakte <100m<sup>2</sup>. De nood aan vereiste (school)sportinfrastructuur, ongeacht wie die in eigendom heeft of wie die infrastructuur ter beschikking stelt, komt ook tot uiting in de doorlichtingen van een aantal scholen waarin een tekort voor Lichamelijke Opvoeding naar voren kwam. Uit de schoolgebouwenmonitor leiden we af dat 66% van de vestigingsplaatsen basisonderwijs en 77% van de vestigingsplaatsen secundair onderwijs beschikken over sportfaciliteiten<sup>50</sup>. Wanneer we deze groep nader bekijken, geven de analyses aan dat 66% van de vestigingsplaatsen basisonderwijs die over eigen sportfaciliteiten (turnzaal, zwembad) beschikken hun infrastructuur openstellen voor buitenschoolse sportactiviteiten. 80% van de vestigingsplaatsen secundair onderwijs die over eigen sportfaciliteiten (turnzaal, zwembad) beschikken stellen hun infrastructuur open voor buitenschoolse sportactiviteiten<sup>51</sup>. Deze cijfers zijn gelijkaardig aan de resultaten uit de indicatorenbevraging (VIGeZ, 2015) waaruit blijkt dat in 64% van de basisscholen wel eens sport- en spelinfrastructuur wordt opengesteld voor/verhuurd aan derden (stijging met 8% tegenover 2012). In het secundair onderwijs gebeurt dat in 8 op 10 scholen (+6% tegenover 2012). Het betreft hier vooral de turnzaal en de overdekte speelplaats.

Er is niet alleen een tekort aan (school)sportinfrastructuur, er bestaan ook nog **drempels** voor scholen om hun (school)sportinfrastructuur te delen. Zo wordt de schoolsportinfrastructuur vaak niet opengesteld omwille van praktische redenen: er is bijv. geen aparte toegang naar de sportinfrastructuur of de andere

---

<sup>49</sup> Zie omgevingsinterventies via <http://www.gezondeschool.be/gezonde-school/structurele-maatregelen/>

<sup>50</sup> in de schoolgebouwenmonitor gedefinieerd als turnzaal en/of zwembad.

<sup>51</sup> Voor een goed begrip werd in de schoolgebouwenmonitor gepeild naar de aanwezigheid van turnzaal, zwembad en of het schoolgebouw al dan niet wordt opengesteld voor sport/spel/beweging. De cijfers geven dus niet met absolute zekerheid aan dat het juist deze sportfaciliteiten zijn die worden opengesteld voor sport/spel/beweging (het kan bijv. ook een sportterrein zijn of een polyvalente zaal), maar we kunnen er wel van uitgaan dat dit een goede benadering is.

schoollokalen kunnen niet apart worden afgesloten na de schooluren. Er is geen of onvoldoende sanitair of dat sanitair kan opnieuw niet worden afgesloten van de rest van de schoolinfrastructuur.

Daarnaast wordt schoolsportinfrastructuur vaak niet opengesteld omwille van exploitatie-redenen. Dat gaat over het fysiek openen en sluiten van de deuren, duidelijke afspraken over het gebruik van het sportmateriaal en de zorg daarvoor, het dragen van de exploitatiekosten enz.

Schoolsportinfrastructuur is bovendien in sommige gevallen onvoldoende kwaliteitsvol voor de sportclubs en sportdiensten: de belijning is niet conform aan de sporttechnische reglementen, er is onvoldoende verlichting om sport op een bepaald niveau te beoefenen, er is geen plaats om sportmateriaal van de sportclub of sportdienst (apart) op te bergen, er is geen of onvoldoende afzonderlijk sanitair in de ruimte waar sport wordt gegeven, ...

Om ervoor te zorgen dat er voldoende beweegvriendelijke schoolsportinfrastructuur aanwezig is en drempels weg te werken deed AGION eerder al voorstellen in het kader van het werken aan brede scholen<sup>52</sup>. Zo werd er onder meer de suggestie gedaan om:

- beleidsdomeinoverschrijdend samen te werken;
- scholen te ondersteunen met verschillende instrumenten;
- de win-win nastreven op het vlak van ruimte op alle schaalniveaus (lokalen, gebouwen, speelruimtes etc.), over de beleidsdomeinen en bestuursniveaus heen in kaart te brengen;
- de nodige aandacht te bieden aan de aspecten beheer en exploitatie in brede scholen, zowel voor het 'openstellen' als het 'samen leven';
- te zorgen voor de afstemming en aanpassing van regelgeving die een optimale realisatie belemmeren;
- een helder en sturend instrumentarium voor financiering/subsidiëring ('impuls') te voorzien.

Daarnaast kan men in de inspiratiebundel toegankelijkheid van AGION en Enter vzw<sup>53</sup> achtergrondinformatie, ontwerpaanbevelingen en inspirerende voorbeelden vinden om de toegankelijkheid van de schoolgebouwen voor iedereen te optimaliseren. Daarbij komt ook de toegankelijkheid voor sportzalen aan bod.

---

<sup>52</sup> Zie hiervoor: <http://www.agion.be/onderzoek-brede-school>

<sup>53</sup> Zie hiervoor: <http://www.agion.be/inspiratiebundel-toegankelijkheid>

Een bewuste (her)inrichting van de fysieke omgeving faciliteert het maken van gezonde keuzes. Daarom werden er afgelopen tijd bijkomende inspanningen gedaan om scholen te ondersteunen.

Het is een kerntaak van steden en gemeenten om sportinfrastructuur te realiseren en die ook ter beschikking te stellen van o.a. scholen. Op die manier is het niet nodig dat bijv. elk van de 2600 basisscholen eigen aparte (school)sportinfrastructuur heeft. Het is belangrijk dat sportinfrastructuur kan gedeeld worden en dat dit op lokaal niveau bekeken en georganiseerd wordt. Het multifunctioneel en gedeeld gebruik van schoolgebouwen is van bij de start van de nieuwe legislatuur (2014-2019) een duidelijke beleidsprioriteit voor de Vlaamse minister van Onderwijs en werd dan ook opgenomen in het goedgekeurde Masterplan Scholenbouw. Het multifunctionele gebruik van gebouwen is zo een van de zes grote criteria in het Masterplan Scholenbouw om in de toekomst subsidieaanvragen voor nieuwe schoolbouwprojecten te kunnen ordenen en te selecteren.

Momenteel wordt er zeer sterk ingezet en geïnvesteerd in een inhaalbeweging in scholenbouw. Dit gebeurt op verschillende manieren en via diverse financieringsstromen. Er zijn de jaarlijkse reguliere middelen voor scholenbouw. Er is het DBFM-programma 'Scholen van Morgen' (privaat-publieke samenwerking): ook daar zitten een hele reeks nieuwe schoolbouwprojecten in waar specifiek wordt geïnvesteerd in nieuwe (school)sportinfrastructuur en polyvalente zalen. Binnen dit DBFM-programma 'Scholen van Morgen' zijn er 94 van de 165 DBFM-schoolbouwprojecten die een luik sportinfrastructuur realiseren.

Dit kan variëren in oppervlakte: het kleinste sportinfrastructuurproject bedraagt 41 m<sup>2</sup> en het grootste project bedraagt 3680 m<sup>2</sup> sportoppervlakte. Er zijn 28 DBFM-schoolbouwprojecten met een sportoppervlakte van meer dan 1000 m<sup>2</sup>. 40 DBFM-schoolbouwprojecten mét sportoppervlakte zijn reeds in gebruik (bouwfase voorbij en werken opgeleverd, status najaar 2016). De BTW-verlaging op scholenbouw (van 21% naar 6%) zorgt ook voor extra investeringsmogelijkheden. Er kan meer schoolgebouwoppervlakte gerealiseerd worden met dezelfde middelen. Via de reguliere middelen heeft AGION de voorbije periode 26 miljoen euro geïnvesteerd in verbouwde of gebouwde sportinfrastructuur, goed voor 26.000 m<sup>2</sup>.

De inhaalbeweging in schoolinfrastructuur is een realiteit op het terrein en gaat zowel om uitbreiding van het bestaande schoolpatrimonium als om grondige

renovatie en modernisering van de bestaande schoolgebouwen. Uitbreiding en modernisering van (school)sportinfrastructuur maakt veelal een essentieel onderdeel uit van het totale schoolbouwproject.

Voor het wegwerken van drempels in scholen om de schoolsportinfrastructuur ter beschikking te stellen, werd er samen met de Vlaamse minister bevoegd voor Sport gewerkt aan een aantal initiatieven. Zo kwam er een projectoproep voor het delen van de schoolsportinfrastructuur en het optimaal gebruik ervan binnen en buiten de schooluren<sup>54</sup>. Hiervoor werd er een budget uitgetrokken van 2,37 miljoen euro subsidies aan scholen voor infrastructuurwerken en/of exploitatiekosten. Scholen kregen tot 16 december 2016 de tijd om zich in te schrijven voor de projectoproep, uiterlijk in maart 2017 worden de goedgekeurde projecten bekend gemaakt.

Daarnaast is er het werk van de Verenigde Verenigingen<sup>55</sup>. In het kader van het Charter en bijhorende actieplan <sup>56</sup> startten de Verenigde Verenigingen een project om het openstellen van schoolinfrastructuur t.b.v. verenigingen concreet te faciliteren. In 2015 publiceerden ze een basisnota waarin vertrokken werd vanuit de noden van verenigingen, om vervolgens de drempels op te lijsten die ervaren worden bij het (willen) openstellen van schoolinfrastructuur. Midden april lanceerden ze een rondvraag om een beter zicht te hebben op de drempels en knelpunten met betrekking tot het openstellen van schoolinfrastructuur. Er werd telkens een aparte rondvraag opgesteld specifiek op maat van scholen, verenigingen en lokale besturen. Op 27 oktober organiseerden 'de Verenigde Verenigingen' en de Ambrassade in samenwerking met de Stad Gent een excursie langs scholen die actief werken rond het openstellen van schoolinfrastructuur. Op 23 november 2016 organiseerde de Verenigde Verenigingen een studiedag over het multifunctioneel schoolgebruik en het openstellen van schoolgebouwen. Er is een handige praktische Wegwijzer gemaakt en er is ook een nieuwe website 'Slimgedeed.be', met tal van praktische tips en tricks. Door dergelijke initiatieven worden tips verzameld voor het ter beschikking stellen van de schoolinfrastructuur.

