



HEPS-handleiding voor scholen

Een leidraad voor het ontwikkelen van schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen

Dutch language

■ COLOFON

Titel

HEPS-handleiding voor scholen

Een leidraad voor het ontwikkelen van schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen

Authors

Venka Simovska, Ph.D.

Kevin Dadaczynski, M.Sc.

Nina Grieg Viig, M.Sc.

Hege E. Tjomsland, M.Sc.

Sue Bowker M.Sc.

Barbara Woynarowska, Ph.D.

Silvia de Ruiter, M.Sc.

Goof Buijs, M.Sc.

Met dank aan

E. Flaschberger (Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research, Oostenrijk), S. Nic Gabhainn (National University of Ireland, Galway, Ierland), A. Jociute (Valstybinis Aplinkos Sveikatos Centras, Litouwen), A. Lee (NHS Health Scotland, Schotland), P. Paulus (Leuphana Universität Lüneburg, Duitsland), D. Piette (Université Libre de Bruxelles, België), K. Sokou (Institute of Child Health, Griekenland), N. de Vries (Universiteit Maastricht, Nederland).

Met dank aan het HEPS-onderwijspanel voor het meedenken en geven van feedback.

Datum van uitgave

April 2010

NIGZ-code: OJ072133

ISBN/EAN: 978-90-6928-266-4

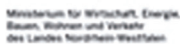
Adres: Klantenservice NIGZ, Postbus 500, 3440 AM Woerden

Deze handleiding is gratis te downloaden op de HEPS-website: www.hepseurope.eu

Financiering

Deze uitgave maakt deel uit van het HEPS-project, dat in het kader van het EU-programma voor de volksgezondheid financiële steun heeft ontvangen van de Europese Unie.

Het HEPS-project heeft tevens financiële steun ontvangen van ZonMw.



provincie limburg



Vertaald door Wilkens C.S. Medical Translations. Deze vertaling is niet terugvertaald om accuraatheid te waarborgen. (Zowel NIGZ als de HEPS-projectpartners kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor onnauwkeurigheden.)

© NIGZ, 2010. Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming worden overgenomen, noch ten behoeve van folio-uitgaven, noch ten behoeve van digitale uitgaven. Verzoeken tot overname van beeld of tekst moeten worden gericht aan: Uitgeverij NIGZ, Postbus 500, 3440 AM Woerden, e-mailadres: uitgeverij@nigz.nl

HEPS-handleiding voor scholen

Een leidraad voor het ontwikkelen van schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen

Venka Simovska Ph.D. ¹⁾

Kevin Dadaczynski M.Sc. ²⁾

Nina Grieg Viig M.Sc. ³⁾

Hege E. Tjomsland M.Sc. ³⁾

Sue Bowker M.Sc. ⁴⁾

Barbara Woynarowska Ph.D. ⁵⁾

Silvia de Ruiter M.Sc. ⁶⁾

Goof Buijs M.Sc. ⁶⁾

¹⁾ Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Aarhus Universitet, Denemarken

²⁾ Leuphana Universität Lüneburg, Duitsland

³⁾ Universitet i Bergen, Noorwegen

⁴⁾ Welsh Assembly Government, Wales

⁵⁾ Uniwersytet Warszawski, Polen

⁶⁾ Gezondheidsinstituut NIGZ, Nederland

■ INHOUDSOPGAVE

Inleiding	5
1 Voordat u begint	9
1.1 Door wie moet het beleid worden opgesteld?	9
1.2 Hoe kunnen goede omstandigheden worden gecreëerd voor het proces van beleidsontwikkeling?	9
2 De basisprincipes van het beleid	11
2.1 Gezondheid	11
2.2 Gezond eten	12
2.3 Beweging	12
2.4 De noodzaak van een samenhangend geheel aan waarden	12
3 Het ontwikkelen van een schoolbreed beleid ten aanzien van gezond eten en bewegen	15
3.1 Fase 1: Voorbereiding	15
3.1.1 Zorg voor steun en commitment? van het schoolmanagement	16
3.1.2 Zorg voor overeenstemming binnen de schoolgemeenschap	16
3.1.3 Stel een beleidswerkgroep in en wijs een coördinator aan	16
3.1.4 Zorg voor de juiste omstandigheden voor het ontwikkelen van het schoolbeleid	17
3.2 Fase 2: Analyse van bestaand beleid en bestaande praktijken	17
3.3 Fase 3: Ontwikkelen en vastleggen van het beleid	18
3.3.1 Stel de prioriteiten vast en formuleer doelstellingen	18
3.3.2 Maak een conceptbeleid	18
3.3.3 Pas het conceptbeleid aan	18
3.4 Fase 4: Bekendmaking en implementatie	19
3.4.1 Maak het beleid bekend	19
3.4.2 Stel implementatiestrategieën op	19
3.4.3 Implementeer het beleid en neem het op in de dagelijkse praktijken	20
3.5 Fase 5: Controle, evaluatie en bijstelling	20
4 Inspirerende schoolvoorbeelden	23
Bijlage 1 Handleiding voor snelle evaluatie	31
Bijlage 2 HEPS-schoolindicatoren	35
Referenties	41

■ INLEIDING

We willen allemaal het beste voor onze kinderen; zij zijn immers de toekomst van Europa. Op dit moment heeft echter één op de vier kinderen last van overgewicht. Om dit probleem op een positieve en duurzame manier aan te pakken, helpt het HEPS-project Europese landen bij het bevorderen van gezond eten en bewegen op school. Aan de hand van de Gezonde School benadering wil HEPS bewerkstelligen dat scholen een goed gezondheidsbeleid gaan ontwikkelen. Voor het Europese HEPS-project wordt samengewerkt met het Schools for Health in Europe-netwerk (het SHE-netwerk). Het project heeft twee hoofddoelen:

1. Het ontwikkelen, implementeren en evalueren van een effectief landelijk beleid en duurzame praktijkinterventies op het gebied van gezond eten en bewegen in scholen in alle EU-lidstaten.
2. Het steunen van de ontwikkeling en implementatie in de lidstaten van integrale, duurzame en wetenschappelijk onderbouwde schoolprogramma's om gezond eten en bewegen te bevorderen, gebaseerd op de Gezonde School benadering.

In verschillende EU-lidstaten wordt al door middel van vele initiatieven geprobeerd om het aantal kinderen dat overgewicht heeft terug te dringen. Deze initiatieven richten zich doorgaans hoofdzakelijk op het ontwikkelen van specifieke initiatieven, programma's of onderwijsmethodes. In geen van de EU-lidstaten is echter al een effectief nationaal schoolbeleid ingevoerd. HEPS wil dit gat opvullen met haar project gericht op beleidsontwikkeling dat door heel Europa op nationaal niveau kan worden toegepast. HEPS helpt om deze programma's op een duurzame manier in te voeren op schoolniveau.

→ De HEPS-schoolkit

De HEPS-schoolkit zal deel uitmaken van het HEPS-project. Met behulp van de HEPS-schoolkit kunnen de EU-lidstaten op landelijk niveau een beleid ontwikkelen waarmee gezond eten en bewegen op scholen wordt bevorderd, gebaseerd op de Gezonde School benadering. De HEPS-schoolkit bestaat uit de volgende zes onderdelen:

1. HEPS-richtlijnen (HEPS Guidelines): een reeks uitgangspunten gericht op

- het bevorderen van gezond eten en bewegen in scholen, bestemd voor organisaties die in Europa op landelijk niveau werkzaam zijn.

2. HEPS-wegwijzer voor belangenbehartigers (HEPS Advocacy Guide): een hulpmiddel voor belangenbehartigers die partijen willen overtuigen van de noodzaak van een nationaal schoolbeleid om gezond eten en bewegen te bevorderen.

3. HEPS-handleiding voor inventarisatie (HEPS Inventory Tool): een verzameling kwalitatieve criteria voor schoolprogramma's ter bevordering van gezond eten en bewegen.

4. HEPS-handleiding voor scholen (HEPS Tool for Schools): een leidraad om scholen in de EU-lidstaten te helpen bij het introduceren en implementeren van een schoolprogramma gericht op het bevorderen van gezond eten en bewegen.

5. HEPS-trainingsmodule (HEPS Teacher Training resource): een studieprogramma om leerkrachten te leren hoe zij gezond eten en bewegen op hun school kunnen bevorderen.

6. HEPS-handleiding voor evaluatie (HEPS Monitoring Tool): een hulpmiddel om in kaart te brengen hoe goed de HEPS-schoolkit in de afzonderlijke lidstaten wordt toegepast.

OVER DE HEPS-HANDLEIDING VOOR SCHOLEN

De HEPS-handleiding voor scholen introduceert het concept van schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen, en geeft tips en handvatten voor het opstellen van dergelijk beleid.

Zoals in de HEPS-wegwijzer voor belangenbehartigers (Bada et al, 2009) en de HEPS-richtlijnen (Boonen et al, 2009) wordt benadrukt, heeft ongeveer een kwart van de kinderen in Europa last van overgewicht of obesitas, wat een negatief effect kan hebben op hun lichamelijke en geestelijke gezondheid en hun welzijn, maar ook op hun schoolprestaties en leerresultaten.

Om die redenen wordt aangeraden dat elke school als onderdeel van het algemene schoolbeleid een beleid op-

- Een samenhangende, vooraf bepaalde en systematische benadering van gezond eten en bewegen
 - Meer motivatie onder alle leden van de schoolgemeenschap
 - Leerlingen worden gestimuleerd om een gezondere leefstijl aan te nemen
-
- Betere leerresultaten en schoolprestaties van leerlingen
-
- Bevordering van de gezondheid en het welzijn van en meer werkplezier bij het schoolpersoneel
 - Transparantere en democratischere besluitvormingsprocessen binnen de school
 - Betere communicatie met de ouders van leerlingen
 - Betere sfeer binnen de school
 - Betere koppeling tussen school en de buurt
 - Betere samenwerking met organisaties en bedrijven die een ondersteunende rol vervullen

Kader 1: De voordelen van schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen

stelt en invoert dat specifiek gericht is op gezond eten en bewegen. Dit beleid dient te worden afgestemd op het regionale en landelijke gezondheidsbeleid en de bijbehorende prioriteiten. In kader 1 wordt uiteengezet waarom schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen zo belangrijk is.

Er komen steeds meer gegevens beschikbaar waaruit blijkt dat een veelomvattend, schoolbreed beleid ten aanzien van gezond eten en bewegen niet alleen de gezondheid, maar ook de leerprestaties van leerlingen ten goede kan komen. Een dergelijk beleid draagt dus niet alleen bij aan het bevorderen van de gezondheid op school, maar ook aan het vervullen van de voornaamste functie van de school, namelijk het onderwijzen van de leerlingen.

WAT WORDT ER PRECIES BEDOELD MET SCHOOLBELEID TEN AANZIEN VAN GEZOND ETEN EN BEWEGEN?

In deze handleiding verwijst het begrip *schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen* naar een schriftelijk document dat in samenspraak is opgesteld en een schoolbrede dekking heeft. Dergelijk beleid besteedt aandacht aan:

- De behoeften van de school en haar omgeving ten aanzien van gezond eten en regelmatige beweging.
- De waarden van de school op het gebied van gezondheidsbevordering en het bevorderen van gezond eten en bewegen.
- De doelen en doelstellingen ten aanzien van gezond eten en bewegen, gerelateerd aan de algemene waar-

den van de school gericht op onderwijs.

- De prioriteiten, taken en initiatieven om gezond eten en bewegen binnen de school te bevorderen.
- Een tijdsplanning voor initiatieven, waarin specifieke mijlpalen zijn opgenomen, zoals controle-, evaluatie- en bijstellingsmomenten.
- De middelen die beschikbaar zijn voor het ontwikkelen van het schoolbeleid.
- Een implementatie-, controle- en evaluatieplan.
- Communicatie en organisatie.

In deze handleiding wordt, in overeenstemming met de HEPS-richtlijnen en de kernwaarden en pijlers van het SHE-netwerk, een brede, positieve en holistische benadering van gezondheid gehanteerd, waarbij rekening wordt gehouden met het VN-verdrag inzake de rechten van het kind (Boonen et al, 2009).

Een brede benadering van gezondheid houdt in dat men zich ervan bewust is dat zowel de leefstijl als de leefomstandigheden van grote invloed zijn op de gezondheid (Simovska et al, 2006). De gehele school wordt betrokken bij de gezondheidsbevorderende activiteiten op school, zodat alle leerlingen en medewerkers op diverse terreinen in aanraking komen met het onderwerp gezondheid. Het onderwerp gezondheid komt op vrijwel alle mogelijke vlakken naar voren. De fysieke omgeving van de school speelt hierbij een rol, maar ook de sociale, lichamelijke, emotionele, geestelijke en spirituele gezondheid van de leerlingen en het schoolpersoneel.

Bij het opstellen van beleid is het verstandig uit te gaan van de volgende punten:

- Het beleid maakt duidelijk hoe de benodigde middelen voor het bevorderen van gezond eten en bewegen op school worden aangewend.

- Het beleid geeft een gezamenlijke visie weer waaruit blijkt hoe de school zich in de toekomst wil ontwikkelen, en geeft aan wat de prioriteiten zijn bij het realiseren van deze visie, in overeenstemming met de waarden van de school.
- Het beleid is erop gericht om gezondheidsproblemen gerelateerd aan overgewicht en obesitas op schoolniveau aan te pakken, door het aanpakken van zowel leerlingsspecifieke leefstijlfactoren als schoolgerelateerde factoren, zowel op lichamelijk als sociaal gebied.
- Het beleid zorgt voor samenhang tussen de aangeboden diensten, het onderwijsprogramma en de schoolomgeving.

VOOR WIE IS DEZE HANDLEIDING BEDOELD?

Deze handleiding is hoofdzakelijk bedoeld om te worden gebruikt als een praktisch hulpmiddel bij het ontwikkelen van een duurzaam schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen. De hoop is dat alle professionals die zich met gezondheidsvoorlichting en gezondheidsbevordering op scholen bezighouden deze handleiding gaan gebruiken. De handleiding is voornamelijk bestemd voor schoolhoofden, leerkrachten en ander personeel binnen het basis- en voortgezet onderwijs, het beroepsonderwijs en het speciaal onderwijs. De handleiding kan echter ook nuttig zijn voor samenwerkende en ondersteunende instanties op lokaal, regionaal en landelijk niveau, en voor programmaontwikkelaars en beleidsmakers binnen de gezondheidsbevorderings- en onderwijssector.

HOE WORDT DE HANDLEIDING GEBRUIKT?

Deze handleiding dient slechts te worden gebruikt als leidraad. Het ontwikkelen van schoolbeleid is immers een proces dat plaatsvindt binnen de dynamische schoolgemeenschap en onder invloed staat van de specifieke, aan verandering onderhevige lokale en landelijke situatie.

De stappen die in deze handleiding beschreven worden kunnen als raamwerk of inspiratiebron dienen bij het ontwikkelen en implementeren van een situatiespecifiek plan van aanpak voor het ontwikkelen van schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen.

Ook de andere HEPS-publicaties kunnen van pas komen

bij het opstellen, implementeren en evalueren van het beleid.

HOE IS DE HANDLEIDING TOT STAND GEKOMEN?

De Leidraad voor het opstellen van schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen is ontwikkeld door de samenwerkende HEPS-projectpartners en is het resultaat van de onderstaande drie ontwikkelingsstadia:

- *Verkenning*: aan de hand van literatuuronderzoek is in kaart gebracht wat er in de afgelopen vijf jaar (2004-2009) is gepubliceerd aan informatie over schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen. Korte beschrijvingen van de afzonderlijke informatiebronnen zijn gepubliceerd in een intern HEPS-rapport (Morel, 2009) en deze informatie heeft als inspiratiebron gediend bij het schrijven van deze handleiding.
- *Feedback van professionals op het gebied van gezondheid en onderwijs uit heel Europa*: vijftien professionals op het gebied van gezondheid en onderwijs uit zeven EU-landen hebben meegedaan aan een onderzoek naar de eerste versie van de handleiding. Hun opmerkingen en suggesties zijn vervolgens geanalyseerd en gebruikt bij het opstellen van de uiteindelijke tekst.
- *Feedback van de HEPS-projectpartners en het HEPS-onderwijspanel*: een conceptversie van het document is besproken en de informatie die deze bespreking opleverde is vervolgens gebruikt bij het opstellen van de uiteindelijke versie van dit document. ■

■ HOOFDSTUK 1

VOORDAT U BEGINT

1.1 DOOR WIE MOET HET BELEID WORDEN OPGESTELD?

Het beleid van een school ten aanzien van gezond eten en bewegen kan door veel verschillende mensen worden bepaald. Het heeft de voorkeur om een werkgroep in te stellen voor de beleidsontwikkeling, met bijvoorbeeld vertegenwoordigers van:

- het management van de school
- de ouders van leerlingen
- de leerlingen
- de leerkrachten
- het niet-onderwijzend personeel
- de schoolverpleegkundige of voedingsdeskundige
- de buurt

Uit wat voor leden een werkgroep bestaat zal van school tot school verschillen. Het is in elk geval belangrijk om een werkgroep in te stellen waarbinnen transparante communicatie mogelijk is en die tot een gemeenschappelijke visie kan komen wat betreft de prioriteiten, de mogelijke problemen en de beste manier om de beschikbare middelen van de school te benutten.

Op deze manier zal de gehele schoolgemeenschap, waaronder leerlingen en hun ouders, zich meer eigenaar voelen van het beleid, en dat zal de kans op een geslaagde ontwikkeling en implementatie vergroten.

1.2 HOE KUNNEN GOEDE OMSTANDIGHEDEN WORDEN GECREËERD VOOR HET PROCES VAN BELEIDSONTWIKKELING?

We raden aan om aan het begin van de beleidsontwikkeling de volgende vragen gezamenlijk te beantwoorden:

- Waarom hebben we op onze school een beleid nodig dat specifiek gericht is op gezond eten en bewegen?
- Wat zijn de specifieke behoeften/moeilijkheden/ gezondheidsproblemen binnen onze school en onze gemeenschap waar dit beleid zich op zou moeten richten?
- Wat zijn de voornaamste prioriteiten met betrekking tot de vastgestelde gezondheidsproblemen?
- Wat willen we bij voorkeur bereiken ten aanzien van gezond eten en bewegen op school (wat is onze visie)?

- Welke middelen (tijd, uren, mensen en financiën) zijn er voor dit werk beschikbaar? Hoe kunnen we optimale steun van en communicatie met de relevante externe organisaties en personen (waaronder ouders) bewerkstelligen?

Andere mogelijk relevante vragen zijn:

- Wat is de meest geschikte manier om steun, motivatie, een gevoel van eigenaarschap, inspiratie en educatie te bewerkstelligen onder de verschillende belanghebbenden die bij de beleidsontwikkeling betrokken zijn?
- Welke mijlpalen kunnen gebruikt worden om het verloop van het beleidsontwikkelingsproces te structureren, controleren, evalueren en bij te sturen?
- Waar kunnen we terecht voor goede, doeltreffende ondersteuning van de beleidsontwikkeling? ■



■ HOOFDSTUK 2

DE BASISPRINCIPES VAN HET BELEID

2.1 GEZONDHEID

Voordat er een schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen wordt ontwikkeld, moet eerst worden overeengekomen wat de school precies verstaat onder de term ‘gezondheid’. Gezondheid wordt in de literatuur op vele manieren gedefinieerd; vaak wordt gezondheid vanuit een technische, ziektegerichte invalshoek benaderd, maar er bestaan bijvoorbeeld ook meer filosofische benaderingen waarbij de nadruk ligt op positieve gezondheid, welzijn, zelfactualisering en kwaliteit van leven. Wat gezondheid inhoudt kan per cultuur, context of leefstijl verschillen. Gezondheid wordt, net als ziekte, op een individuele manier ervaren, maar wordt ook beïnvloed door bepalende factoren als leefomstandigheden, omgeving, sociaaleconomische status, etnische achtergrond, cultuur, leeftijd, geslacht, etc.

In deze handleiding wordt, in overeenstemming met de HEPS-richtlijnen en de kernwaarden en pijlers van het SHE-netwerk, een brede, positieve en holistische benadering van gezondheid gehanteerd, waarbij rekening

keuzes met betrekking tot eten, bewegen, seks, roken en drugsgebruik. Personen zijn over het algemeen in staat om hun leefstijl te beïnvloeden.

De *leefomstandigheden* verwijzen naar de woon- en werksituatie van mensen, dus naar de manier waarop hun milieu en omgeving hun leven beïnvloeden. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om de invloed van de werkomgeving, de sociaaleconomische achtergrond, de cultuur, de plaats of buurt waarin men leeft en de economie. Leefomstandigheden zijn lastiger te beïnvloeden, maar onmogelijk is het niet.

Er is ook sprake van een onderlinge wisselwerking tussen de leefstijl en de leefomstandigheden. Als groente en fruit bijvoorbeeld in een bepaalde plaats altijd goed verkrijgbaar zijn, zullen de mensen daar waarschijnlijk gezonder eten en daardoor ook gezonder zijn. In afbeelding 1 is te zien hoe de leefstijl en de leefomstandigheden in onderling verband staan in relatie tot de gezondheid.

Bij een positieve benadering van gezondheid wordt er vanuit gegaan dat gezondheid meer is dan puur het uit-



Afbeelding 1: Bepalende factoren voor de gezondheid: leefstijl en leefomstandigheden

wordt gehouden met het VN-verdrag inzake de rechten van het kind (Boonen et al, 2009).

Bij een brede benadering van gezondheid wordt er rekening mee gehouden dat zowel de leefstijl als de leefomstandigheden van grote invloed zijn op de gezondheid (Simovska et al, 2006). De leefstijl verwijst naar de manier waarop mensen leven, dus naar hun gewoontes en de keuzes die ze maken op gezondheidsgebied, waaronder

blijven van ziekte. Als er sprake is van positieve gezondheid, of welzijn, draagt dat bij aan de kwaliteit van leven. Dit komt overeen met wat door velen wordt gezien als een ‘goed leven’. Er kan dus gesteld worden dat gezondheid voortkomt uit de interactie tussen mensen en hun omgevingsfactoren. Willen we de gezondheid verbeteren, dan moeten we ons dus niet alleen richten op het gedrag van het individu, maar ook op zijn of haar omgeving, sociale situatie en leefomstandigheden. Daar-

om is het zo belangrijk om een schoolbeleid te hebben dat zich op de schoolomgeving als geheel richt als we gezond eten en bewegen willen bevorderen.

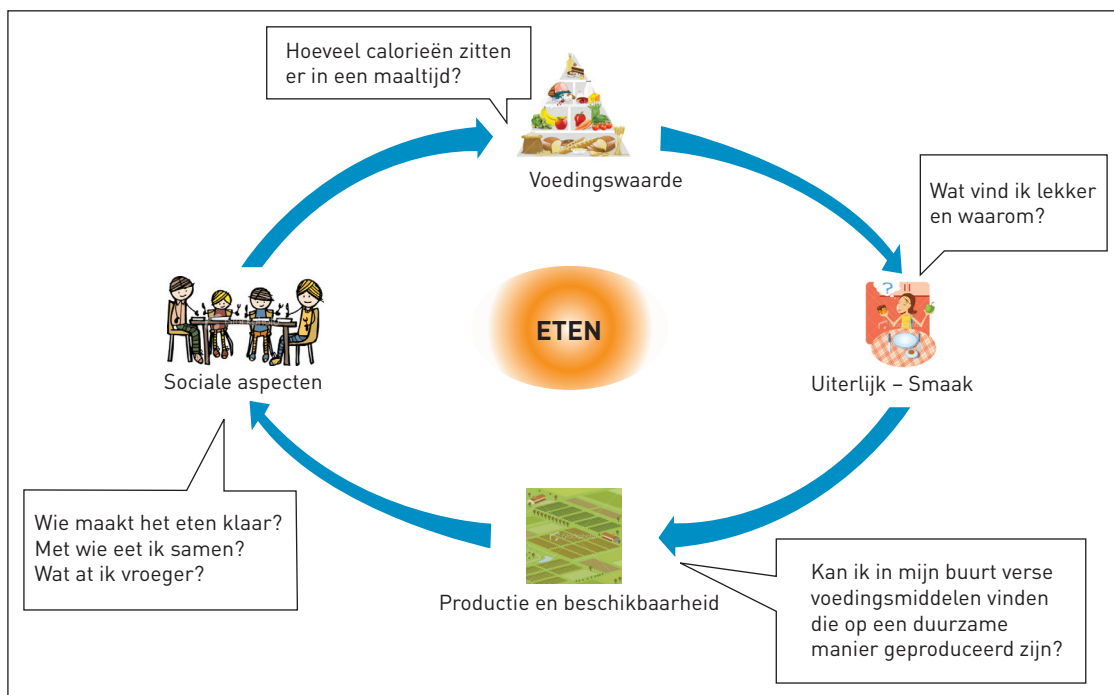
2.2 GEZOND ETEN

De Gezonde School benadering ten opzichte van uitgebalanceerde, gezonde voeding omvat een brede blik op voeding in plaats van enkel naar de voedingswaarde en het aantal calorieën van het eten te kijken. Zij benadert

2.3 BEWEGING

Wat gezonde, uitgebalanceerde lichamelijke inspanning betreft richt de Gezonde School benadering zich niet alleen op sport en reguliere lichamelijke oefeningen, maar ook op verschillende andere aspecten, zoals spel, dans en uiterlijk/zelfbeeld. Dit principe wordt geïllustreerd in afbeelding 3.