---

<sup>54</sup> Zie: <https://www.sport.vlaanderen/paginas/project-openstellen-schoolsportinfrastructuur/>

<sup>55</sup> De Verenigde Verenigingen is een netwerk en spreekbuis voor middenveldorganisaties in Vlaanderen. Ze ontwikkelt haar werking voornamelijk vanuit en via deze kernorganisaties: 11.11.11, Vlaams ABVV, ACLVB, ACV, beweging.net, Bond Beter Leefmilieu, Minderhedenforum, Federatie van Sociaal-Cultureel Volwassenenwerk (FOV), Forum voor Amateurkunsten, Gezinsbond, Christelijke Mutualiteit (LCM), Socialistische Mutualiteit (NVSM), Vlaamse Jeugdraad, Netwerk Tegen Armoede, Vlaamse Sportfederatie.

<sup>56</sup> Zie: [http://deverenigdeverenigingen.be/images/2014\\_charter.pdf](http://deverenigdeverenigingen.be/images/2014_charter.pdf) voor het Charter en [http://deverenigdeverenigingen.be/images/VR\\_2016\\_1902\\_MED.0072-2\\_Actieplan\\_Verenigde\\_Verenigingen\\_-\\_bijlage.pdf](http://deverenigdeverenigingen.be/images/VR_2016_1902_MED.0072-2_Actieplan_Verenigde_Verenigingen_-_bijlage.pdf) voor het actieplan.

Op dit moment volgt AGION een tiental multifunctionele schoolbouwprojecten op met de bedoeling om hiervan ook als overheid bij te leren en te kijken hoe er nog beter kan worden gefaciliteerd inzake gedeeld en multifunctioneel schoolgebruik.

Tenslotte zijn er de problemen die werden vastgesteld voor het behalen van de eindtermen rond zwemmen. Uit de indicatorenbevraging van VIGeZ en de doorlichting van de onderwijsinspectie kwam tevens tot uiting dat een aantal scholen de eindtermen voor zwemmen niet kunnen bereiken. Uit de indicatorenbevraging (2015) blijkt dat een minderheid van de basisscholen (10%) nergens terecht kan in een zwembad. In het secundair onderwijs geeft 75% van de scholen aan te beschikken over een zwembad. In 2012 waren dit er nog 85%. Het tekort aan zwembaden legt een hypotheek op het bereiken van eindtermen.

De onmogelijkheid voor scholen om gebruik te maken van zwembaden, neemt toe. Dit heeft niet alleen te maken met een gebrek aan voldoende zwembaden, maar ook met bv. de hoge kosten voor de verplaatsing. Wat de vervoerskosten betreft, zijn de hoger vermelde investeringen ook van groot belang. Immers, meer zwembaden betekent dat er dichterbij de scholen een zwembad ter beschikking is, en dat betekent dat de vervoerskosten kleiner worden of zelfs wegvallen. Daarnaast hebben we samen met de onderwijskoepels zeer actief gezocht naar goedkoper vervoer naar en van het zwembad. Zo werd er bij het begin van de legislatuur op mijn kabinet overlegd met de Federatie van de Belgische autobus- en autocarondernemingen om de kostprijs van het vervoer te drukken. De suggesties die daaruit voortkwamen, zijn zeker bruikbaar in de lastenboeken als nieuwe busritten worden aanbesteed. Zo kan er bijvoorbeeld in het lastenboek worden opgenomen dat er het eerste en laatste lesuur niet wordt gezwommen, aangezien er op dat moment minder bussen beschikbaar zijn. Zwemlessen moeten dus goed worden ingepland en niet op ogenblikken dat de bussen nodig zijn voor het vervoer van en naar de school. Daarnaast wordt er ook gevraagd om bij het aanvragen van offertes te werken met scholengroepen in plaats van met individuele scholen. Veel scholen kiezen ondertussen ook voor verplaatsingen met de fiets voor het vervoer van en naar het zwembad (zie ook actie over actieve verplaatsingen).

Om het probleem van het tekort aan zwembaden op te vangen voorzag de Vlaamse minister bevoegd voor Sport een budget van twee keer 10 miljoen euro

voor de renovatie en de nieuwbouw van zwembaden. Ook scholen kunnen hierop intekenen. Dat is belangrijk voor het schoolzwemmen.

Op 2 april 2015 werden alle Vlaamse publieke besturen per brief op de hoogte gebracht van de oproep en werden ze uitgenodigd om tegen uiterlijk 28 september 2015 een subsidieaanvraag in te dienen. Om de subsidieaanvragen te beoordelen werd een selectiecommissie aangeduid.

De Vlaamse Regering besliste op 18 december 2015 om financieel tegemoet te komen bij de bouw of renovatie van 19 projecten.

Ook in 2016 maakt de Vlaamse Regering 10 miljoen euro vrij. Projectaanvragen moesten ingediend zijn tegen 23 december 2016. Om de aanvragers te helpen bij het indienen van een kwalitatief dossier organiseerde Sport Vlaanderen i.s.m. Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid, het Vlaams Energiebedrijf en het agentschap Toegankelijk Vlaanderen workshops.

In het voorjaar van 2017 beslist de Vlaamse Regering welke projecten gesubsidieerd worden.

#### ACTIE 19

We ondernemen, samen met de Vlaamse minister bevoegd voor Sport acties die er toe leiden dat de sportinfrastructuur van scholen nog wordt verbeterd en kan worden opengesteld na de schooluren. We voorzagen hiervoor al budget en investeren in ondersteunende richtlijnen en goede praktijkvoorbeelden voor scholen voor het ter beschikking stellen van de beweegvriendelijke (school)sportinfrastructuur.

#### ACTIE 20

Teneinde de bouw van bruikbare en beweegvriendelijke (school) sportinfrastructuur en het delen van infrastructuur te faciliteren worden de richtlijnen komende van AGION gescreend en indien vereist nog aangepast.

Inspanningen die scholen doen kunnen worden gevolgd via de indicatorenbevraging waarin er wordt gepolst naar: markeringen (veldlijnen)



en/of spel- en sportuitrusting (basketbalring, doel,...), de aanwezigheid van groen, het hebben van een avontuurlijk parcours, het beschikken over een overdekte ruimte om buiten te gaan bij regenweer, het hebben van verschillende zithoekjes en de organisatie van toezicht.

Hieronder in de tabel de huidige stand van zaken:

Basisonderwijs	2015	2012
Markeringen	92%	93%
Groen	71%	75%
Avontuurlijk parcours	25% (nieuw in 2015)	-
Overdekte ruimte	81%	85%
Zithoeken	78%	81%
Toezicht	86% (nieuw in 2015)	-
Secundair Onderwijs	2015	2012
Markeringen	71%	77%
Groen	81%	75%
Avontuurlijk parcours	2% (nieuw in 2015)	-
Overdekte ruimte	68%	80%
Zithoeken	88%	86%
Toezicht	80% (nieuw in 2015)	-

### Inrichting speelplaatsen

‘Speeltijden en middagpauzes vormen voor jongeren de ideale opportuniteit om actief te zijn en te bewegen tijdens de schooluren. Tijdens deze vrije momenten zijn alle contextfactoren voor jongeren aanwezig om matig tot intensief te bewegen (o.a. speelruimte in openlucht, aanwezigheid van leeftijdsgenoten/vrienden, veilige omgeving). Toch blijkt uit analyses dat jongeren (en vooral meisjes) deze opportuniteiten onvoldoende benutten. Om fysieke activiteit te stimuleren tijdens speeltijden en middagpauzes kunnen scholen o.a. toegang verlenen tot sportfaciliteiten, los speelmateriaal en

speelplaatsmarkeringen voorzien, groene zones aanleggen en toezichthouders aanleren om fysieke activiteit te promoten i.p.v. te onderdrukken'<sup>57</sup>.

SVS ontwikkelde hiervoor inspiratiefiches en begeleidt scholen in het aanpassen van de speelplaatsen onder de noemer 'sportieve speelplaatsen'. Losstaand daarvan bestaan er initiatieven om in het kader van meer groen op scholen speelplaatsen te 'pimpen'<sup>58</sup>(dat is dan onder de noemer van 'de groene speelplaats') en wordt het herinrichten van de speelplaatsen ook als goede praktijk naar voren geschoven voor het tegengaan van pesten. Bovendien kunnen speelplaatsen ook ideale plekken zijn voor kinderen en jongeren om tot rust te komen. Speelplaatsen moeten dus voldoende keuzemogelijkheden hebben om beweging (inclusief sporten) te stimuleren, sociale interacties mogelijk te maken en tot rust te kunnen komen. VIGEZ heeft bv. ook binnen actieve kinderopvang gebundelde richtlijnen voor kinderopvang die over minder ruimte beschikken dan een gemiddelde speelplaats<sup>59</sup>. In het belang van het gezondheidsbeleid van de scholen is het echter nodig om deze initiatieven nog beter op elkaar af te stemmen en naar scholen toe het als één geheel te presenteren.

---

<sup>57</sup> Zie: hoofdstuk 8: onderzoek naar de fysieke activiteit van Vlaamse jongeren in 'Sport in Vlaanderen onderzocht', e-book, Red: Marc Theeboom, Steunpunt Beleidsrelevant Onderzoek Sport, Acco Uitgeverij

<sup>58</sup> Zie de Toekomstvisie van de schoolspeelplaats' van Pimp je speelplaats via <http://www.pimpjespeelplaats.be/>

<sup>59</sup> Zie: <http://www.VIGeZ.be/projecten/actieve-kinderopvang>

## ACTIE 21

SVS en VIGeZ zullen samen met o.a. AGION en andere experts op het vlak van het (her)inrichten van speelplaatsen tegen het schooljaar 2017-2018 werken aan één globale inspiratiefiche voor scholen waarin alle effecten van het werken aan gezondheid worden meegenomen. Zij duiden hierbij ook de linkjes tussen de fysieke, sociale en psychische dimensie van gezondheid.