Tot de dagelijkse schoolgerelateerde activiteiten behoren ook activiteiten als lopend of fietsend naar school en



Afbeelding 2: Verschillende aspecten in relatie tot voedingsmiddelen en eten (naar Simovska et al, 2006)

dit onderwerp in bredere zin en houdt daarbij ook rekening met de volgende punten:

- of de maaltijd visueel aantrekkelijk is;
- de omgeving waarin de maaltijd genuttigd wordt;
- de temperatuur, smaak en textuur van het eten;
- het sociale aspect van gezamenlijk eten;
- de beschikbaarheid en prijs van vers, biologisch en gezond eten;
- de manier waarop de voedingsmiddelen geproduceerd en gedistribueerd zijn.

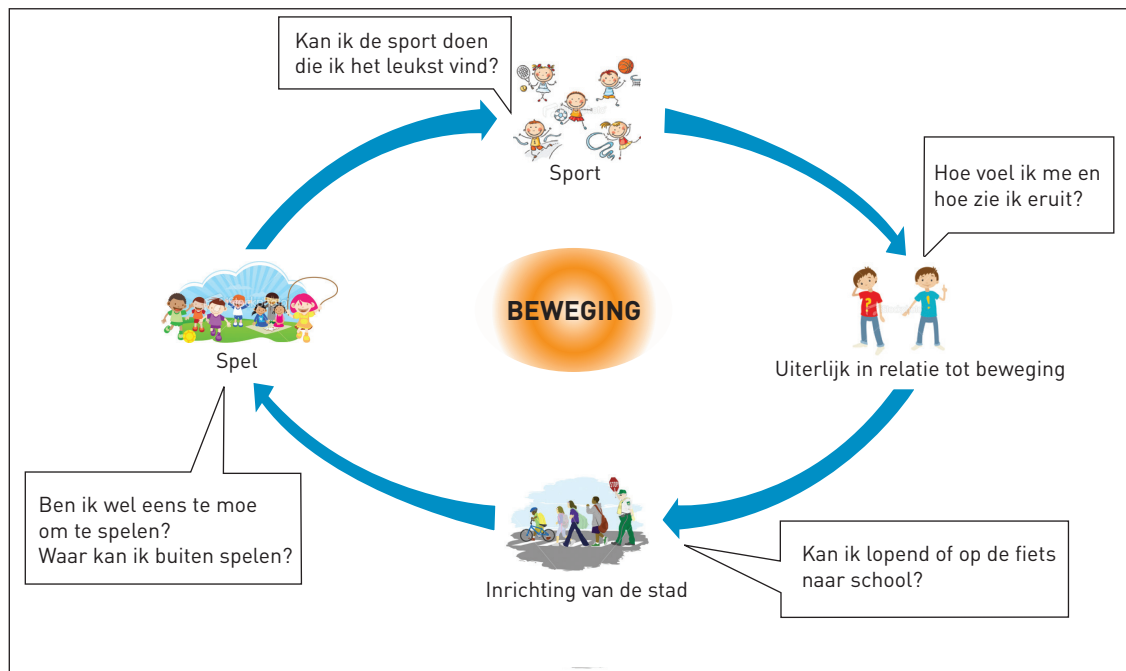
Deze lijst kan eventueel aangevuld worden met de meningen en visies in relatie tot voedingsmiddelen en eten van leden van de schoolgemeenschap, waaronder leerlingen. In afbeelding 2 wordt een dergelijke brede benadering van eten inzichtelijk gemaakt.

naar huis gaan, het rennen en spelen (springen, duwen en trekken, rekken en buigen) in de pauzes en elke vorm van beweging tijdens de lessen.

Deze brede benadering van beweging brengt met zich mee dat er binnen het schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen rekening moet worden gehouden met een groot aantal factoren die de hoeveelheid beweging beïnvloeden. Hierbij valt te denken aan factoren met betrekking tot de organisatie en de omgeving van de school, de lessen lichamelijke opvoeding en sport.

2.4 DE NOODZAAK VAN EEN SAMENHANGEND GEHEEL AAN WAARDEN

Schoolbeleid dient gebaseerd te zijn op de behoeften en prioriteiten van de school, al is het aan te raden dat ook



Afbeelding 3: Verschillende aspecten in relatie tot beweging (naar Simovska et al, 2006)

de kernwaarden en pijlers van het principe van de gezondheidsbevorderende school terugkomen in het beleid. Om een gezamenlijk beeld van deze waarden en pijlers te vormen kunnen deze op school tijdens het be-

leidsontwikkelingsproces besproken worden. Vervolgens kunnen deze aspecten in verband worden gebracht met gezond eten en bewegen, op een manier die past binnen de specifieke schoolsituatie.

Het SHE-principe voor gezondheidsbevordering op schoolniveau is gebaseerd op vijf kernwaarden en pijlers.

SHE-kernwaarden

1. Gelijkheid

Gezondheidsbevorderende scholen zorgen ervoor dat alle mogelijkheden op het gebied van onderwijs en gezondheid voor iedereen even toegankelijk zijn. Op de lange termijn zal dit significant helpen bij het terugdringen van de ongelijkheid op gezondheidsgebied en bij het verbeteren van de kwaliteit en toegankelijkheid van levenslange educatie.

2. Duurzaamheid

Gezondheidsbevorderende scholen erkennen dat gezondheid, onderwijs en ontwikkeling nauw met elkaar verbonden zijn. Scholen fungeren als studiecentra; ze ontwikkelen en dragen bij aan een verantwoord en positief beeld van de toekomstige maatschappelijke rol van leerlingen. Gezondheidsbevorderende scholen kunnen zich het best ontwikkelen als veranderingen systematisch en gedurende langere tijd (gedurende minimaal vijf tot zeven jaar) worden geïmplementeerd. Resultaten (zowel op het gebied van gezondheid als op het gebied van onderwijs) worden doorgaans zichtbaar op de middellange tot lange termijn.

3. Inclusie

Gezondheidsbevorderende scholen weten diversiteit te waarderen en zorgen ervoor dat de scholen een hechte leergemeenschap vormen, waarin iedereen zich veilig en gerespecteerd voelt. Het is van groot

belang dat er een goede verhouding bestaat tussen de leerlingen onderling, tussen leerlingen en het schoolpersoneel en tussen de school, de ouders en de schoolgemeenschap.

4. Empowerment en ondernemendheid

Gezondheidsbevorderende scholen maken het mogelijk voor leerlingen, schoolpersoneel en iedereen binnen de schoolgemeenschap om actief betrokken te worden bij het vaststellen van gezondheidsgereleerde doelen en bij het ondernemen van actie op school- en buurtniveau om deze doelen te behalen.

5. Democratie

Gezondheidsbevorderende scholen zijn gefundeerd op democratische waarden en zorgen ervoor dat mensen hun rechten kunnen uitoefenen en verantwoordelijkheid kunnen nemen.

SHE-pijlers

1. Schoolbrede benadering van gezondheid

Er bestaat een verband tussen het beleid en de praktijken van de school ten aanzien van de onderstaande gebieden. De gehele schoolgemeenschap erkent en begrijpt dit. Onder de schoolbrede benadering valt:

- een participatie- en actiegerichte benadering van gezondheidsvoorlichting binnen het onderwijsprogramma
- het in acht nemen van het beeld dat een individuele leerling van gezondheid en welzijn heeft
- het ontwikkelen van schoolbeleid ten aanzien van gezondheid
- het ontwikkelen van de fysieke en sociale omgeving van de school
- het ontwikkelen van levenscompetenties
- het maken van goede koppelingen met de thuissituatie en de buurt
- goede benutting van de gezondheidsdiensten

2. Participatie

Leerlingen, personeel en de ouders van leerlingen krijgen door middel van participatie en betrokkenheid een gevoel van eigenaarschap. Als aan deze voorwaarde niet wordt voldaan, zullen gezondheidsbevorderende initiatieven niet doeltreffend zijn.

3. Kwalitatief hoogwaardige scholen

Gezondheidsbevorderende scholen zijn voorstander van het verbeteren van onderwijs- en leerprocessen. Gezonde leerlingen leren gemakkelijker en gezond personeel functioneert beter en heeft meer plezier in het werk. De voornaamste taak van een school is het behalen van de best mogelijke schoolresultaten. Gezondheidsbevorderende scholen richten zich op het behalen van zowel de onderwijsdoelstellingen als sociale doelstellingen.

4. Wetenschappelijke onderbouwing

Bevordering van gezondheid op schoolniveau wordt in Europa gebaseerd op bestaand onderzoek en onderzoek in ontwikkeling ten aanzien van effectief bewezen initiatieven en praktijken op het gebied van gezondheidsbevordering op schoolniveau. Deze onderzoeken kunnen gericht zijn op zowel specifieke gezondheidsgerelateerde onderwerpen (zoals geestelijke gezondheid, eten, drugsgebruik) als de schoolbrede benadering.

5. Scholen en hun omgeving

Gezondheidsbevorderende scholen houden zich ook bezig met hun omgeving. Ze promoten samenwerking tussen de school en de buurt, en zetten zich actief in voor het versterken van het sociaal kapitaal en het vergroten van de gezondheidsvaardigheden.

■ HOOFDSTUK 3

HET ONTWIKKELEN VAN EEN SCHOOLBREED BELEID TEN AANZIEN VAN GEZOND ETEN EN BEWEGEN

3.1 FASE 1: VOORBEREIDING



Fase 1: Voorbereiding

- *Zorg voor steun en commitment van het schoolmanagement*
Schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen kan alleen succes hebben als het management van de school achter het beleid staat en zich ervoor wilt inzetten.
- *Zorg voor overeenstemming binnen de schoolgemeenschap*
Probeer een positieve houding en overeenstemming ten aanzien van het schoolbeleid tot stand te brengen binnen de gehele schoolgemeenschap. Alleen dan kan de implementatie van het schoolbeleid succesvol verlopen.
- *Stel een beleidswerkgroep in en wijs een coördinator aan*
De beleidswerkgroep, bestaande uit onder meer leerkrachten, leerlingen en partijen uit de omgeving van de school, is verantwoordelijk voor het opstellen, implementeren en in stand houden van het schoolbeleid.
- *Zorg voor de juiste omstandigheden voor het ontwikkelen van het schoolbeleid*
Relevante omstandigheden zijn onder andere de fysieke omgeving van de school, de schoolcultuur, de onderlinge verhoudingen en de beschikbaar gestelde tijd om het beleid uit te voeren.

Fase 2: Analyse van bestaand beleid en bestaande praktijken

Het evalueren van de organisatorische, fysieke en individuele factoren die van invloed zijn op bewegen en gezond eten op school zal helpen bij het bepalen van de prioriteiten en doelstellingen van het schoolbeleid. De HEPS-handleiding voor snelle evaluatie (bijlage 1) kan hierbij helpen.

Fase 3: Ontwikkelen en vastleggen van het beleid

- *Stel de prioriteiten vast en formuleer doelstellingen*
Op grond van de analyse van de bestaande situatie kunnen doelen en doelstellingen worden geformuleerd. De HEPS-schoolindicatoren (bijlage 2) kunnen handig zijn om in kaart te brengen op welke gebieden het schoolbeleid zich zou kunnen richten.
- *Maak een conceptbeleid*
In het beleidsdocument kan bijvoorbeeld informatie worden opgenomen over de behoeften en prioriteiten van de school, de beschikbare personele en financiële middelen, de taken, de verantwoordelijkheden en de planning. Overleg en terugkoppeling dienen ook deel uit te maken van de beleidsontwikkeling.
- *Pas het conceptbeleid aan*
Na analyse en bespreking van de opmerkingen en suggesties wordt relevant commentaar verwerkt in de beleidstekst.

Fase 4: Bekendmaking en implementatie

- *Maak het beleid bekend*
De introductie van het beleidsdocument kan worden aangekondigd en met de gehele schoolgemeenschap worden gevierd. Het kan raadzaam zijn hiervoor een communicatieplan op te stellen.
- *Stel implementatiestrategieën op*
Hierbij wordt een nauwkeurig plan van aanpak opgesteld, waarin strategieën en handelingen worden beschreven die nodig zijn om de doelen en doelstellingen van het beleid te behalen. Voor dit onderdeel van het proces is mogelijk regionale steun te zoeken.
- *Implementeer het beleid en neem het op in het dagelijks ritme van de school*
In dit stadium wordt het plan van aanpak uitgevoerd. Steun van ouders en lokale partners kan hierbij van nut zijn. In dit stadium zijn doelmatige coördinatie en heldere communicatie van groot belang.

Fase 5: Controle, evaluatie en bijstelling

Beleidsontwikkeling en -toepassing is een doorlopend proces dat minstens eens in de drie of vier jaar gecontroleerd, opnieuw geëvalueerd en bijgesteld moet worden. Bij de controle en evaluatie kan gebruik worden gemaakt van de HEPS-schoolindicatoren (bijlage 2).

3.1.1 Zorg voor steun en commitment van het schoolmanagement

Een beleid ten aanzien van gezond eten en bewegen kan alleen met succes ontwikkeld en geïmplementeerd worden als het hoofd van de school toegewijd is en positief tegenover het beleid staat. Om het beleid levend en actueel te houden is het belangrijk dat ook het management hier achter staat. Als leerkrachten of belanghebbenden van de plaatselijke autoriteiten de beleidsontwikkeling in gang hebben gezet, dienen zij ervoor te zorgen dat zowel het schoolhoofd als het -management achter het beleid staat en bereid is om zich ervoor in te zetten.

3.1.2 Zorg voor overeenstemming binnen de schoolgemeenschap

Het schoolbeleid kan enkel het gewenste effect behalen als er voldoende draagvlak is binnen de schoolgemeenschap. Bij het tot stand brengen van een positieve houding en overeenstemming binnen de gehele schoolgemeenschap ten aanzien van het schoolbeleid, is een belangrijke rol weggelegd voor het schoolhoofd. Hierbij kan het helpen om te benadrukken dat het bevorderen van gezond eten en bewegen ook bijdraagt aan de kerntaken van de school, namelijk het leren en onderwijzen. Ook bestaat er een verband tussen gezond eten/voldoende beweging en geestelijke gezondheid en welzijn. Dit is een ander aspect dat benadrukt kan worden om ervoor te zorgen dat de schoolgemeenschap, inclusief ouders, zich in het beleid kunnen vinden. Hieronder volgen enkele tips voor het realiseren van overeenstemming binnen de schoolgemeenschap:

- Organiseer bijeenkomsten voor personeel en ouders van leerlingen, waarbij de gehele schoolgemeenschap met experts binnen de gezondheidsbevordering kan praten over het verband tussen bewegen, gezond eten en leerresultaten en schoolprestaties.
- Plan een bezoek van personeelsleden en/of ouders aan een (gezondheidsbevorderende) school waar men ervaring heeft met het ontwikkelen en implementeren van beleid ten aanzien van bewegen en gezond eten.

3.1.3 Stel een beleidswerkgroep in en wijs een coördinator aan

De volgende stap bestaat uit het instellen van een beleidswerkgroep met vertegenwoordigers uit de school-

gemeenschap. Het kan handig zijn om gebruik te maken van vrijwilligers (waaronder leerkrachten of partijen uit de schoolgemeenschap) met bijzondere interesse in en kennis over gezond eten en bewegen.

Het is van groot belang dat er ook leerlingen in deze beleidswerkgroep zitten; als zij actieve inbreng in de plannings-, implementatie- en evaluatiefase van het schoolbeleid hebben, wordt er een gevoel van eigenaarschap gecreëerd en zullen ze gemotiveerder zijn om nieuwe praktijken te introduceren en in stand te houden.

Na het instellen van de beleidswerkgroep dient er iemand te worden aangesteld die de werkzaamheden van deze werkgroep gaat coördineren. Deze coördinator moet beschikken over de middelen die nodig zijn om deze verantwoordelijkheden uit te voeren; het kan dus bijvoorbeeld nodig zijn dat de coördinator minder uren voor de klas komt te staan.

De verantwoordelijkheden van de werkgroep bestaan onder andere uit:

- Het inventariseren van de behoeften en de bestaande initiatieven en programma's (hiervoor kan de handleiding voor snelle evaluatie uit bijlage 1 worden gebruikt).
- Het plannen, bekendmaken en implementeren van het beleid, evenals het controleren en evalueren ervan.
- Het stimuleren en in stand houden van de commitment van de schoolgemeenschap ten aanzien van het beleidsinitiatief.

→ In dit stadium kan het nuttig zijn om na te denken en te overleggen over de volgende punten:

- Wie vallen er allemaal onder de gemeenschap van onze school (breng in kaart wie er allemaal bij het beleid betrokken kunnen worden)?
- Wie zijn geschikt en gemotiveerd genoeg om deel uit te maken van de werkgroep (bijv. leerkrachten, het schoolhoofd, leerlingen, de schoolverpleegkundige, ouders, vertegenwoordigers van plaatselijke organisaties, gemeentelijke specialisten op het gebied van gezondheidsbevordering)?
- Waaruit kan hun specifieke rol of bijdrage aan de werkgroep bestaan?

3.1.4 Zorg voor de juiste omstandigheden voor het ontwikkelen van het schoolbeleid

Bij het ontwikkelen van beleid zijn er altijd bepaalde omstandigheden waarmee rekening gehouden moet worden. Eerder werd in dit verband al verwezen naar de fysieke omgeving, de organisatiecultuur, de verhoudingen binnen de school en de beschikbare tijd.

In de fysieke omgeving zijn aanpassingen mogelijk die gezond eten en bewegen bevorderen. Zo valt te denken aan het oprichten of aanpassen van een kantine, een verkooppunt voor tussendoortjes of andere ruimtes waar leerlingen kunnen eten. Hierbij kan ook kritisch gekeken worden naar de functionaliteit en de uiterlijk aspecten. Ook het schoolplein kan onder de loep worden genomen wat betreft de geboden mogelijkheden voor bewegen en de esthetische aspecten; de uitstraling van het schoolplein hoort immers een uitnodigende uitwerking te hebben op de leerlingen.

Deze stap van de beleidsontwikkeling kan ook worden ingepast in de lessen van de leerlingen, waarbij de leerlingen invloed kunnen uitoefenen op de aanpassingen en ontwikkelingen binnen de fysieke omgeving van de school. Zo zouden ze als onderdeel van hun betrokkenheid bij de beleidsontwikkeling en -implementatie onderzoek kunnen doen en tips kunnen geven ten aanzien van de inrichting van de kantine, de lunchruimte of het schoolplein.

De cultuur en verhoudingen binnen de school kunnen verbeterd worden door na te gaan op welke manier gezondheidsbevorderingsmaatregelen bijdragen aan de totstandkoming en verdere ontwikkeling van sociale verhoudingen binnen de school, en op welke manier beleidsontwikkeling en -implementatie hierop van invloed kunnen zijn. Het kan bijvoorbeeld nuttig zijn om te bekijken op welke manier het schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen een bijdrage kan leveren aan de doelen van de school rondom marginalisering en inclusie (participatie van iedereen).

De beschikbaar gestelde tijd zou onder meer gebaseerd moeten zijn op de dagelijkse gang van zaken op de betreffende school, zodat de momenten gekozen kunnen worden die zich het best lenen voor het ontwikkelen en implementeren van dit soort beleid. Hierbij valt te denken aan de lunchpauze of aan momenten binnen het lesprogramma, binnen een specifiek vak of verschillende vakken om extra aandacht te vestigen op gezond eten en bewegen.

3.2 FASE 2: ANALYSE VAN BESTAAND BELEID EN BESTAANDE PRAKTIJKEN

De eerste taak van de beleidswerkgroep bestaat uit het analyseren van de huidige schoolsituatie. Hierbij wordt onder andere in kaart gebracht op welke manier organisatorische, fysieke en individuele factoren een positief of juist negatief effect hebben op aspecten met betrekking tot gezond eten en bewegen.

Bij deze analyse kan gebruik worden gemaakt van het HEPS-handleiding voor snelle evaluatie (bijlage 1). Dit hulpmiddel bestaat uit zeven onderdelen met elk een aantal vragen die betrekking hebben op een schoolbrede aanpak ten aanzien van gezond eten en bewegen. De handleiding biedt de gebruiker veel vrijheid, doordat er, als de werkgroep dit wenselijk vindt, extra vragen aan toegevoegd kunnen worden die speciaal zijn toegespitst op de betreffende school.

Op grond van de analyse zal inzichtelijk gemaakt worden welke praktijken goed werken en welke moeten worden verbeterd. Met de uitkomst van deze beoordeling zal men beter in staat zijn om de prioriteiten en doelstellingen voor de beleidsontwikkeling vast te stellen en te bepalen welke acties vervolgens bij de implementatie ondernomen moeten worden.

Bij de evaluatie van de huidige situatie kan men ook kijken naar de middelen die van invloed zijn op de bevordering van gezond eten en bewegen op schoolniveau. Relevante middelen zijn bijvoorbeeld: het budget, de tijd en de competenties van personeelsleden die beschikbaar zijn om het beleid te implementeren in de dagelijkse gang van zaken op de betreffende school. Andere aspecten die kunnen worden meegenomen bij de analyse van de huidige situatie zijn gegevens over de mate waarin leerlingen bewegen en gezond eten op school.

Goed inzicht in de wijze waarop organisatorische, fysieke en persoonlijke factoren van invloed zijn op het gedrag van de leerlingen zal helpen om realistische doelstellingen te bepalen.

➔ In dit stadium kan het nuttig zijn om na te denken en te overleggen over de volgende punten:

- Welk schoolbeleid bestaat er op dit moment ten aanzien van het bevorderen van gezond eten en bewegen?
- Wat is er op dit moment in de praktijk gaande omtrent het bevorderen van

- gezond eten en bewegen? (Bestaan er in de klassen verschillen die zijn toe te schrijven aan de specifieke leerkracht die voor de klas staat?)
- Welke organisatorische factoren hebben een positieve of juist negatieve uitwerking op aspecten met betrekking tot gezond eten of bewegen op school?
- Welke fysieke factoren hebben een positieve of juist negatieve uitwerking op aspecten met betrekking tot gezond eten of bewegen op school?
- Welke individuele factoren hebben een positieve of juist negatieve uitwerking op aspecten met betrekking tot gezond eten of bewegen op school?
- Hoeveel wordt er op dit moment bewogen in de verschillende leeftijdsgroepen?
- Wat zijn de huidige eetpatronen in de verschillende leeftijdsgroepen?
- Is er sprake van seksespecifieke verschillen in de mate waarin gezond gegeten en bewogen wordt?
- Zijn er met betrekking tot de etnische achtergrond of religie verschillen waarneembaar in de mate waarin gezond gegeten en bewogen wordt?
- Zijn er met betrekking tot de sociaaleconomische status verschillen waarneembaar in de mate waarin er gezond gegeten en bewogen wordt?
- Worden er al externe belanghebbenden betrokken bij het bevorderen van gezond eten en bewegen op school?

3.3 FASE 3: ONTWIKKELEN EN VASTLEGGEN VAN HET BELEID

3.3.1 Stel de prioriteiten vast en formuleer doelstellingen

Wanneer de behoeften van de leerlingen en de huidige schoolsituatie inzichtelijk zijn gemaakt, kan de werkgroep de doelen en doelstellingen gaan formuleren. Tijdens deze fase kan men gaan bedenken en verwoorden wat het gewenste effect zou zijn van de implementatie van een nieuw beleid dat gericht is op gezond eten en bewegen.

De ervaring leert dat het handig is om verschillende prioriteitsgebieden aan te wijzen waar het beleid zich op moet richten, waarbij aan te raden is om binnen deze aandachtsgebieden wederom aspecten van de brede benadering van gezondheid, gezond eten en bewegen terug te laten komen, zoals uitgelegd in paragraaf 2.1. Ook dienen in deze gebieden de waarden van de school terug te komen.

De HEPS-schoolindicatoren (bijlage 2) kunnen in deze fase ook van pas komen. Zij kunnen namelijk gebruikt worden om in kaart te brengen op welke gebieden het schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen zich met name zou moeten richten.