De al bestaande handleiding 'Pimp je Speelplaats' vullen we eveneens aan met deze linkjes. Uiteindelijk moet deze informatie geïntegreerd worden op de website waarop alle scholen alle informatie aangaande bewegen (inclusief sporten) terugvinden (cfr. actie 16).

## Hoog tijd voor gezonde voeding en eetgedrag!

Gezond eetgedrag bestaat uit verschillende componenten: een regelmatig eetpatroon (drie hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes), eten in functie van de noden van het lichaam en honger- en verzadigingssignalen (in tegenstelling tot bijvoorbeeld emotioneel eten of lijngericht eten) en evenwichtige keuzes maken met verhoudingsgewijs meer voedzame producten dan voedingsmiddelen rijk aan calorieën maar arm aan bouwstoffen.

Scholen kunnen gezond eetgedrag ondersteunen door de gezonde keuze de gemakkelijke keuze te maken (door in te spelen op zichtbaarheid, beschikbaarheid en variatie van voedingsmiddelen), door educatie rond gezonde levensstijl, en door in te zetten op andere beschermende factoren die kinderen en jongeren in hun groeitraject competenter en sterker maken in het maken van gezonde keuzes (zoals zelfwaardering, positief lichaamsbeeld en mediaweerbaarheid).

### Gezonde keuzes gemakkelijker maken

#### Dranken en tussendoortjes

Een van de belangrijkste instrumenten ter ondersteuning van het dranken- en tussendoortjesbeleid van scholen is 'Kieskeurig'<sup>60</sup>. Deze website biedt naast educatief materiaal ook ondersteunende instrumenten en concrete tips rond gezonde voeding voor schoolteams. Naar aanleiding van de aanbevelingen van de WHO over suiker en de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad 2016<sup>61</sup>, de discussies over frisdrankautomaten in scholen en het advies van de VLOR van 15 oktober 2015<sup>62</sup> over het aanbod van gesuikerde dranken in het secundair onderwijs werd deze website geactualiseerd en in het voorjaar van 2016 opnieuw gelanceerd samen met minister Vandeurzen. Nieuw

---

<sup>60</sup> Zie: <http://www.VIGeZ.be/projecten/kieskeurig>

<sup>61</sup> De WHO adviseerde eerder dat maximaal 10% van de dagelijkse energie-inname zou bestaan uit suiker. Dat komt overeen met ongeveer 50 à 70 g of zes à acht theelepels suiker per dag voor een volwassene met een normaal lichaamsgewicht. In de nieuwe aanbeveling behoudt de WHO die 10%-norm, maar zegt de organisatie tegelijk dat we moeten streven naar een maximum van 5% of 25 à 35 g per dag. Die 5%-norm slaat op alle monosacchariden (zoals glucose en fructose) en disacchariden (zoals sucrose of tafelsuiker) die aan onze voeding worden toegevoegd in de fabriek of in de keuken, maar ook op suikers in honing, siropen en fruitsappen. Suikers die van nature in onze voeding voorkomen, bijvoorbeeld in fruit, vallen niet onder de 5%-norm. Voor meer informatie, zie: [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)  
Voor aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad, zie [http://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/9285\\_voedingsaanbev\\_16122016\\_a5.pdf](http://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/9285_voedingsaanbev_16122016_a5.pdf)

<sup>62</sup> Zie: <http://www.vlor.be/advies/het-aanbod-van-gesuikerde-dranken-op-secundaire-scholen>

is dat het instrument nu ook schoolteams stapsgewijs op weg helpt naar een frisdrankvrije school en gezondere tussendoortjes. Hierbij vertrekt men vanuit het bestaande drank- en tussendoortjesassortiment van de school. Een eenvoudig stappenplan geeft weer hoe iedereen op school betrokken kan worden bij de overgang naar een nieuw, gezond drank- en tussendoortjesaanbod.

Uit gesprekken over het dranken- en tussendoortjesbeleid met scholen en VIGeZ kwam naar voor dat het van belang was om de onderhandelingspositie van scholen over gezonde dranken en tussendoortjes nog te versterken. Scholen ervaren problemen om autonoom te beslissen over de inhoud van een automaat, de samenstelling van producten die op school worden aangeboden, de portiegroottes van bepaalde producten e.d. Daarom werden er acties ondernomen om het gezonde dranken- en tussendoortjesbeleid van scholen te ondersteunen.

Volgend op de herlancering van Kieskeurig werd een ronde tafel met product- en automatenleveranciers opgezet teneinde na te gaan welke engagementen er konden worden opgenomen om scholen te ondersteunen in hun dranken- en tussendoortjesbeleid.

Op 28 november 2016 is voor het eerst een engagementsverklaring met o.a. product- en automaatleveranciers en een aantal grote cateraars ondertekend waarin een aantal engagementen worden opgenomen. De principes van de methodiek 'Kieskeurig: voedingsbeleid op school' (zie <http://www.gezondeschool.be/kieskeurig>) ontwikkeld door VIGeZ vormen de basis voor de engagementen.

Het aanbod van producten in scholen werd onderverdeeld in 4 categorieën<sup>63</sup>:

- Basisproducten uit het aanmoedigingsbeleid zijn ruim beschikbaar.
- Producten uit het gedoogbeleid zijn beperkt beschikbaar. De scholen krijgen de mogelijkheid om zelf de beschikbaarheid en toegankelijkheid van de producten te bepalen.
- Producten uit het uitdoofbeleid zijn beperkt beschikbaar en scholen kiezen ervoor om het aanbod af te bouwen. De scholen bepalen zelf met welke snelheid ze hierin willen evolueren. Het uitdoofbeleid bepaalt wel dat deze producten tegen het schooljaar 2020-2021 uit het aanbod van de scholen moeten verdwijnen.

---

<sup>63</sup> Zie <http://www.gezondeschool.be/kieskeurig/methodiek-schoolbeleid-voeding/>

- Producten in het verbodsbeleid (enkel bij dranken) worden in de scholen helemaal niet aangeboden.

### ACTIE 22

We streven er naar dat tegen 2020 scholen enkel gezonde dranken en tussendoortjes aanbieden. Hiertoe kunnen scholen op maat van het publiek waarmee ze werken, op eigen tempo en met het nodige draagvlak binnen de hele school maatregelen nemen om naar een gezond dranken-en tussendoortjesbeleid te evolueren.

We monitoren de inspanningen van scholen aan de hand van volgende indicatoren:

- Voor de dranken
  - o Tegen het schooljaar 2017-2018 zijn de producten uit het uitdoofbeleid in 75% van de basisscholen en 60% van de secundaire scholen uit het aanbod verdwenen.
  - o Tegen het schooljaar 2020-2021 zijn de producten uit het uitdoofbeleid in alle scholen volledig uit het aanbod verdwenen.
- Voor de tussendoortjes:
  - o Tegen het schooljaar 2017-2018 zijn de producten uit het uitdoofbeleid in 75% van de scholen uit het aanbod verdwenen.
  - o Tegen het schooljaar 2020-2021 zijn de producten uit het uitdoofbeleid in alle scholen volledig uit het aanbod verdwenen.

### Fruit

Een van de belangrijke tussendoortjes is fruit. Scholen kunnen op twee manieren aan het schoolfruitproject vorm geven: ouders vragen om hun kinderen op een of meerdere schooldagen een stuk fruit of groente mee te geven of via een fruitabonnement waarbij de school een contract sluit met een groenten- en fruitleverancier. De leverancier biedt een variatie van seizoensgebonden groenten en fruit aan en streeft hierbij naar een aanbod van 50 procent of meer inlandse producten. Sinds het schooljaar 2008-2009 stelt Europa via de landbouwfondsen voor de lidstaten middelen ter beschikking voor

ondersteuning van het schoolfruit. Basisscholen en scholen uit het buitengewoon secundair onderwijs krijgen een subsidie voor de aankoop van verse groenten en fruit ter waarde van vier euro per deelnemende leerling. De scholen dienen bijkomend in te staan voor minstens twee euro per deelnemende leerling. Naast de structurele maatregel (= aanbod van groenten en fruit) wordt er ook ingezet op educatie en sensibilisering door het aanbieden van promotiemateriaal, een wedstrijd en educatief ondersteunend materiaal via de website Tutti Frutti<sup>64</sup> ...

De actie is een groot succes. Bijna 6 op 10 basisscholen geven aan deel te nemen aan fruit op school of Tutti Frutti (59 %). Belangrijk is echter dat afspraken kunnen worden gemaakt voor een dagelijks aanbod, dat niet noodzakelijk door de scholen wordt aangeboden.

Bovendien komt uit de indicatorenbevraging van VIGeZ naar voren dat een dat groenten en fruit als tussendoortjes nog meer (frequent) kunnen worden aangeboden ten voordele van het verdwijnen van de meer ongezonde tussendoortjes (zie hierboven bij dranken –en tussendoortjesbeleid).

Het laatste evaluatierapport van de schoolfruitactie<sup>65</sup> wijst op mogelijke verbeteringen:

- specifieke aandacht voor kwetsbare leerlingen;
- de procedure voor subsidieaanvragen;
- de gebruikte communicatiematerialen zoals de website;
- informatie voor de ouders en de leerlingen op de scholen;
- begeleidende materialen aan leerlingen uit het buitengewoon onderwijs.

Daarom zoeken we, op basis van een evaluatierapport, samen met de beleidsdomeinen Landbouw en met Welzijn , Volksgezondheid en Gezin naar manieren om het schoolfruitprogramma via andere dan de bestaande formules, met aandacht voor scholen met doelgroepleerlingen en voor ouderbetrokkenheid, nog beter te implementeren.

Hiervoor startte VIGeZ bij het begin van het schooljaar 2016-2017 met een proefproject in enkele scholen, waarbij VIGeZ nagaat hoe men scholen die werken met een hoog percentage kwetsbare kinderen nog beter kan ondersteunen voor het schoolfruitproject en hoe ouders daarin nog meer betrokken kunnen worden. VIGeZ experimenteert daarbij met een nieuwe formule voor de subsidieregeling. Zo kunnen alle leerlingen binnen de

---

<sup>64</sup> Zie: <http://www.fruit-op-school.be/>

<sup>65</sup> TNS is een onafhankelijk Belgisch marktonderzoeksbureau, gevestigd in Brussel

deelnemende scholen genieten van 1x/week gratis groenten en fruit gedurende 10 weken. Scholen met een hoog percentage indicatorleerlingen krijgen een verlenging van deze periode met opnieuw 10 weken. Na deze gratis periode is het aan de scholen om het project verder te zetten gedurende de rest van het schooljaar via een fruit-in-de-boekentas afspraak met de ouders en/of een eigen fruitabonnement. Bij beide methoden gaat het om een vaste fruitdag in de week. Het belangrijkste verschil is dat bij een fruitabonnement het fruit op school aan de leerlingen wordt uitgedeeld en ze in het andere geval zelf het fruit van thuis meebrengen. Een school kiest zelf welke methode het beste past. Een fruit-in-de-boekentas afspraak met de ouders wordt aangemoedigd aangezien zo de ouders meer betrokken worden bij het schoolfruitproject en de kans op lange termijneffecten op het gezondheidsgedrag toeneemt.

Het is de bedoeling om het gesubsidieerde schoolfruitproject op basis van vaststellingen in het proefproject in heel Vlaanderen uit te rollen. Om Tutti Frutti zelf te versterken worden nog een aantal begeleidende maatregelen uitgewerkt, zoals het stimuleren van de smaakontwikkeling bij kleuters<sup>66</sup>.

### ACTIE 23

VIGeZ experimenteert met een nieuwe subsidieformule voor het schoolfruitprogramma met aandacht voor betrokkenheid van leerlingen en ouders.

We geven uitvoering aan de aanbevelingen uit de evaluatiestudie zodat het schoolfruitprogramma nog versterkt wordt.

Een extra aandachtspunt naar de toekomst hierbij is het ontwikkelen van begeleidende maatregelen die jongeren in het secundair onderwijs kunnen aanzetten om meer groenten en fruit te eten.

Basisonderwijs	2015	2012
Aanbod 4 à 5x per week	10%	10%
Afspraken met ouders	78%	80%
Afspraken met leerlingen	91%	85%

<sup>66</sup> Zie De Proefkampioen via : <http://www.gezondeschool.be/acties/actielijst/de-proefkampioen>



Secundair Onderwijs	2015	2012
Aanbod 4 à 5x per week	24%	22%
Afspraken met ouders	34%	37%
Afspraken met leerlingen	56%	56%

De regelgeving van het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen over voedselveiligheid voor de scholen vormde een drempel om in het schoolfruitprogramma te stappen of te blijven. Concreet gaat het om de verplichte registratie wanneer voedsel wordt opgeslagen, bewerkt en verdeeld. Deze registratie brengt ook kosten met zich mee, die oplopen al naargelang het aantal voltijdse equivalenten dat wordt ingezet om het fruit of de groenten te bewerken. De extra administratie en de financiële bijdrage van scholen, alsook de kans op controle die volgen uit deze regelgeving zijn barrières voor scholen om groenten en fruit als tussendoortje aan kinderen en jongeren aan te bieden en staat zodoende het promoten van een gezonde levensstijl in scholen in de weg. Het risico dat er om deze reden enkel nog lang houdbare, voorverpakte voedingswaren zoals koeken worden aangeboden is groot. Vanuit voedselveiligheidsstandpunt lijken deze vaak minder gezonde producten nu de voorkeur te krijgen. Dit staat haaks op wat we met scholen willen bereiken om enkel nog gezonde en evenwichtige dranken en tussendoortjes aan te bieden.

Vandaar dat aan de federaal minister bevoegd voor voedselveiligheid werd gevraagd om in de regelgeving van het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen een uitzondering in te bouwen die toelaat dat scholen zonder bijkomende verplichtingen met schoolfruit aan de slag kunnen (blijven) gaan. Deze uitzondering werd eind 2016 toegestaan, zie [www.favv.be/erkenningen/faq](http://www.favv.be/erkenningen/faq), punt 46.

### Water

Water is een essentiële dorstlesser. Uit de Voedselconsumptiepeiling blijkt dat de aanbevolen hoeveelheid water en niet-gesuikerde dranken niet wordt gehaald, ook niet bij kinderen en jongeren. WIV beveelt aan om waakzaam te zijn en kinderen en jongeren een hele dag te herinneren aan het belang van het drinken van voldoende water.

Binnen de schoolomgeving kan dit o.a. door:

- tappunten van water te plaatsen en tegelijk de frisdrankautomaten weg te halen;

- kinderen toe te staan om in de klas water te drinken, en hen eventueel een drinkfles aan te bieden of hen aanmoedigen om er zelf een mee te brengen die ze aan een kraan kunnen vullen;
- in het schoolrestaurant waterkannen op de tafels te plaatsen zodat de kinderen en jongeren hiervan tijdens de maaltijden kunnen drinken;
- leerkrachten te sensibiliseren omtrent het belang van water drinken, zodat zij alle leerlingen kunnen aanmoedigen om voldoende te drinken en zodat ze zelf het goede voorbeeld kunnen geven.

Water moet op elke leeftijd de belangrijkste drank worden. Het belang van water drinken tijdens de lessen kan daarom niet genoeg benadrukt worden. Het is bovendien niet mogelijk om kinderen en jongeren te motiveren om te schakelen van frisdrank naar water door het eerste te verbieden en het tweede niet of slechts zeer beperkt toe te laten. Kinderen en jongeren overtuigen om meer water te drinken is bovendien niet mogelijk wanneer het tijdens een groot deel van hun schooldag verboden is. Hier wordt best nog meer op ingezet met heel concrete initiatieven. Kieskeurig moedigt scholen aan om het drinken van water te promoten<sup>67</sup>. Bij de promotie van kraantjeswater in de scholen is het van het belang om gezond en dus loodvrij, niet-besmet water aan te bieden. De invloed van te hoge loodwaarden in drinkwater op de gezondheid is immers niet te onderschatten. Blootstelling aan lood, kan een effect hebben op de gezondheid, zoals effecten op het zenuwstelsel, op het hart- en bloedvatenstelsel, op de nierwerking en op de vruchtbaarheid. (Ongeboren) baby's en jonge kinderen zijn daarbij het meest kwetsbaar. Om de overschrijding van loodwaarden in scholen op te volgen werd eerder al een stappenplan uitgewerkt. De Vlaamse Milieumaatschappij (VMM) verwittigt scholen indien er een overschrijding van waarden in lood is. Zij voorziet, samen met het Agentschap voor Zorg en Gezondheid, ondersteunend materiaal voor scholen om maatregelen te kunnen nemen bij het overschrijden van loodwaarden<sup>68</sup>. Het departement Onderwijs en Vorming verwittigt de preventieadviseurs bij de onderwijskoepels en GO! Onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap, zodanig dat zij bijkomende ondersteuning kunnen aanbieden. Ook voor besmetting van putwater zijn acties en maatregelen voorzien. Kieskeurig voorziet linken naar de instrumenten van de Vlaamse Milieumaatschappij en het Agentschap voor Zorg en Gezondheid. Zo weten scholen hoe ze voor 'gezond' kraantjeswater kunnen zorgen. Kieskeurig vermeldt ook hoe men ervoor kan zorgen dat het drinken van

---

<sup>67</sup> Zie : [www. http://www.gezondeschool.be/kieskeurig/edu/educatief-materiaal-bao](http://www.gezondeschool.be/kieskeurig/edu/educatief-materiaal-bao)

<sup>68</sup> Zie: <http://www.vmm.be/waterloket/campagnemateriaal/gezond-water-ook-jouw-zorg/brochure-veilig-omgaan-met-kraantjeswater-op-school>

water als het ware voor de hand liggend wordt, cf. de aanbevelingen uit de Voedselconsumptiepeiling. Er worden daarbij ook linken voorzien naar bijv. afspraken in het plasbeleid<sup>69</sup>.

#### ACTIE 24

We ondersteunen de scholen bij het aanbieden van water met concrete richtlijnen voor het drinken van water doorheen de hele schooldag. We zorgen ervoor dat de loodwaarden in het kraantjeswater opgevolgd worden. Bij een overschrijding van loodwaarden werken we samen met de scholen aan (al dan niet tijdelijke) oplossingen.

Sommige scholen maken nog gebruik van putwater voor consumptie. Het op continue basis garanderen dat het aangeleverde drinkwater altijd gezond en schoon is, vraagt een doorgedreven operationele controle en beheer dat verder gaat dan het louter controleren van het water op de minimale kwaliteitseisen. Dit is vooral relevant gelet op de onzekerheid op de aanwezigheid van lokale verontreinigingsbronnen die de kwaliteit van het water kunnen beïnvloeden. VMM zal daarom een haalbaarheidsanalyse uitvoeren rond de invoering van een wettelijke verplichting om in publieke gebouwen categorie 1, zoals de scholen, uitsluitend gebruik te maken van drinkwater geleverd door een drinkwatermaatschappij. De verschillende aspecten die momenteel aanleiding geven tot het gebruik van eigen putwater zullen hierbij voor de verschillende soorten van publieke gebouwen zoals scholen worden geïnventariseerd en geëvalueerd<sup>70</sup>.

#### ACTIE 25

Onderwijs werkt mee aan de haalbaarheidsanalyse van VMM voor het invoeren van een wettelijke verplichting om in publieke gebouwen, zoals scholen, uitsluitend nog gebruik te maken van drinkwater geleverd door een drinkwatermaatschappij.

<sup>69</sup> Zie: <http://www.gezondeschool.be/acties/actielijst/wild-van-water>

<sup>70</sup> Zie ook het actieplan voor putwater van VMM via:

[https://www.vmm.be/wetgeving/actieplan\\_putwater\\_2015\\_tw.pdf](https://www.vmm.be/wetgeving/actieplan_putwater_2015_tw.pdf)

Naast een goede waterkwaliteit, een loodvrij leidingnet en een goede keuze van kranen en drinkwaterfonteintjes, is het belangrijk dat de binneninstallaties goed onderhouden worden. Aftappunten van water dienen proper te zijn. Controle is nodig om ongewenste kiemgroei (als gevolg van contact met monden en/of handen) te voorkomen. Ook is het nodig om de kranen of fonteintjes te vervangen bij lekken of andere beschadiging.