3.3.2 Maak een conceptbeleid

De beleidswerkgroep heeft tot taak om de conceptbeleidstekst op te stellen. Dit proces dient eenvoudig en transparant te zijn, zodat de gehele schoolgemeenschap kan zien en begrijpen hoe vorm wordt gegeven aan het beleid. In het beleidsdocument moet een evenwicht worden bereikt tussen de behoeften en prioriteiten van de school en de beschikbare personele en financiële middelen. Er moet een duidelijke beschrijving in staan van de taken en verantwoordelijkheden, en een planning die duidelijk maakt wanneer wat gedaan zal worden.

Tijdens deze fase kan het verstandig zijn om een eenvoudige overleg- en terugkoppelingsprocedure te laten plaatsvinden binnen de school. De groep ondervraagden zou bijvoorbeeld kunnen bestaan uit een combinatie van leerlingen, ouders en andere externe belanghebbenden. Op deze manier krijgt de gehele schoolgemeenschap meer inzicht in het beleid en wordt een gevoel van eigenaarschap gecreëerd ten aanzien van het beleidsontwikkelings- en implementatieproces. De consultatieprocedure moet voldoende tijd bieden om reacties en feedback te verzamelen, bijvoorbeeld aan de hand van gestructureerde vragenlijsten en het geven van uitgebreid persoonlijk commentaar. Voor verschillende leeftijdsgroepen kunnen verschillende manieren van terugkoppeling worden bedacht, zodat leerlingen van alle leeftijden hun stem kunnen laten horen.

3.3.3 Pas het conceptbeleid aan

In deze fase worden alle ontvangen opmerkingen en suggesties door de beleidswerkgroep geanalyseerd en besproken, waarna de beleidstekst op basis van deze informatie kan worden aangepast.

→ In dit stadium kan het nuttig zijn om na te denken en te overleggen over de volgende punten:

- Weerspiegelen de aandachtsgebieden en gewenste uitkomsten het overeengekomen raamwerk van principes en de waarden van de school?
- Weerspiegelen de aandachtsgebieden en gewenste uitkomsten de overwegingen ten aanzien van de op te lossen problemen en de visie op de toekomstige ontwikkelingen binnen de school?
- Op welke manier zijn de vastgestelde doelen en doelstellingen van invloed op de educatieve doelstellingen van de school of op de organisatie van de dagelijkse gang van zaken op de school?
- Was de consultatieprocedure een grondige procedure waarbij alle partijen uit de schoolgemeenschap, en dus ook de leerlingen, zijn betrokken?
- Kwam uit de behoefteninventarisatie in het kader van de analyse van de huidige situatie naar voren dat er sprake is van specifieke groepen leerlingen of gebieden binnen de dagelijkse gang van zaken op school die extra aandacht behoeven?
- Zijn alle terugkoppelingsresultaten op systematische wijze geanalyseerd?
- Zijn de definitieve beleidsdoelen en -doelstellingen praktisch?

3.4 FASE 4: BEKENDMAKING EN IMPLEMENTATIE

3.4.1 Maak het beleid bekend

De introductie van het beleidsdocument kan worden aangekondigd en met de gehele schoolgemeenschap worden gevierd. Welke vorm hiervoor het meest geschikt is zal afhangen van de gelegenheid en de doelgroep. Het is dus raadzaam om hiervoor een communicatieplan op te stellen. Hieronder volgen enkele manieren waarop het beleid bekend kan worden gemaakt:

- Een exemplaar van het beleidsdocument laten rondgaan onder alle personeelsleden en ouders, en een

- digitale versie op de website van de school plaatsen.
- Informatiebijeenkomsten organiseren om de gehele schoolgemeenschap meer te vertellen over het beleid en hen de kans te geven het beleid te bespreken.
- Leerlingen inlichten via de leerlingenraad, klassikale gesprekken, debatten en posters en andere visuele middelen in de school.
- Verschillende voorlichtingsactiviteiten organiseren, bijvoorbeeld in de kantine of gymzaal.
- Plaatselijke media inzetten om de buurt te informeren over zowel de problemen ten aanzien van gezond eten en bewegen als het beleidsontwikkelingsproces binnen de school.

3.4.2 Stel implementatiestrategieën op

Bij deze stap wordt er een plan van aanpak opgesteld, waarbij de strategieën en handelingen worden bepaald die nodig zijn om de doelen en doelstellingen van het beleid te behalen.

Alvorens te beginnen met het schrijven van het plan van aanpak, kan het handig zijn om op regionaal niveau contact te zoeken met partijen die de school bij de beleidsontwikkeling kunnen ondersteunen. Deze partijen zouden door middel van praktische, relevante ideeën en suggesties een bijdrage kunnen leveren.

In het plan van aanpak en een op te stellen tijdschema moet uiteengezet worden welke strategieën en activiteiten zullen plaatsvinden en in welke volgorde ze geïmplementeerd gaan worden. Ook kan het verstandig zijn een lijst op te stellen met de materialen die nodig zijn voor de implementatie. Ook hierbij kan gebruik worden gemaakt van regionale steun.

Voor de meeste leerkrachten en andere personeelsleden kan het nuttig zijn om deel te nemen aan beroeps-trainingen op het gebied van de bevordering van gezond eten en bewegen. In bepaalde landen worden cursussen gezondheidsbevordering gegeven door hogescholen en universiteiten. Als er voldoende middelen zijn, is het zeker aan te raden om het personeel een dergelijke vorm van training te laten volgen. Als de middelen beperkt zijn, is het ook een optie om slechts een of twee personeelsleden de externe training te laten volgen, waarna zij het geleerde kunnen overdragen aan andere personeelsleden binnen de school.

3.4.3 Implementeer het beleid en neem het op in de dagelijkse praktijk op school

De volgende uitdaging bestaat uit het in de praktijk brengen van het beleid. Beleid is enkel zinvol als het wordt ingepast in het dagelijks leven van de gehele schoolgemeenschap. Het plan van aanpak moet dus ten uitvoer worden gebracht. Dit vereist organisatie en delegatie van de afzonderlijke verantwoordelijkheden die elke doelstelling met zich meebrengt, en een goede verdeling van de beschikbare middelen. Steun van ouders en van partners uit de buurt kan tijdens deze fase van het proces goed van pas komen.

Het is raadzaam om mijlpalen vast te leggen, zodat het implementatieproces gecontroleerd en eventueel bijgesteld kan worden. In dit stadium zijn doelmatige coördinatie en heldere communicatie uitermate belangrijk, aangezien men ervoor moet zorgen dat het werk op tijd wordt uitgevoerd, eventuele problemen worden aangepakt en succes kan worden gevierd. Het is belangrijk om te benadrukken hoe belangrijk het is om voldoende tijd beschikbaar te stellen om gezamenlijk voorbeelden van goede praktijken op het gebied van beleidsimplementatie te bekijken en te bespreken.

→ In dit stadium kan het nuttig zijn om na te denken en te overleggen over de volgende punten:

- Zijn de taken, doelen en tijdsplanning duidelijk omschreven en bekendgemaakt?
- Voelt de schoolgemeenschap zich betrokken bij en verantwoordelijk voor de implementatie van het beleid?
- Is het nieuwe beleid gepromoot in de buurt?
- Is het schoolpersoneel in staat om het beleid te implementeren?
- Heeft het schoolpersoneel voldoende tijd en financiële middelen tot haar beschikking om het beleid goed te implementeren?
- Kan het schoolpersoneel altijd ergens terecht voor ondersteuning en motivatie bij het implementeren van het beleid?
- Is er nagedacht over mutaties (nieuwe leerlingen, nieuwe ouders, nieuwe collega's) en de manier waarop zij bekend worden gemaakt met het beleid?

- Zijn er omstandigheden gerealiseerd om beleidsimplementatie ook op langere termijn in stand te houden?

3.5 FASE 5: CONTROLE, EVALUATIE EN BIJSTELLING

Controle en evaluatie vormen een integraal onderdeel van het beleidsimplementatieproces. Beleidsontwikkeling en -toepassing zijn processen die een cyclisch karakter hebben, en minstens eens in de drie of vier jaar gecontroleerd, opnieuw geëvalueerd en bijgesteld moeten worden.

De interne en externe omstandigheden die van invloed zijn op de prioriteiten, behoeften en te verwachten uitkomsten ten aanzien van het beleid zijn aan verandering onderhevig, waardoor de kans groot is dat deze beleidsaspecten geregeld moeten worden bijgesteld.

Bij de controle en evaluatie van het beleid zou gebruik gemaakt kunnen worden van bestaande hulpmiddelen voor deze processen. Informatie over dergelijke hulpmiddelen is onder andere te vinden op de SHE-website (www.schoolsforhealth.eu). In bepaalde landen worden vanuit de onderwijssector hulpmiddelen aangeboden die kunnen helpen bij het evalueren van schoolbeleid.

In bijlage 2 zijn verscheidene schoolindicatoren te vinden die gebruikt kunnen worden bij het controleren en evalueren van het beleid. Deze lijst met indicatoren is enkel bedoeld als uitgangspunt, en dient te worden aangepast op basis van de behoeften en prioriteiten van de betreffende school.

→ In dit stadium kan het nuttig zijn om na te denken en te overleggen over de volgende punten:

- In hoeverre zijn de in het beleid geformuleerde doelen en doelstellingen ook daadwerkelijk bereikt?
- Wat is de omvang en de aard van het behaalde succes?
- Welke moeilijkheden en problemen deden zich voor?
- Wat heeft men geleerd van het overwinnen van de moeilijkheden?
- Wat vindt de schoolgemeenschap van de nieuwe praktijken die met de beleidsimplementatie zijn ingevoerd?

- Wat vinden de leerlingen van de nieuwe praktijken die met de beleidsimplementatie zijn ingevoerd?
- Hoe hebben de ouders gereageerd op de sterkere nadruk die gelegd wordt op het bevorderen van bewegen en gezond eten?
- Zijn de successen bekendgemaakt en gevierd?

■ HOOFDSTUK 4

INSPIRERENDE SCHOOLVOORBEELDEN

4.1 SCHOOLVOORBEELD: DENEMARKEN

Hillerødgades Skole, Kopenhagen, Denemarken
(school voor openbaar onderwijs met een dagvullend programma; peuterklas tot en met de 9e klas; 230 leerlingen)
Contactpersoon: Marika Ouchicha Jensen

4.1.1 Achtergrond

In 2006 werd door de gemeenteraad van Kopenhagen besloten om in stadsgebieden waar veel sprake was van etnische en sociale polarisatie enkele proefprojecten uit te voeren met scholen die een dagvullend programma aanbieden. Deze scholen hebben tot doel de gehele dag een stimulerende schoolomgeving aan te bieden. Om 07:00 uur gaat de school open, van 08:00-15:00 uur wordt er lesgegeven, en tussen 15:00 en 17:00 uur is er ruimte voor sport en andere vormen van vrijetijdsbesteding.

4.1.2 Wat heeft de school gedaan?

De school heeft meegedaan met een project op het gebied van gezondheidsvoorlichting op scholen en het ontwikkelen van beleid ten aanzien van gezondheid. Het doel was om het onderwerp gezondheid voor alle klassen te gaan opnemen in het reguliere onderwijsprogramma. Dit proces werd in gang gezet door het aanstellen van een gezondheidsteam, bestaande uit leerkrachten, peuterleiders, de schoolverpleegkundige en het schoolhoofd.

Men was het erover eens dat het gezondheidsbeleid van de school geen verzameling gedragsregels moest worden, maar een onderwijsmanifest waaruit blijkt dat gezondheid een belangrijk onderwerp is dat schoolbreed aandacht verdient. Het beleid moest dus kunnen functioneren binnen de dagelijkse gang van zaken van de school, en in te passen zijn in het reguliere onderwijsprogramma. Tevens werd afgesproken dat het gezondheidsbeleid moest benadrukken dat de gezondheidsvoorlichting op school een actiegericht vorm moest krijgen, gebaseerd op het model 'Investigation, Vision, Action and Change' (IVAC). Er werd dus actieve deelname van de leerlingen verwacht.

4.1.3 Het beleid in de praktijk: schoolmaaltijden

In overeenstemming met het nieuwe gezondheidsbeleid van de school werd besloten dat men schoolmaaltijden zou kunnen gebruiken als een gezondheidsbevorderend element dat kinderen kan leren omgaan met een van de belangrijkste gezondheidsgerelateerde onderwerpen, namelijk eten. Dit zou niet alleen de individuele leerlingen, maar ook de school als geheel ten goede komen.