### ACTIE 26

We zorgen voor de ondersteuning van de scholen die kraantjeswater aanbieden via goedkope onderhoudscontracten voor het onderhoud van tappunten. We namen dit op in de engagementsverklaring over dranken en tussendoortjes.

De evolutie in de scholen kan worden gevolgd via volgende items in de indicatorenbevraging: aanbod van gratis water gedurende 4 à 5 maal per week, 4 à 5 maal per week een betalend aanbod, de aanwezigheid van tappunten en de toestemming dat leerlingen water mogen drinken tijdens de les. Hieronder een stand van zaken:

Basisonderwijs	2015	2012
Gratis water	98%	97%
Betalend aanbod	34%	43%
Tappunten	80%	78%
Toestemming om water te mogen drinken	67%	61%
Secundair Onderwijs	2015	2012
Gratis water	81%	83%
Betalend aanbod	86%	83%
Tappunten	78%	74%
Toestemming om altijd water te mogen drinken	38%	15%

## Melk

Een ander product uit het aanmoedigingsbeleid voor dranken- en tussendoortjes is **melk**. Uit de indicatorenbevraging van het VIGeZ komt naar voor dat de consumptie van (witte) melk (zonder toevoegingen) nog achteruit gaat in de scholen. Waar in 2012 nog de helft van de basisscholen witte melk aanbood, is dit in 2015 verder gezakt naar 44%. Ook in het secundair onderwijs zien we een daling van 28% in 2012 naar 16% in 2015. Bovendien blijkt uit de Voedselconsumptiepeiling dat de aanbevolen hoeveelheid calcium niet wordt bereikt. Scholen kunnen een subsidie krijgen voor het aanbieden van melk en zuivelproducten op school. Ook de leveranciers of landbouwbedrijven die de melkproducten afleveren kunnen een subsidie krijgen. Met deze steun willen de Vlaamse overheid en de Europese Gemeenschap kinderen en jongeren aanzetten om meer melk te drinken en andere zuivelproducten te gebruiken. Fruit, groenten en melk zullen in de toekomst voor de Europese subsidieregeling samengevoegd worden onder één grote noemer. Om de consumptie van melk in scholen nog te verhogen zijn bijkomende maatregelen nodig die we in nauwe samenwerking met de melksector en betrokkenheid van leerlingen en hun ouders zullen vormgeven.

### ACTIE 27

Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, Landbouw en Visserij en Onderwijs en Vorming werken tegen het schooljaar 2017-2018 samen aan innovatieve promotionele en educatieve maatregelen die scholen ondersteunen in het promoten van witte melk bij kinderen en jongeren. Hierbij betrekken we leerlingen en hun ouders.

De evolutie van de consumptie van melk in de scholen zal via de indicatorenbevraging van VIGeZ worden gemonitord.

## Schoolmaaltijden

In een evenwichtig voedingspatroon zijn verschillende maaltijden per dag van belang. Uit de indicatorenbevraging (2015) blijkt dat het aanbieden van warme maaltijden sterk ingeburgerd blijft in de scholen. Iets meer dan 6 op 10 basisscholen (66%) en secundaire scholen (62%) bieden warme maaltijden aan. 82% van de basisscholen werkt met een externe leverancier (cateringbedrijf of

lokale traiteur), in het secundair onderwijs is dat in de helft van de scholen het geval. 14% van de basisscholen heeft een eigen keuken, in het secundair onderwijs is dat in 4 op 10 scholen het geval.

Globaal kunnen we stellen dat net zoals in 2012 het weekmenu in 2015 gematigd evenwichtig is samengesteld. Een aantal aandachtspunten zijn: het aanbieden van een volwaardige groenteportie, minder frequent gefrituurd voedsel aanbieden, minder vet vlees en meer frequent vers fruit en ongezoete melkproducten als dessert.

Hieronder een stand van zaken aan de hand van een aantal items uit de indicatorenbevraging 2015.

Aanbod schoolmaaltijden	Basisonderwijs	Secundair Onderwijs
Vet vlees 2 tot 3x per week	45%	44%
Vis of mager vlees meerdere keren per week	61%	57%
Min 2 tot 3x per week aardappelen	93%	78%
Max. 1 x per week frietjes	94%	92%
Dagelijks volwaardige portie groenten	57%	56%
Vers fruit als dessert meerdere keren per week	29%	59%
Melkproduct als dessert meerdere keren per week	22%	57%

Cateraars geven aan dat scholen zich niet altijd bewust zijn van de verschillende criteria die van belang zijn voor de samenstelling van een evenwichtige schoolmaaltijd. Vanuit de scholen geeft men aan dat het vaak veel tijd vraagt om evenwichtige schoolmaaltijden te voorzien. Via VIGeZ<sup>71</sup> krijgen scholen een aantal richtlijnen om mee te nemen naar onderhandelingen met de schoolkok of het cateringbedrijf. Om de samenstelling van schoolmaaltijden nog te vergemakkelijken gaan we na welke informatie de richtlijnen voor scholen nog kan verrijken. Tevens zorgen we voor informatie voor een lastenboek dat scholen kunnen hanteren bij de bestelling van schoolmaaltijden. Hiervoor werd

<sup>71</sup> Zie:

<http://www.gezondeschool.be/kieskeurig/methodiek-schooleid-voeding/aanbod/een-evenwichtig-aanbod-van-schoolmaaltijden>

er een ronde tafel opgezet met vertegenwoordigers voor productleveranciers, voor cateraars, vertegenwoordigers voor duurzaamheid, milieubeleid, mensen die werken aan het tegengaan van voedselverspilling, vertegenwoordigers voor ouders en scholen e.d. Het doel van dit overleg was input verzamelen rond de mogelijke afspraken over gezonde schoolmaaltijden en voor onderhandelingen tussen school en leveranciers van schoolmaaltijden. De input zal, naast het uitwerken van bijkomende informatie voor scholen, ook gebruikt kunnen worden voor de opmaak van een lastenboek. Hierbij houdt men los van de prijs rekening met heel wat aspecten zoals de aandacht voor kwaliteit, duurzaamheid, effecten op milieu en voedselverspilling, aandacht voor voedselveiligheid e.d.

### ACTIE 28

Tegen het schooljaar 2017-2018 zorgen we voor bijkomende ondersteuning van scholen in de zorg voor gezonde evenwichtig samengestelde schoolmaaltijden. Hiertoe breiden we de informatie op de website gezonde school van VIGeZ uit en zorgt VIGeZ voor informatie voor een lastenboek dat scholen kunnen gebruiken in onderhandelingen (met o.a. cateraars) over evenwichtige schoolmaaltijden.

Naast aandacht voor de inhoud van de schoolmaaltijden is het tevens van belang dat voedselvergiftiging, voedselintolerantie, voedselbederf, voedselallergieën en andere mogelijke risico's die met de bereiding en manipulatie van voedsel verband houden worden voorkomen. Het Federaal Voedselagentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) speelt hierin een rol<sup>72</sup>. Om tegemoet te

---

<sup>72</sup> Wat betreft het FAVV: sinds juni 2015 werkt het FAVV via foodweb. Info over inspecties kan teruggevonden worden via <https://operator.foodweb.be/Public/SearchOperator.aspx?language=nl>, Als je de zoekterm scholen intikt krijg je een overzicht van alle scholen die een inspectie kregen.

Aan de hand van symbolen kan je zien hoe iedere school ervoor staat, maar enkel voor drie indicatoren: infrastructuur, inrichting en hygiëne. Die informatie wordt ook aan het grote publiek bekend gemaakt. (Dus ook ouders kunnen nu nagaan in welke scholen het in orde is qua voedselveiligheid).

Voor onderwijs zijn de bevindingen van het FAVV in vergelijking met vorig jaar gelijk gebleven. Belangrijk echter is op te merken dat de cijfers met vorig jaar niet te vergelijken zijn. Er zijn namelijk andere scholen dan vorig jaar doorgelicht. Om echt te kunnen vergelijken zou je dezelfde scholen moeten inspecteren. Bovendien mogen we ervan uitgaan dat de scholen die vorig jaar een negatieve beoordeling kregen ondertussen al verbeterd zijn omdat het FAVV opvolgt tot wanneer ze in orde zijn.

komen aan de opmerkingen uit de inspecties van het FAVV voor onderwijs, werken we samen aan vormingssessies voor keukenpersoneel en aan goede informatie op de website van onderwijs. Tevens kan het scholen helpen als ze goed weten welke technieken er bestaan om kinderen en jongeren te motiveren om te eten. O.a. hierdoor kunnen scholen ook bijdragen aan het tegengaan van voedselverspilling.

### ACTIE 29

We zetten samen met VIGeZ en het FAVV vormingssessies voor scholen op waarin er wordt gewezen op te respecteren regels inzake voedselveiligheid en hygiëne, gekoppeld aan informatie over het motiveren van kinderen en jongeren om evenwichtig te eten.

### Kinderen en jongeren versterken in hun groei

Gezond eetgedrag stimuleren vraagt ook dat acties afgestemd worden op de normale ontwikkeling van smaak en eetgedrag. Bij peuters wordt ingezet op het uitbreiden van het smakenpallet en het overwinnen van neofobie of angst om te proeven. Kleuters en lagere schoolkinderen eten grotere (of kleinere) porties van wat ze lekkerder (of minder lekker) vinden, en bij hen stimuleert men best grotere porties van o.m. groenten en fruit. En dit zonder “verboden voedsel” te creëren, of gewenst eetgedrag te belonen met een dessert. Bij lagere schoolkinderen speelt het ontbijt een belangrijke rol in o.m. de concentratie op school. Het is belangrijk deze goede gewoonte vroeg te starten. En middelbare scholieren hebben de uitdaging om te leren omgaan met tussendoortjes in een periode waarin ze meer vrijheid én meer honger hebben (door de groeispurt). Ook de puberteitsontwikkeling stelt hierbij een uitdaging, gezien deze veel jongeren kwetsbaarder maakt voor de druk vanuit ons maatschappelijk slankheidsideaal.

Binnen preventie van eetstoornissen wordt een duidelijk onderscheid gemaakt tussen universele preventie en geïndiceerde preventie. Universele preventie bestaat uit positieve doelen die voor elk kind wenselijk zijn en kaderen binnen de normale groeithema's, hoofdzakelijk (1) gezond eetgedrag en verantwoord bewegen, (2) mediaweerbaarheid of een kritische houding ten opzichte van



het slankheidsideaal, (3) het bevorderen van een positieve lichaamsbeleving, en 4) copingvaardigheden. Het gaat over 'life skills', vaardigheden en hulpbronnen op persoonlijk en sociaal vlak, die ook beschermen tegen andere problemen. Een universele aanpak vermijdt ook stigmatisatie, wat een rol kan spelen als enkel bepaalde subgroepen worden betrokken. Bij jongeren met een negatieve lichaamsbeleving en/of riskant lijngedrag kan een geïndiceerd preventieprogramma gestart worden, gericht op (1) het veranderen van de focus op lijngedrag, (2) het versterken van het copingrepertoire in functie van betere emotieregulatie en (3) het verbeteren van het zelfbeeld en lichaamsbeeld<sup>73</sup>.

### ACTIE 30

Samen met de minister bevoegd voor Welzijn, Volksgezondheid en Gezin wordt er nog nagegaan hoe scholen extra kunnen worden ondersteund in thema's die van belang zijn in het stimuleren van een gezond eetgedrag bij kinderen en jongeren.

---

<sup>73</sup> Risicoprofiel bij eet- en gewichtsproblemen. Brussel: Vlaamse Gemeenschap, Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin (verkrijgbaar via Eetexpert.be vzw).

## Hoog tijd voor Eerste Hulp Bij Ongevallen en reanimatie!

De Task Force die eerder in dit plan al werd vermeld werkte aan een actieplan EHBO met daaronder verschillende acties. Hierbij wordt er naar gestreefd dat iedere jongere die het secundair onderwijs verlaat tenminste over een minimum aan kennis, vaardigheden en attitudes beschikt over levensreddende handelingen (= stellen van CPR en bediening AED 's). Het bestaande actieplan is in bijlage 1 terug te vinden.

Het monitoren van inspanningen in het EHBO-beleid in scholen wordt in de indicatorenbevraging gevolgd via de volgende items:

- Komt EHBO aan bod in de leerjaren? In welke leerjaren?
- In welke mate komt EHBO aan bod in de lessen?
- Worden gezamenlijke activiteiten van meerdere klassen of schoolprojecten ( bv projectweek) omtrent EHBO georganiseerd?
- Zijn de lessen, projecten en andere educatieve projecten rond EHBO op elkaar afgestemd?
- Op welke manier biedt uw school lessen EHBO aan leerlingen aan?

Hieronder een stand van zaken voor 2015 aan de hand van een aantal items.

EHBO	Basisonderwijs	Secundair Onderwijs
Komt EHBO aan bod?	76%	88%
Komt het aan bod in meerdere lessen?	44%	43%
Er zijn gezamenlijke activiteiten	58%	58%
Er is afstemming	52%	58%

De evolutie in de scholen wordt via de indicatorenbevraging van VIGeZ verder opgevolgd.

Een van de acties in het actieplan was het opvolgen van wetenschappelijk onderzoek en het organiseren van een symposium. Tijdens het symposium op 11 oktober 2016 werden er resultaten uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken voorgesteld. Daaruit leren we dat kinderen en jongeren vragende partij zijn om in scholen levensreddende handelingen aan te leren. Ze willen

namelijk kunnen zorgen voor de mensen die het dichtst bij hen staan<sup>74</sup>. Er kunnen daarvoor niet alleen klassieke manieren van kennisoverdracht en inoefenen van nodige vaardigheden worden gebruikt. Zo wijzen onderzoeken uit dat er ook kan geleerd worden via partnerleren of met gebruik van apps in de klas<sup>75</sup>. Van belang is dat de leerkrachten zelf nog onderzoeken wat er hen het meest ligt om kennis en vaardigheden over te brengen<sup>76</sup>. Om te bekomen dat leerlingen later effectief overgaan tot het tussenkomen met levensreddende handelingen is het wel van belang dat ingeoeffende vaardigheden op regelmatige tijdstippen worden herhaald.

### ACTIE 31

Op basis van resultaten uit onderzoeken en conclusies uit het symposium EHBO actualiseert de Task Force EHBO het actieplan voor EHBO op school.

Een andere maatregel van de Task Force EHBO was de bevraging van de organisaties die scholen ondersteunen. De organisaties vroegen daarin naar een soort van brevet waarmee ze leerlingen kunnen belonen om minstens 2u les gevolgd te hebben voor het aanleren van CPR. Voor het uitreiken van officiële attesten moet men immers meer uren les gevolgd hebben.

### ACTIE 32

De Task Force EHBO stelt op de website EHBO nog een brevet ter beschikking die organisaties kunnen gebruiken in de vorming over CPR.

---

<sup>74</sup> Zie presentatie van dokter Nicolas Mptos via <http://onderwijs.vlaanderen.be/nl/van-ehbo-naar-gezondheidsbeleid>

<sup>75</sup> Zie presentatie van Prof. Yserbyt via <http://onderwijs.vlaanderen.be/nl/van-ehbo-naar-gezondheidsbeleid>

<sup>76</sup> Zie presentatie van Veerle Van Raemdonck via <http://onderwijs.vlaanderen.be/nl/van-ehbo-naar-gezondheidsbeleid>

Samenwerking en afstemming met andere beleidsdomeinen wordt, net zoals voor andere thema's uit dit actieplan, ook in maatregelen ter ondersteuning van het EHBO beleid van scholen onderlijnd. Tevens wordt er voortdurend gezocht naar opportuniteiten om EHBO op scholen 'in the picture' te zetten. Hiervoor nemen we goede praktijkvoorbeelden op maar zetten we ook maatregelen die andere ministers nemen en die kunnen gelinkt worden aan EHBO op de website. Zo werd de campagne van de Vlaamse minister bevoegd voor Welzijn, Volksgezondheid en Gezin om beroertes te herkennen mee op de website EHBO voor scholen gezet. Ook de campagne van de federaal minister bevoegd voor Binnenlandse Zaken om degelijk naar 112 te leren bellen wordt gelinkt aan EHBO op scholen.

Om levens te kunnen redden is het niet alleen van belang om competenties van leerlingen en leerkrachten te versterken. Het is ook nodig dat er genoeg materiaal voorhanden is. Daarom gaan we na hoe in de scholen het aantal AED's nog kan worden opgedreven. Bedoeling is dan dat deze toestellen ook kunnen worden ingezet voor andere verenigingen en organisaties in de buurt van de scholen. De scholen zijn echter eigenaar en zorgen mee voor het onderhoud van de toestellen. Daarbij mag de bijscholing en educatie bij de leerlingen om ook te leren omgaan met de toestellen niet worden vergeten. Ouders zijn bovendien vragende partij om heel duidelijke richtlijnen te krijgen over welke AED-toestellen het best worden aangekocht.

### ACTIE 33

Onder leiding van de Task Force EHBO start een proefproject waarin men nagaat hoe het aantal AED-toestellen nog kan worden opgedreven zonder dat dit voor de scholen tot een extra kost leidt. Er wordt hiervoor gewerkt met crowdfunding. De Task Force EHBO volgt de evolutie van het proefproject op en rolt bij gunstige evaluatie het project in heel Vlaanderen uit. Bij het opvolgen van het project zal er ook gewerkt worden aan richtlijnen voor de aankoop van kwaliteitsvolle AED-toestellen.

Uit overleg op de commissie Onderwijs en Samenleving van de VLOR komt naar voren dat betrokkenheid van ouders bij het werken aan EHBO en reanimatie niet mag vergeten worden. De vertegenwoordigers van de koepels voor

ouderverenigingen zullen voortaan bij de uitwerking van acties in de Task Force EHBO uitgenodigd worden.

## Bijlage 1

### Actieplan EHBO in onderwijs

<u>Zorgen voor een overzicht van partners waarop de scholen een beroep kunnen doen</u>		
<b>Actie 1</b>	<b>Verhogen van de kennis van scholen over partners waarop ze voor EHBO een beroep kunnen doen</b>	
	Organiseren van een bevraging	Uitgevoerd
	Ter beschikking stellen van een inventaris	Uitgevoerd
<u>Zorgen voor voldoende lesgevers</u>		
<b>Actie 2</b>	<b>Uitwerken van oplossingen voor meer lesgevers binnen de lerarenopleiding</b>	
	Organiseren van een bevraging	Uitgevoerd
	Overleg met de lerarenopleiders	Najaar 2015
	Uitwerken van oplossingen in de lerarenopleidingen	Vanaf het schooljaar 2016 <sup>77</sup>
<b>Actie 3</b>	<b>Informereren van de scholen over de mogelijkheden om tot meer lesgevers EHBO te komen</b>	
	Tips ter beschikking stellen	Uitgevoerd
	Aanreiken van goede praktijkvoorbeelden	Continu doorlopend vanaf het begin van het schooljaar 2015-2016
	Informatie verschaffen over organisaties met een aanbod van lesgevers en over organisaties die leerkrachten opleiden	Uitgevoerd
<b>Actie 4</b>	<b>Exploreren van mogelijkheden om voor lesgevers EHBO binnen onderwijs een beroep te kunnen doen op experts uit andere beleidsdomeinen</b>	
	Contact opnemen met de federale ministers bevoegd voor Defensie en bevoegd voor Binnenlandse Zaken	Uitgevoerd
<u>Zorgen voor voldoende materiaal</u>		
<b>Actie 5</b>	<b>Informereren van de scholen om van voldoende materiaal gebruik te kunnen maken</b>	
	Tips ter beschikking stellen	Uitgevoerd

<sup>77</sup> Wordt meegenomen in de besprekingen over de hervorming lerarenopleiding.