Er werden daarom schoolmaaltijden ingevoerd. Het doel was om gezonde maaltijden aan te bieden, op een manier die aansluit op de filosofische en educatieve doelen van de school. De leerlingen moesten ook actief betrokken worden bij de volledige bereiding van de maaltijden, zodat zij konden leren over gezond eten en het maken van gezonde keuzes.

Daarnaast was het schoolmaaltijdproject erop gericht om participatie en medezeggenschap onder leerlingen te bevorderen, het maatschappelijk kapitaal en de verbondenheid binnen de school te verhogen, de informele interactie tussen leerlingen en leerkrachten te verbeteren en het algemene welbevinden onder de gehele schoolgemeenschap te verbeteren.

Om dit te realiseren waren er in fysiek opzicht wel enkele aanpassingen nodig, aangezien de school in eerste instantie geen kantine of keuken had. Inmiddels wordt elke maaltijd in de eigen keuken van de school bereid en in de nieuwe kantine geserveerd. Er zijn twee professionele koks aangesteld om samen met de kinderen en een leraar huishoudkunde de maaltijden te bereiden en te serveren.

4.1.4 Resultaten

De school heeft ervoor gezorgd dat in het werkrooster van de leerkrachten ruimte is gereserveerd om de kinderen te vergezellen en te helpen bij de maaltijden. De school wilde op deze manier een veilige, geborgen sfeer creëren waarin kinderen zich vrij voelen om nieuwe soorten eten uit te proberen en meer te weten te komen over gezond eten.

De klassen eten altijd samen met hun leraren, en elke klas heeft een eigen tafel in de kantine. De lunch wordt aan tafel geserveerd. Er worden leuk uitzienende dienbla-

den rondgedeeld waar alle kinderen iets vanaf kunnen pakken. Op deze manier kunnen de leerlingen zelf bepalen hoeveel ze eten. De leerkrachten stimuleren de kinderen om na te denken over wat ze op hun bord doen en om een ‘gezond bordje’ met verschillende soorten eten samen te stellen, zoals met groente, vlees en vis.

4.1.5 Participatie van leerlingen

Het klaarmaken van de schoolmaaltijden in de keuken wordt door de school ingezet als een praktijkgerichte manier om gezondheidsvoorlichting te geven, door de leerlingen van de vijfde tot en met achtste klas en de leerkrachten huishoudkunde hierbij te betrekken. De leerlingen draaien allemaal een week lang mee in de keuken, met 25 lessen per jaar. Ze komen dan in groepjes van vier of vijf in de keuken te staan, en werken daar samen met de schoolkoks en de leraar huishoudkunde. In onderwijstermen wordt de keuken aangemerkt als een ‘community of practice’, waarbinnen een ieder verantwoording neemt voor de taak om goede, gezonde maaltijden te bereiden voor de rest van de school.

4.1.6 Wat heeft de school ervan geleerd?

Het schoolmaaltijdproject is een specifiek voorbeeld van de manier waarop deze school het gezondheidsbeleid toepast binnen de dagelijkse gang van zaken op de school. Door leerlingen te betrekken bij het klaarmaken van de schoolmaaltijden is iets ontstaan dat veel breder is dan puur een manier om informatie te geven over en te werken met gezond eten en voeding. De leerlingen krijgen een gevoel van eigenaarschap ten aanzien van de maaltijden en een positieve houding ten aanzien van gezond eten. Tot nu toe heeft 85-90% van de leerlingen meegedaan aan het schoolmaaltijdproject.

Het proces dat hieraan ten grondslag ligt, is een centraal onderdeel van de schooldag en de schoolcultuur geworden. Leerlingen, leerkrachten en ouders geven allen aan dat de gezonde maaltijden, de aanpak en de participatie van de kinderen een gunstige uitwerking hebben op het gevoel van welbevinden binnen de school. Er is te merken dat zich minder conflicten voordoen. De leerlingen hebben ook meer energie en zijn tijdens de lessen beter in staat zich te concentreren. Met name kinderen die voorheen stelselmatig minder goed presteerden op onderwijsgebied lijken baat te hebben bij het helpen in de keuken; ze tonen meer betrokkenheid bij

het proces en de leerkrachten zien dat deze betrokkenheid zich uitstrekt naar de meer reguliere lessen.

Samengevat kan dit voorbeeld beschreven worden als een schoolbeleid ten aanzien van gezondheid dat de gehele school tot een ‘community of learning’ op het gebied van gezondheid maakt.

4.2 SCHOOLVOORBEELD: DUITSLAND

Grundschule am Hollerbusch, Berlijn, Duitsland (basisschool met een dagvullend programma; 545 leerlingen; 36 leerkrachten; 29 niet-onderwijzende personeelsleden)

Contactpersoon: Karin Ronneberger

4.2.1 Achtergrond

In Duitsland heeft het ministerie van Onderwijs van 2003 tot en met 2009 de oprichting van scholen met een dagvullend programma gestimuleerd. Scholen met een dagvullend programma zijn scholen waar minstens drie dagen per week zowel ochtend- als middaglessen worden gegeven en waar de school naast de lessen ook de lunch en vrijetijdsbesteding, zoals sport, verzorgt.

4.2.2 Wat heeft de school gedaan?

De school zet zich, in overeenstemming met het principe van de ‘gute gesunde Schule’, actief in voor zeven gezondheidsgerelateerde aspecten:

- *Beweging, visualisatie & ontspanning*: afhankelijk van de klasspecifieke situatie en de leeftijd van de betreffende leerlingen, worden er gedurende de dag geregeld activiteiten aangeboden als spelletjes waarbij bewegen moet worden, bewegingsoefeningen, ademhalingsoefeningen, visualisatieoefeningen, ontspanningsoefeningen op muziek of massage. Alle klaslokalen zijn voorzien van materialen die gebruikt kunnen worden tijdens de speciale activiteitenpauzes die gedurende de schooldag worden gehouden. Om aan de wensen van alle leerlingen te kunnen voldoen, is er zowel een ruimte voor activiteiten als een speciale ontspanningsruimte.
- *Dynamisch zitten*: om tegemoet te komen aan de behoefte die kinderen hebben om te bewegen en een betere leeromgeving te creëren, is het concept ‘dynamisch zitten’ ingevoerd. Alle leerlingen en leerkrach-



ten hebben een ‘rugvriendelijke’ stoel, die de wervelkolom ontlast. De leerlingen mogen zelf bepalen hoe ze zitten, en mogen dus bijvoorbeeld ook achterstevoeren op hun stoel zitten. Elk lokaal is tevens voorzien van alternatieve zitmogelijkheden, zoals zitballen.

- **Projecten:** elk jaar doen alle klassen mee aan een projectdag voor gezondheidsbevordering en het voorkomen van geweld, waarbij de specifieke invulling afhangt van de leeftijd van de leerlingen in de betreffende klas.
- **Het creëren van een aangename schoolomgeving:** aangezien leerlingen en leerkrachten een groot deel van de dag op school doorbrengen, is het erg belangrijk dat er een aangename schoolomgeving wordt gecreëerd. Het schoolplein, met de avonturenspeeltuin en voldoende ruimte om te spelen, bewegen, balanceren en ontspannen, nodigt alle leerlingen uit om te bewegen. Er is bijvoorbeeld een speeltuin met een speelheuvel, speeltafels, tafeltennistafels en klimtoestellen, en een schooltuin waarin banken staan en les kan worden gegeven.
- **Overig:** de school verzorgt tevens verschillende vormen van vrijetijdsbesteding waaruit de leerlingen mogen kiezen. Ze kunnen aan hun conditie werken of zichzelf verder ontplooiën door middel van bijvoorbeeld yoga of creatieve bezigheden als keramiekklassen.

Om er zeker van te zijn dat de planning en controle goed zou verlopen, heeft de school een werkgroep gezondheidsbevordering ingesteld, die verantwoordelijk is voor de globale coördinatie en de samenwerking met de

externe partners. Er worden geregeld cursussen georganiseerd waaraan alle collega’s kunnen deelnemen. Via het netwerk dat in het kader van het Duitse ‘Landesprogramm für die gute gesunde Schule Berlin’ is opgericht, is contact gelegd met andere scholen in de omgeving die op een vergelijkbare manier werken.

De participatie van de leerlingen en hun ouders vormt een elementair onderdeel van het werk dat de school doet. Bij overleg over pedagogische aspecten en bij het plannen van schoolevenementen zijn zowel klassenvertegenwoordigers uit de derde tot en met de zesde klas als ouders betrokken geweest. Vanaf de vierde klas bereiden de leerlingen zelfstandig ontspanningsoefeningen voor, waarna ze deze laten zien tijdens de les.

4.2.3 Waarom heeft de school dit gedaan?

De school bevindt zich in een achtergesteld gebied, en 60% van de leerlingen komt uit een sociaal achtergesteld gezin. Deze vorm van gezondheidsbevordering werd geïntroduceerd om alle leerlingen de kans te geven zich zowel lichamelijke als geestelijk optimaal te ontwikkelen. Het doel van de school was om een gezonde leefstijl onder de leerlingen te bewerkstelligen, waarbij gezondheidsrisico’s als gebrek aan bewegen, mentale druk of schoolgerelateerde stress afnemen en gezondheidsbevorderende aspecten als een goede lichamelijke conditie en goede sociale contacten bevorderd worden.

4.2.4 Wat is er daadwerkelijk gebeurd?

Een ‘gute gesunde Schule’ heeft tot doel om door middel van gezondheidsbevorderende maatregelen de onderwijskwaliteit en de duurzame ontwikkeling van de school te versterken. De gezondheidsbevorderende maatregelen hebben grote invloed op de indeling van de schooldag en zijn ook bepalend geworden voor de ontwikkeling van de school en de onderwijskwaliteit. Hierdoor wordt een motiverende sfeer verkregen, is er veel aandacht voor de verantwoordelijkheid van de school, sociale contacten, rekening houden met elkaar en het waarderen van de prestaties, en worden er regels gehanteerd die transparant en begrijpelijk zijn. Deze aspecten resulteren in blijere en meer tevreden leerlingen, waardoor ook de leerprestaties verbeteren. Ook hebben leerkrachten meer plezier in hun werk gekregen en is hun aanpassingsvermogen verbeterd.



4.2.5 Wat is er in het bijzonder goed gegaan?

Vooral de mate van continuïteit en zekerheid was zeer goed.

4.2.6 Welke problemen deden zich voor en hoe zijn die opgelost?

De werkzaamheden moesten allemaal verricht worden zonder extra kosten te maken. Hierdoor was de school toegewezen op de steun van ouders en op de bereidheid van het personeel om hun individuele uitgaven goed in het oog te houden.

4.2.7 Hoe is het succes te meten?

In de eerste week van de eerste klas worden verschillende basisvaardigheden getest, zodat het niveau van de leerlingen in de uitgangssituatie in kaart wordt gebracht. Hieruit blijkt dat er aan het begin van de schooltijd duidelijke niveauverschillen zijn tussen leerlingen. Uit de tests blijkt een groeiend aantal kinderen met aanmerkelijke problemen op verschillende gebieden. De uitslag van de toets geeft leerkrachten een helder overzicht van de situatie, op basis waarvan zij de benodigde ondersteunende maatregelen en prioriteiten kunnen gaan plannen. In samenwerking met de kinderbegeleider worden ondersteunende vormen van vrijetijdsbesteding gepland. Al deze maatregelen zijn erop gericht de leerlingen zo goed mogelijk te laten leren. In de derde klas wordt dezelfde toets gedaan door alle kinderen in Berlijn, waardoor de resultaten onderling te vergelijken zijn en gebleken is dat deze school vaak bovengemiddeld scoort. Daarnaast zijn binnen het netwerk van de 'gute gesunde Schule' verschillende

enquêtes gehouden onder leerlingen, ouders, leerkrachten en niet-onderwijzend personeel en ook die waren positief, met name ten aanzien van de leercultuur in deze school. Ook vinden er in de school geregeld inspecties en audits plaats. Samenvattend kan gesteld worden dat de school een goed klimaat biedt, dat gekenmerkt wordt door onderling respect, tolerantie en ondersteuning.

4.2.8 Wat kan ervan geleerd worden?

Door gezondheidsbevordering op een holistische manier te benaderen worden niet alleen de lichamelijke en geestelijke gezondheid, maar ook de leerprestaties van de leerlingen verbeterd. Door gezondheidsbevordering en onderwijskwaliteit te koppelen, kan men op een succesvolle, algemeen aanvaarde, theoretisch goed onderbouwde en doeltreffende manier werken. Het werk heeft een procesgebonden karakter en kan in de toekomst worden uitgebreid.

4.3 SCHOOLVOORBEELD: POLEN

Szkola Podstawowa nr 5 im. Gustawa Morcinka,
Mysłowice, Polen
(basisschool; 86 leerlingen; 7 tot en met 13 jaar)
Contactpersoon: Renata Boba

4.3.1 Wat heeft de school gedaan?

Sinds de ontwikkeling van een driejarig gezondheidsvoorlichtingsprogramma in 2006 heeft de school zich beziggehouden met gezondheidsbevorderende initiatieven. In 2009 heeft de school zich aangesloten bij een landelijk gezondheidsproject dat tot doel heeft om leerlingen meer verantwoordelijkheid te laten nemen voor hun eigen en andermans gezondheid en hen aan hun lichamelijke conditie te laten werken en gezonder te laten eten.

4.3.2 Wat zijn de belangrijkste initiatieven van de school?

Ten aanzien van gezond eten:

- Alle leerlingen krijgen elke dag melk of yoghurt, in het kader van een landelijk schoolmelkprogramma dat gefinancierd wordt door de EU.

- Elke woensdag is er een gezond groente- en fruitontbijt voor de leerlingen en leerkrachten.
- Alle leerlingen van tien tot en met dertien jaar doen mee aan een workshop over wat, hoeveel en hoe te eten.
- De ouders van de leerlingen deden mee aan een workshop over problemen in relatie tot eten, zoals obesitas, boulimia nervosa en anorexia nervosa.
- Voor leerlingen van zeven tot en met tien jaar is er een zogeheten ‘eekhoortjesclub’, waar ze leren om gezonde voedingsmiddelen te verzamelen voor in hun ‘gezondheidsmandje’.

Ten aanzien van beweging:

- De school ligt in een groene omgeving met weinig verkeer. Voor de leerlingen is er buiten een volleybal- en een basketbalveld en er zijn moderne sportfaciliteiten als een voetbalveld, een grote gymzaal en een fitnessruimte. De leerlingen kunnen dus aan veel verschillende vormen van beweging doen.

Niet alleen de leerlingen, maar ook hun ouders, de leraren, het overige schoolpersoneel en de buurt zijn erg enthousiast over deze initiatieven. Elk jaar viert de school Wereldgezondheidsdag. De leerlingen kunnen dan een gezond “smörgåsbord” met groente- en fruitsalades en vruchtensap maken, en sandwiches met smakelijk en kleurrijk beleg. Ook worden er door alle leerlingen en leerkrachten in groepjes toneelstukjes opgevoerd over gezonde voeding en beweging.

De school houdt ook traditiegetrouw elk jaar een open dag, waarbij de gehele gemeenschap samenkomt en de school kan laten zien welke gezondheidsbevorderende initiatieven zij toepast.

4.3.3 Waarom heeft de school dit gedaan?

Voordat het gezondheidsbevorderingsprogramma werd uitgewerkt, hebben schoolcoördinatoren de kenmerken van de school en de behoeften van de leerlingen in kaart gebracht. Op basis van deze inventarisatie en op basis van wat werd waargenomen tijdens de ontbijtpauze en naar voren kwam in gesprekken met leerlingen, zijn de leraren afzonderlijke initiatieven overeengekomen. Uit de verzamelde informatie bleek dat er sprake was van ongezonde eetgewoonten, inactieve vormen van vrijetijdsbesteding en een aanzienlijk aantal leerlingen met obesitas. Aan het begin van elk schooljaar wordt door middel van een verkenning in kaart

gebracht wat leerlingen en hun ouders van de school verwachten. De suggesties van de school ten aanzien van gezondheidsbevorderende maatregelen worden door 90% van de ouders en leerlingen gesteund.

4.3.4 Wat is er daadwerkelijk gebeurd?

Alle bovenstaande maatregelen maken nog steeds deel uit van het schoolrooster. De mogelijkheden van vrijetijdsbesteding zijn verruimd met aerobics- en aikidollessen. De jongste leerlingen kunnen in de winter spelletjes doen in de sneeuw of sleeën, en in de zomer kunnen ze buitenspelletjes doen en wandeltochtjes maken. Ook is de school van plan om de volgende initiatieven in te voeren:

- Een landelijk, door de EU gefinancierd schoolfruitprogramma. Hierbij krijgen kinderen van zeven tot en met tien jaar elke dag groente, fruit en groente- en vruchtensap.
- Het zogeheten ‘kleurrijke-weekproject’. Dit is een project dat gekoppeld is aan de viering van Wereldgezondheidsdag op 7 april. Elke dag van de week krijgt een aparte kleur, en op elke dag wordt dan door de leerlingen en leerkrachten groente en fruit met de betreffende kleur gegeten.



4.3.5 Wat is er in het bijzonder goed gegaan?

Dankzij de inzet van de leerlingen, het schoolhoofd en al het personeel en het begrip en de hulp van de ouders, heeft de school in 2008 het certificaat van het Silezische netwerk van gezondheidsbevorderende scholen gekregen en binnen de provincie de derde plaats behaald in het kader van het gezondheidsproject. Andere successen zijn:

- Het gezonde ontbijt, waardoor de leerlingen ook op



de andere dagen meer groente en fruit naar school zijn gaan meenemen.

- De leerlingen doen mee aan de verschillende sporten die worden aangeboden en besteden hun vrije tijd nu actiever. De leerlingen doen nu zelf suggesties voor nieuwe manieren om op actieve wijze invulling te geven aan hun vrije tijd. Ook worden broers, zussen en ouders vaak bij de initiatieven betrokken.
- De open dag voor de buurt.
- De workshops die gehouden worden, waarbij gebruik wordt gemaakt van actieve lesvormen, zoals projectwerk.

4.3.6 Welke problemen deden zich voor en hoe zijn die opgelost?

Het voornaamste probleemgebied was de communicatie tussen de school en de ouders. Sommige ouders waren van mening dat de initiatieven van de school onzinnig waren. Door middel van posters, mededelingen, bijeenkomsten en overleg werd de gehele schoolgemeenschap bij de initiatieven betrokken, en dankzij de inzet van de leerkrachten, de instemming van de ouders en de voortdurende projectevaluaties konden aanvankelijke moeilijkheden uit de weg worden geruimd.

4.3.7 Hoe is het succes te meten?

De school heeft maar 86 leerlingen. De leerkrachten hebben veel persoonlijk contact met de ouders en de buurt, waardoor de ingevoerde initiatieven beoordeeld kunnen worden aan de hand van gesprekken en waarnemingen. Elk jaar wordt door de twee coördinatoren van het gezondheidsbevorderingsprogramma een enquête gehouden en worden er vragen gesteld om de mening van de ouders, leerlingen en leerkrachten in kaart

te brengen. 90% van hen is blij met de initiatieven en hoopt dat deze worden voortgezet. De volgende evaluatie van het gezondheidsvoorlichtingsprogramma staat gepland voor september 2011.

4.3.8 Wat kan ervan geleerd worden?

De kennis die de coördinatoren, het schoolhoofd en de leerkrachten hadden opgedaan is in de praktijk gebracht. Hierbij heeft de school geleerd dat succes alleen bereikt kan worden met een consequente aanpak, vastberadenheid en teamwork. Volgens de school hebben de leerlingen, ouders en leraren:

- Meer geleerd over richtlijnen voor gezond eten en meer inzicht gekregen in de invloed die ongezond eten en een gebrek aan beweging kunnen hebben.
- Geleerd om hun vrije tijd op een actieve manier in te vullen, bijvoorbeeld met sport en buitenactiviteiten.
- Een ijverigere en georganiseerdere instelling gekregen.
- Geleerd om beter te plannen en goed in een team te fungeren.

4.4 SCHOOLVOORBEELD: PORTUGAL

Escola EB2, 2/S, Moimenta da Beira, Portugal
(lager secundair onderwijs, 7e tot en met 9e klas, plus hoger secundair onderwijs, 10e tot en met 12e klas;
847 leerlingen)

Contactpersoon: Helena Correia

4.4.1 Wat heeft de school gedaan?

- Elk schooljaar vindt er een 'gezondheidsdag' en een 'appeldag' plaats.
- De schoolmaaltijden zijn verbeterd: er worden nu elke week drie vleesmaaltijden en twee vismaaltijden geserveerd. Er wordt inmiddels meer groente en fruit gegeten; groenten en soep zijn nu een onderdeel van elke lunch.
- In de leraren- en de leerlingenkantine wordt seizoensfruit verkocht.
- In de kantine is minder vet voedsel te verkrijgen en bij het bereiden wordt minder zout gebruikt.
- In samenwerking met het plaatselijke gezondheidscentrum kon in een speciale ruimte in het schoolgebouw elke week het cholesterolgehalte, het bloedglucosegehalte en de bloeddruk gecontroleerd worden.

- Voor de 9e klas is een speciale les over gezond eten opgenomen in het onderwijsprogramma (90 minuten per week).
- Een groep leerlingen uit de negende klas heeft meegewerkt aan het gezondheidsbevorderingsproject van de school, en in het kader daarvan met goed gevolg een presentatie over gezond eten gegeven voor leerlingen uit het basisonderwijs.
- De school is samen met andere instanties en personen continu bezig om gedurende het schooljaar nieuwe initiatieven te ontwikkelen, bijvoorbeeld gericht op beweging.

4.4.2 Waarom heeft de school dit gedaan?

Bij de school zijn veel verschillende mensen betrokken, zoals leerkrachten uit verschillende disciplines, leerlingen, schoolverpleegkundigen en ouders. De school zet zich in voor het welzijn van kinderen en is van mening dat zij in positieve zin kan bijdragen aan de gezondheid en dus ook aan het welbevinden van mensen. Volgens de school zijn gezonde mensen namelijk ook gelukkige mensen.

4.4.3 Wat is er daadwerkelijk gebeurd?

De initiatieven bleken een groot succes te zijn. Het enthousiasme van de leerlingen is overduidelijk en er is meer aandacht gekomen voor streekproducten.

4.4.4 Wat is er in het bijzonder goed gegaan?

De hoeveelheid groente en fruit die gegeten wordt is verdubbeld. Zowel leerlingen als hun ouders zijn beter op de hoogte van het belang van gezond eten. Bepaalde specifieke problemen zijn opgelost of worden aangepakt en er wordt gewerkt aan een duurzame aanpak.

4.4.5 Welke problemen deden zich voor en hoe zijn die opgelost?

Er hebben zich geen problemen voorgedaan. De school is zich ervan bewust dat het tijd kost om dit soort veranderingen volledig te realiseren.

4.4.6 Hoe is het succes te meten?

Er zijn nu meer leerlingen die geregeld in de kantine eten en het is de school opgevallen dat de leerlingen nu elke dag een appel eten. Ouders, leerlingen en leerkrachten reageren positief en alle betrokkenen zijn erg enthousiast.

4.4.7 Wat kan ervan geleerd worden?

Als een groep gemotiveerde mensen bereid is om zich in het belang van de gemeenschap van een school in te zetten, zijn grote veranderingen mogelijk.

■ BIJLAGE 1

HANDLEIDING VOOR SNELLE EVALUATIE

Inleiding

Alvorens een beleid ten aanzien van gezond eten en bewegen op te stellen en in te voeren, dient er een inventarisatie plaats te vinden van het bestaande gezondheidsbeleid en de bestaande praktijken. Op deze manier wordt inzicht verkregen in wat goed werkt en waar verbeteringen gewenst zijn. Een dergelijke inventarisatie is in deze handleiding opgenomen in 'Fase 2: Analyse van bestaand beleid en bestaande praktijken'. De analyseresultaten kunnen vervolgens helpen bij het bepalen van de prioriteiten en doelstellingen van het schoolbeleid, en dus ook bij het bepalen van wat er gedaan moet worden.

De HEPS-handleiding voor snelle evaluatie bestaat uit zeven onderdelen met elk een aantal vragen die betrekking hebben op een schoolbrede aanpak ten aanzien van gezond eten en bewegen. De handleiding biedt de gebruiker veel vrijheid, doordat de afzonderlijke beleidswerkgroepen extra vragen kunnen toevoegen als zij van mening zijn dat de handleiding daardoor een beter beeld van de school zal geven. Hierbij kan de volledige beleidswerkgroep betrokken worden.