	Informatie verschaffen over organisaties met een aanbod van materiaal	Uitgevoerd
<b>Zorgen voor ondersteuning van de scholen bij de organisatie van lessen EHBO/reanimatie</b>		
<b>Actie 6</b>	<b>Verhogen van de kennis van de scholen over de inhoudelijke organisatie van lessen EHBO/reanimatie</b>	
	Verschillende scenario's ter beschikking stellen	Uitgevoerd
	Organisatie van een symposium over werkvormen en leermethodes	Uitgevoerd
	Opvolging van wetenschappelijk onderzoek en richtlijnen over CPR en informatie die daaruit voortkomt ter beschikking van de scholen stellen	Continu doorlopend proces
<b>Andere werkpunten</b>		
<b>Actie 7</b>	<b>Voorzien van informatiekanalen waarmee scholen over EHBO worden geïnformeerd</b>	
	Ontwikkelen van een website EHBO	Uitgevoerd
	Informatie op de website up-to-date houden	Continu doorlopend proces
<b>Actie 8</b>	<b>Werken aan voortdurende aandacht over het belang van EHBO/reanimatie</b>	
	Lancering website EHBO	Uitgevoerd
	Voorstellen voor bijkomende communicatie uitwerken, eventueel samen met Klasse	Continu doorlopend proces
<b>Actie 9</b>	<b>Nagaan van opportuniteiten om EHBO/reanimatie meer in de verf te zetten</b>	
	Mee opnemen van EHBO in actiefiches van de Stichting Vlaamse Schoolsport	Uitgevoerd
	In overleg met de Vlaamse minister bevoegd voor mobiliteit, mee opnemen van EHBO in de acties van de Vlaamse Stichting voor Verkeerskunde	Uitgevoerd
<b>Actie 10</b>	<b>Monitoren van de inspanningen die door de scholen gebeuren</b>	
	Via indicatorenbevraging VIGeZ	Najaar 2015 uitgevoerd - najaar 2018
	Via bevraging organisaties	Jaarlijks vanaf 2016

<b>Actie 11</b>	<b>Het actieplan EHBO in onderwijs regelmatig evalueren en bijsturen</b>	
	Voorstellen voor evaluatie uitwerken	Continu doorlopend proces
	Evaluatieplan bijwerken	Indien vereist en volgend op afspraken



## Bijlage 2

### Overzichtstabel acties 'Hoog tijd voor geZONtijd'

Hieronder het overzicht van te nemen initiatieven, los van de acties die eerder al werden uitgevoerd door de Task Force EHBO.

Voor deze acties zijn de nodige financiële middelen voorzien over de beleidsdomeinen heen.

#### Actie 1

We gaan in de commissie Onderwijs en Samenleving van de Vlaamse Onderwijsraad na hoe de communicatie tussen experts op vlak van gezondheid en onderwijskoepels, GO! Onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap en CLB bijkomend kan versterkt worden zodat scholen zoveel mogelijk met correcte informatie over gezondheid aan de slag gaan en een integraal gezondheidsbeleid, dat zowel gezondheidsbevordering als ziektepreventie omvat, kunnen ontwikkelen. Hierbij dienen de gezondheidsaanbevelingen van experts aangaande het werken aan gezondheid meer duidelijk gemaakt te worden in nieuwsbrieven, standpunten, adviezen e.d. naar verschillende partijen die in onderwijs zijn betrokken (intermediairs, ouders, leerlingen, schoolteams, CLB's, aanbieders van ondersteunend materiaal in scholen).

#### Nodige partners:

VLOR.

#### Timing:

Continu agendapunt tijdens overleg in commissie onderwijs en samenleving.

#### Actie 2

We ondersteunen scholen bij het uitwerken van een door leerlingen en ouders gedragen gezondheidsbeleid door hen evidence-based tools ter beschikking te stellen waarmee ze aan de slag kunnen gaan. Bestaande tools worden verder geïmplementeerd. Aandacht gaat hierbij uit naar het bereiken van kwetsbare groepen. Deze tools worden ter beschikking gesteld door experts op vlak van gezondheid waarmee de Vlaamse overheid overeenkomsten afsluit, in overleg met CLB, pedagogische begeleidingsdiensten, experts op vlak van ouderbetrokkenheid en experts op vlak van het omgaan met specifieke doelgroepen.

Nodige partners:

Experten op het vlak van gezondheid die tools ten behoeve van scholen ontwikkelen, CLB, PBD, koepels van ouderverenigingen, verenigingen waar armen het woord nemen.

Timing:

Aandachtspunt bij het afsluiten van overeenkomsten ter ondersteuning van de ontwikkeling van tools of tijdens proefprojecten.

Actie 3

We vragen aan de commissie Onderwijs en Samenleving van de Vlaamse Onderwijsraad, die verschillende educaties behandelt, om in het belang van de scholen de onderliggende vaardigheden en attitudes meer expliciet te maken en de linken tussen verschillende referentiekaders waarmee er naar de scholen toe gestapt wordt meer te verduidelijken.

Nodige partners:

VLOR.

Timing:

Continu agendapunt tijdens overleg in Commissie Onderwijs en Samenleving.

Actie 4

Om schoolteams en schooldirecties te ondersteunen in hun werk rond het gezondheidsbeleid organiseren we samen met SVS, VIGeZ, Eetexpert en andere relevante experts studiemomenten waarin we ingaan op de verschillende aspecten die zijn verbonden aan het gezondheidsbeleid gekoppeld aan tips voor het bewaken van hun eigen gezondheid.

Nodige partners:

SVS, VIGeZ, Eetexpert en experts die iets kunnen betekenen voor personeelsbeleid van scholen.

Timing:

Schooljaar 2018-2019.

## Actie 5

We streven ernaar dat de bewegingsnorm van de WHO en de actieve voedingsdriehoek kan worden behaald door in de scholen meer aandacht voor voldoende bewegen te hebben.

Hiervoor stimuleren we de scholen om met alle leerlingen uit het basisonderwijs tijdens één schooljaar te 'bewegen naar de zon' (150 miljoen kilometer). Om leerlingen van de basisscholen aan te moedigen om meer te bewegen tijdens de schooltijd starten we op 1 september 2017 met een digitaal platform waarmee op vrijwillige basis de inspanningen van de leerlingen om te bewegen tijdens de schooluren visueel duidelijk worden gemaakt.

### Nodige partners:

Energy Lab – SVS.

### Timing:

Digitaal platform operationeel tegen 1 september 2017.

## Actie 6

Een aantal bekende sportmensen en andere bekende Vlamingen, die als rolmodel dienen voor de kinderen en jongeren, zullen het peterschap en de promotie opnemen van 'bewegen naar de zon'. Met deze sportmensen zal in het voorjaar van 2017 een videoclip gemaakt worden die zal dienen om de term geZONTijd te promoten, om leerlingen, ouders en leerkrachten te sensibiliseren voor het belang van meer bewegen op school en om een mediacampagne op gang te brengen.

### Nodige partners:

Bekende Vlamingen.

### Timing:

Aankondiging in het voorjaar 2017.

### Actie 7

Scholen die het engagement aangaan om de actiepunten uit het actieplan 'Bewegen naar geZONTijd' uit te voeren, zullen het logo mogen gebruiken met als baseline: 'Deze school maakt tijd voor bewegen naar de ZON'

#### Nodige partners:

SVS.

#### Timing:

Voorjaar 2017.

### Actie 8

Vanaf 1 september 2017 starten we met 10 scholen (2 per provincie) een pilootproject om alle voordelen van bewegen (inclusief sporten) op de leerlingen van het secundair onderwijs en op het schoolklimaat en -beleid in kaart te brengen. Bijzondere aandacht gaat daarbij naar de specifieke randvoorwaarden om meer tijd te krijgen voor bewegen (inclusief sporten) en het tegengaan van sedentair gedrag en naar het stimuleren en motiveren van jongeren onderling. Het project wordt gevolgd door een stuurgroep van experts en academici op vlak van bewegen, sporten en sedentair gedrag.

#### Nodige partners:

Leden stuurgroep van het pilootproject.

#### Timing:

Oproep voorjaar 2017- start 1 september 2017.

### Actie 9

In het voorjaar van 2019 zullen de resultaten van het proefproject voorgesteld worden op een symposium. Rekening houdende met deze resultaten zal ook een concreet actieplan voor meer bewegen in het secundair onderwijs uitgewerkt en voorgesteld worden. In het verlengde daarvan zorgen we ervoor dat scholen nog van elkaar kunnen leren via lerende netwerken.

Nodige partners:

Leden stuurgroep en scholen uit het pilootproject.

Timing:

Symposium in voorjaar 2019.

Lerende netwerken in 2019.

Actie 10

In de vorming en training van leerkrachten lichamelijke opvoeding wordt naast de louter sporttechnische didactiek ook ruime aandacht besteed aan motivationele aspecten voor een gezonde en actieve levensstijl.

Nodige partners:

Leden stuurgroep, BVLO, lerarenopleiders.

Timing:

Najaar 2017.

Actie 11

In het curriculum van de lerarenopleiding en in de nascholing van leerkrachten algemene vakken zal extra aandacht voor 'gezondheidsbevordering' komen, zodat alle leerkrachten op de hoogte zijn van het belang van het werken aan een gezonde en actieve levensstijl.

Nodige partners:

Leden stuurgroep, lerarenopleiders, VIGeZ.

Timing:

Najaar 2017.

Actie 12

Aan scholen wordt er duidelijk gemaakt dat er een verschil is in investeren in bewegen (inclusief sporten) en het tegengaan van sedentair gedrag. Het verschil in aanpak wordt samen met experts op vlak van 'bewegen', 'sporten' en 'sedentair gedrag' duidelijk gemaakt. Over beleidsdomeinen heen wordt er

naar gestreefd om een consequent gebruik van de termen bewegen, sporten en sedentair gedrag toe te passen, cfr. bovenstaande tekst aangaande te gebruiken terminologie.

Nodige partners:

SVS - VIGeZ - Agentschap Sport Vlaanderen.

Timing:

Najaar 2017.

Actie 13

Samen met SVS, VIGeZ, het Agentschap Sport Vlaanderen en academici wordt nagegaan hoe er kan gezorgd worden voor een gestructureerd aanbod waarbij leerlingen op een kwaliteitsvolle manier elkaar kunnen betrekken bij bewegen en sporten (= aanwenden peer support). De resultaten hiervan worden meegenomen bij de oproep die in 2017 zal worden gelanceerd om vanaf 1 januari 2018 een organisatie aan te duiden die instaat voor de organisatie van de schoolsport.

Nodige partners:

SVS - VIGeZ- Agentschap Sport Vlaanderen – Universiteiten - opvolgingsgroep voor de organisatie van de schoolsport.

Timing:

Najaar 2017 - voorjaar 2018.

Actie 14

SVS en de leden van de opvolgingsgroep voor de organisatie van de schoolsport formuleren voorstellen om schoolsport op centraal niveau nog aantrekkelijker en meer bekend te maken.

Nodige partners:

SVS-leden van de opvolgingsgroep voor de organisatie van de schoolsport.

Timing:

Najaar 2017- voorjaar 2018.

### Actie 15

Samen met de Minister bevoegd voor Sport zullen maatregelen uitgewerkt worden om het Vlaamse Sportkompas voor het onderwijs ter beschikking te stellen. Daarbij wordt bewaakt dat de voorstellen die aan kinderen worden gedaan rekening houden met hun individuele context.

#### Nodige partners:

Kabinet Sport en Agentschap Sport Vlaanderen.

#### Timing:

Zomer 2017.

### Actie 16

Alle aanbieders van websites die door de Vlaamse overheid worden ondersteund met betrekking tot het stimuleren van bewegen en sporten op scholen werken samen om alle informatie op één website samen te brengen.

#### Nodige partners:

SVS- VIGeZ- Agentschap sport Vlaanderen.

#### Timing:

Start 1 september 2017.

### Actie 17

Samen met de Vlaams minister bevoegd voor Mobiliteit en in lijn met de maatregelen in eerder goedgekeurde beleidsplannen (Vlaams Verkeersveiligheidsplan, Vlaams Fietsbeleidsplan, Vlaams klimaatbeleid...) leveren we bijkomende inspanningen op het vlak van communicatie, educatie en sensibilisering om actieve verplaatsingen van en naar scholen te stimuleren.

#### Nodige partners:

Departement mobiliteit - kabinet mobiliteit.

#### Timing:

Continu aandachtspunt.

### Actie 18

Samen met de organisatie die instaat voor de schoolsport, VIGeZ en VSV wordt er nagegaan hoe scholen nog bijkomend kunnen worden geïnformeerd en gestimuleerd om actieve verplaatsingen tijdens de schooluren te promoten.

Nodige partners:

Agentschap Sport Vlaanderen-VIGeZ-VSV.

Timing:

Voorjaar 2018.

### Actie 19

We ondernemen, samen met de Vlaamse minister bevoegd voor Sport acties die er toe leiden dat de sportinfrastructuur van scholen nog wordt verbeterd en kan worden opengesteld na de schooluren. We voorzagen hiervoor al budget en investeren in ondersteunende richtlijnen en goede praktijkvoorbeelden voor scholen voor het ter beschikking stellen van de beweegvriendelijke (school)sportinfrastructuur.

Nodige partners:

Agentschap Sport Vlaanderen - Kabinet Sport.

Timing:

Voorjaar 2017.

### Actie 20

Teneinde de bouw van bruikbare en beweegvriendelijke (school)sportinfrastructuur en het delen van infrastructuur te faciliteren worden de richtlijnen komende van AGION gescreend en indien vereist nog aangepast.

Nodige partners:

AGION.

Timing:

Najaar 2017.



## Actie 21

SVS en VIGeZ zullen samen met o.a. AGION en andere experts op het vlak van het (her)inrichten van speelplaatsen tegen het schooljaar 2017-2018 werken aan één globale inspiratiefiche voor scholen waarin alle effecten van het werken aan gezondheid worden meegenomen. Zij duiden hierbij ook de linken tussen de fysieke, sociale en psychische dimensie van gezondheid. De al bestaande handleiding 'Pimp je Speelplaats' vullen we eveneens aan met deze linken. Uiteindelijk moet deze informatie geïntegreerd worden op de website waarop alle scholen alle informatie aangaande bewegen (inclusief sporten) terugvinden (cfr. actie 16).

### Nodige partners:

SVS –VIGeZ- Good Planet – AGION.

### Timing:

Najaar 2017.

## Actie 22

We streven er naar dat tegen 2020 de scholen enkel gezonde dranken en tussendoortjes aanbieden. Hiertoe kunnen scholen op maat van het publiek waarmee ze werken, op eigen tempo en met het nodige draagvlak binnen de hele school maatregelen nemen om naar een evenwichtig dranken-en tussendoortjesbeleid te evolueren.

We monitoren de inspanningen van scholen aan de hand van volgende indicatoren:

- Voor de dranken
  - Tegen het schooljaar 2017-2018 zijn de producten uit het uitdoofbeleid in 75% van de basisscholen en 60% van de secundaire scholen uit het aanbod verdwenen.
  - Tegen het schooljaar 2020-2021 zijn de producten uit het uitdoofbeleid in alle scholen volledig uit het aanbod verdwenen.
- Voor de tussendoortjes:
  - Tegen het schooljaar 2017-2018 zijn de producten uit het uitdoofbeleid in 75% van de scholen uit het aanbod verdwenen.
  - Tegen het schooljaar 2020-2021 zijn de producten uit het uitdoofbeleid in alle scholen volledig uit het aanbod verdwenen.

Nodige partners:

Ondertekenaars engagementsverklaring.

Timing:

Zie hierboven.

Actie 23

VIGeZ experimenteert met een nieuwe subsidieformule voor het schoolfruitprogramma met aandacht voor betrokkenheid van leerlingen en ouders.

We geven uitvoering aan de aanbevelingen uit de evaluatiestudie zodat het schoolfruitprogramma nog versterkt wordt.

Een extra aandachtspunt naar de toekomst hierbij is het ontwikkelen van begeleidende maatregelen die jongeren in het secundair onderwijs kunnen aanzetten om meer groenten en fruit te eten.

Nodige partners:

Stuurgroep schoolfruit en schoolmelk.

Timing:

Invoeren nieuwe formule schoolfruit-schoolmelk: 1 september 2017.

Begeleidende maatregelen bij jongeren: 2018.

Actie 24

We ondersteunen de scholen bij het aanbieden van water met concrete richtlijnen voor het drinken van water doorheen de hele schooldag. We zorgen ervoor dat de loodwaarden in het kraantjeswater opgevolgd worden. Bij een overschrijding van loodwaarden werken we samen met de scholen aan (al dan niet tijdelijke) oplossingen.

Nodige partners:

VMM - AGION- preventieadviseurs bij de koepels.

Timing:

Start voorjaar 2017.

#### Actie 25

Onderwijs werkt mee aan de haalbaarheidsanalyse van VMM voor het invoeren van een wettelijke verplichting om in publieke gebouwen, zoals scholen, uitsluitend nog gebruik te maken van drinkwater geleverd door een drinkwatermaatschappij.

#### Nodige partners:

Vastgelegd in engagementsverklaring.

#### Timing:

Continu doorlopende actie.

#### Actie 26

We zorgen voor de ondersteuning van de scholen die kraantjeswater aanbieden via goedkope onderhoudscontracten voor het onderhoud van tappunten. We namen dit op in de engagementsverklaring over dranken en tussendoortjes.

#### Nodige partners:

Stuurgroep schoolfruit en schoolmelk, NICE en VLAM.

#### Timing:

Tegen 1 september 2017.

#### Actie 27

Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, Landbouw en Visserij en Onderwijs en Vorming werken tegen het schooljaar 2017-2018 samen aan innovatieve promotionele en educatieve maatregelen die scholen ondersteunen in het promoten van witte melk bij kinderen en jongeren. Hierbij betrekken we leerlingen en hun ouders.

#### Nodige partners:

Leden van de stuurgroep schoolfruit en schoolmelk.

#### Timing:

1 september 2017.

### Actie 28

Tegen het schooljaar 2017-2018 zorgen we voor bijkomende ondersteuning van scholen in de zorg voor gezonde evenwichtig samengestelde schoolmaaltijden. Hiertoe breiden we de informatie op de website gezonde school van VIGeZ uit en zorgt VIGeZ voor informatie voor een lastenboek dat scholen kunnen gebruiken in onderhandelingen (met o.a. cateraars) over evenwichtige schoolmaaltijden.

#### Nodige partners:

Gesprekspartners uit Ronde Tafel- VIGeZ.

#### Timing

Najaar 2017 na aanpassing actieve voedingsdriehoek.

### Actie 29

We zetten samen met VIGeZ en het FAVV vormingsessies voor scholen op waarin er wordt gewezen op te respecteren regels inzake voedselveiligheid en hygiëne, gekoppeld aan informatie over het motiveren van kinderen en jongeren om evenwichtig te eten.

#### Nodige partners:

VIGeZ en FAVV.

#### Timing:

1 maart tot 30 juni 2017 - daarna evalueren om tot eind 2017 te programmeren.

### Actie 30

Samen met de minister bevoegd voor Welzijn, Volksgezondheid en Gezin wordt er nog nagegaan hoe scholen extra kunnen worden ondersteund in thema's die van belang zijn in het stimuleren van een gezond eetgedrag bij kinderen en jongeren.

#### Nodige partners:

Kabinet Welzijn, Volksgezondheid en Gezin - Agentschap Zorg en Gezondheid.

Timing:  
Najaar 2017.

### Actie 31

Op basis van resultaten uit onderzoeken en conclusies uit het symposium EHBO actualiseert de Task Force EHBO het actieplan voor EHBO op school.

Nodige partners:  
Task Force EHBO.

Timing:  
Voorjaar 2017.

### Actie 32

De Task Force EHBO stelt op de website EHBO nog een brevet ter beschikking die organisaties kunnen gebruiken in de vorming over CPR.

Nodige partners:  
Task Force EHBO.

Timing:  
Zomer 2017.

### Actie 33

Onder leiding van de Task Force EHBO start een proefproject waarin men nagaat hoe het aantal AED-toestellen nog kan worden opgedreven zonder dat dit voor de scholen tot een extra kost leidt. Er wordt hiervoor gewerkt met crowdfunding. De Task Force EHBO volgt de evolutie van het proefproject op en rolt bij gunstige evaluatie het project in heel Vlaanderen uit. Bij het opvolgen van het project zal er ook gewerkt worden aan richtlijnen voor de aankoop van kwaliteitsvolle AED-toestellen.

Nodige partners:  
Task Force EHBO.

Timing:  
Najaar 2017.