Gebruik

Elke vraag dient op twee niveaus te worden geëvalueerd:

1. De huidige situatie: de geschetste situatie moet op een schaal van drie beoordeeld worden: 1 = helemaal van toepassing; 2 = gedeeltelijk van toepassing; 3 = niet van toepassing (zie lege kolommen links, onder 'Score').
2. De prioriteit die aan het antwoord wordt toegekend: er moet een keuze worden gemaakt uit drie prioriteitsniveaus: 1 = lage/geen prioriteit; 2 = gemiddelde prioriteit; 3 = hoge prioriteit (zie lege kolommen rechts, onder 'Prioriteit').

Na de evaluatie kunnen de uitkomsten per vraag of per evaluatieonderdeel worden geanalyseerd. In het laatste geval worden de uitkomsten voor elk van de zeven onderdelen opgeteld en wordt op basis daarvan per onderdeel een gemiddelde berekend.

Bij onderdelen met een laag gemiddelde voor het eerste evaluatieniveau (score huidige schoolsituatie) maar een hoog gemiddelde voor het tweede evaluatieniveau (prioriteit) kan het raadzaam zijn om daar in het schoolbeleid extra aandacht aan te geven, zodat er verbeteringen kunnen plaatsvinden.

Handleiding voor evaluatie

Uw score: 1 = helemaal van toepassing; 2 = gedeeltelijk van toepassing; 3 = niet van toepassing

Uw prioriteit: 1 = lage/geen prioriteit; 2 = gemiddelde prioriteit; 3 = hoge prioriteit

	Score			Prioriteit		
	1	2	3	1	2	3
1. Documentatie/gegevens						
1.1 Onze school heeft een overzicht van de huidige situatie met betrekking tot het aantal leerlingen met overgewicht, obesitas of een eetstoornis						
1.2 Onze school kan inschatten wat op basis van de leeftijd en het geslacht de huidige eet- en beweggewoonten van onze leerlingen zijn						
1.3 Onze school heeft de wensen en behoeften van leerlingen en leerkrachten ten aanzien van gezond eten en bewegen in kaart gebracht (bijv. met een enquête of een wensenbus)						
2. Schoolbeleid						
2.1 Onze school heeft een schriftelijk schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen opgesteld						
2.2 Gezond eten en bewegen zijn gekoppeld aan de onderwijsdoelen van onze school						
2.3 Gezond eten en bewegen zijn onderwerpen die opgenomen zijn in het onderwijsprogramma van onze school						
3. Fysieke omgeving van de school						
3.1 Schoolfaciliteiten zoals het schoolplein zijn bewegingsvriendelijk voor alle leerlingen en geschikt voor de verschillende leeftijden en geslachten						
3.2 De leerlingen kunnen ook buiten schooltijd gebruikmaken van de schoolfaciliteiten voor beweging						
3.3 Alle faciliteiten van onze school die geschikt zijn voor beweging voldoen aan de algemene veiligheidsnormen						
3.4 De route naar de school is dusdanig aangepast dat leerlingen worden aangezet tot bewegen (zoals naar school lopen of fietsen)						

4. Schoolbrede benadering						
4.1 De kantine, verkooppunten en verkoopautomaten op school bieden gezond eten en drinken aan en voldoet aan de landelijke normen voor voedingsmiddelen						
4.2 Verkoopautomaten bevatten een minimum aan ongezond eten en drinken						
4.3 De kantine van onze school is zo ingericht dat er een aangename en gezellige ruimte is ontstaan						
4.4 Onze school organiseert geregeld gezamenlijke activiteiten op het gebied van gezond eten en bewegen, zoals projectweken, feesten, wedstrijden en een gezamenlijk ontbijt						
4.5 Gezond eten en bewegen zijn onderwerpen die deel uitmaken van het naschoolse programma						
5. Klassikale benadering						
5.1 Onze school maakt gebruik van programma's die gericht zijn op persoonlijke vaardigheden en kennis omtrent gezond eten, bewegen en geestelijke gezondheid						
5.2 Het onderwerp gezond eten en bewegen is opgenomen in het onderwijsprogramma als onderdeel van verschillende vakken, zoals biologie, gym en scheikunde						
5.3 Er zijn heldere regels opgesteld om te vermijden dat ongezond eten gebruikt wordt als vorm van beloning van leerlingen (bijvoorbeeld bij goed gedrag)						
5.4 De lessen en schoolpauzes worden geregeld onderbroken door een bewegingspauze						
6. Samenwerking tussen school en buurt						
6.1 Op onze school worden de ouders betrokken bij de planning en implementatie van initiatieven op het gebied van gezond eten en bewegen						
6.2 Onze school is relaties aangegaan met plaatselijke partners als sportclubs en jongerenverenigingen, restaurants, zorgverzekeraars, counselors enz.						
6.3 Onze school brengt geregeld een bezoek aan plaatselijke belanghebbenden om de leerlingen aan te moedigen meer te bewegen en gezonder te eten						
7. Professionele ontwikkeling van schoolpersoneel						
7.1 De gehele schoolgemeenschap is ervan op de hoogte wie verantwoordelijk is voor onderwerpen als gezond eten en bewegen						
7.2 Onze school biedt geregeld trainingen en initiatieven aan om de vaardigheden te vergroten op het gebied van gezond eten en bewegen						

7.3 Er zijn voldoende middelen beschikbaar om het schoolpersoneel van actuele materialen op het gebied van eten en bewegen te voorzien						
--	--	--	--	--	--	--

■ BIJLAGE 2

HEPS-SCHOOLINDICATOREN

Inleiding

De HEPS-schoolindicatoren in deze bijlage geven een overzicht van aspecten waarmee rekening gehouden moet worden tijdens de planning, implementatie, controle en evaluatie van een schoolbreed beleid ten aanzien van gezond eten en bewegen.

De HEPS-schoolindicatoren zijn in overeenstemming met de SHE-waarden en -pijlers in drie segmenten onderverdeeld:

- schoolbrede benadering (inclusief de omgeving van de school en het onderwijsprogramma)
- participatie (van leerlingen en personeelsleden)
- samenwerking tussen school en buurt (met familieleden en plaatselijke autoriteiten)

De HEPS-handleiding voor snelle evaluatie (bijlage 1) is een erg handig hulpmiddel tijdens het beleidsontwikkelingsproces (fase 2), terwijl de HEPS-schoolindicatoren erg nuttig kunnen zijn bij het analyseren van het bestaande beleid en de bestaande praktijken als onderdeel van het beleidsplanningsproces, en tevens goed van pas kunnen komen bij de controle en evaluatie van het beleid.

Beleidsontwikkeling

De indicatoren uit deze bijlage zijn bedoeld om scholen te helpen bij het opstellen en afstemmen van de verschillende beleidsonderdelen. De indicatoren kunnen gebruikt worden als voorbeeld van de beleidsaspecten die in het schoolbeleid moeten worden opgenomen. Het kan voor de beleidswerkgroep daarom raadzaam zijn om tijdens het aanpassingsstadium (onderdeel van fase 3) de concepttekst van het beleid te vergelijken met de lijst met indicatoren.

Evaluatie

Als het beleid eenmaal in de praktijk is gebracht, kunnen de indicatoren gebruikt worden om de daadwerkelijke toepassing van het beleid te controleren en evalueren. De school is vrij om zich bij de evaluatie te laten leiden door de aangegeven schoolspecifieke prioriteitsniveaus. De school kan dus bijvoorbeeld zelf bepalen welke indicatoren op een bepaald evaluatiemoment de meeste aandacht krijgen en is vrij om zelf relevante indicatoren aan de lijst toe te voegen. Het evaluatiehulpmiddel is dus goed aan te passen aan de schoolspecifieke behoeften. Het heeft dus geen voorschrijvend karakter, maar dient puur als uitgangspunt en ter inspiratie te worden gebruikt. Niet alle indicatoren zullen voor iedere school relevant zijn.

HEPS-schoolindicatoren

Onderwerpen	Indicatoren
Schoolbrede benadering	
Het schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen, in overeenstemming met landelijke en plaatselijke beleidsstukken en plannen van aanpak ten aanzien van gezondheidsbevordering	<ul style="list-style-type: none"> · Er wordt een schoolbeleid gehanteerd dat de landelijke en plaatselijke richtlijnen ten aanzien van gezond eten en bewegen volgt. Het beleid kan bijvoorbeeld betrekking hebben op schoolmaaltijden, tussendoortjes en traktaties van jarige leerlingen op school · Er wordt ook een duidelijk eetbeleid gehanteerd tijdens schoolreizen en feesten op school · De implementatie van het schoolbeleid wordt gecontroleerd · Het beleid is duidelijk waarneembaar binnen de school en het is in overeenstemming met het onderwijsprogramma · Er zijn middelen gereserveerd voor het implementeren van het beleid · Er zijn duidelijke beleidsimplementatiestrategieën opgesteld, waaruit duidelijk blijkt welke rollen en verantwoordelijkheden verschillende personeelsleden en leerlingen hebben
Het aanbod van eten en drinken	<ul style="list-style-type: none"> · Het aanbod van eten en drinken op school is in overeenstemming met de landelijke en plaatselijke voedingsrichtlijnen · Het eten wordt op een niet-stigmatiserende manier aangeboden (met name bij leerlingen die gratis maaltijden krijgen aangeboden) · Bij het verkooppunt in de school is gezond eten en drinken te verkrijgen · Het is duidelijk dat de school een actief ontmoedigingsbeleid hanteert ten aanzien van de verkoop van fastfood aan leerlingen in de omgeving van de school · Via de verkoopautomaten en verkooppunten op school zijn gezonde producten te verkrijgen, zoals water, fruit en tussendoortjes met weinig calorieën · Gratis water is verkrijgbaar op meerdere, goed zichtbare punten verspreid door het schoolgebouw (toilettruimtes tellen niet mee) · De aanwezigheid van schoolinitiatieven stimuleren het meenemen van gezonde lunchpakketten of het gebruik van gezonde schoolmaaltijden · De aanwezigheid van schoolinitiatieven stimuleren het gebruik van een gezond ontbijt, thuis en/of op school
De cultuur, overtuiging en fysieke omgeving van de school	<ul style="list-style-type: none"> · Het schoolgebouw en de omgeving van de school zetten aan tot beweging · Er worden geregeld sportevenementen en wedstrijden georganiseerd op de school · Het is aantoonbaar dat de pauzes op actieve wijze worden besteed en dat beweging voortdurend wordt gestimuleerd · Het schoolplein en de fitnessstoestellen nodigen uit tot en lenen zich voor verscheidene soorten beweging

Onderwerpen	Indicatoren
	<ul style="list-style-type: none"> · Er worden naschoolse activiteiten georganiseerd waarbij gekozen kan worden uit verscheidene activiteiten in relatie tot bewegen of gezond koken · De muren zijn aangekleed op een manier die de overtuiging ten aanzien van gezond eten en regelmatige beweging overbrengt · Er zijn strategieën opgesteld om het effect van marketing en reclame ten aanzien van ongezonde producten in en rond de school te verminderen en te voorkomen · De kantine is dusdanig ingericht dat deze een aangename, gezellige sfeer heeft en is afgestemd op de behoeften van de leerlingen · Er zijn speciale eetruimten en deze zijn groot genoeg voor het aantal leerlingen van de school · De lunchpauze is dusdanig gepland dat er voldoende tijd is om op een prettige manier te kunnen eten · Er is voldoende tijd ingepland voor de leerlingen om te kunnen spelen en praten, bij voorkeur voorafgaand aan de lunchpauze · De personeelsruimte is zo ingericht dat er een prettige en ontspannen sfeer heerst · Consistente boodschappen met betrekking tot bijvoorbeeld wedstrijdes en beloningsinitiatieven over gezond eten en bewegen zijn aantoonbaar · De school biedt counselingsessies over gezond eten en de juiste hoeveelheid beweging aan voor leerlingen en ouders · Het is duidelijk dat de school zich door middel van initiatieven inzet om leerlingen met overgewicht emotioneel sterker te maken en om stigmatisering, uitsluiting en pesten tegen te gaan
De professionele ontwikkeling van het schoolpersoneel	<ul style="list-style-type: none"> · Leerkrachten en ondersteunend personeel krijgen voldoende bijscholing op het gebied van gezond eten en bewegen, en de relatie tussen deze aspecten en de gezondheid en het welzijn van leerlingen. Er vindt ook training plaats over participatiemethodes waarmee men de leerlingen bij deze en verwante onderwerpen kan betrekken · De trainingen verlopen volgens een cascademodel en worden regelmatig geëvalueerd · Het schoolpersoneel wordt geregeld voorzien van materialen (documenten, filmpjes e.d.) over gezond eten en bewegen afkomstig van plaatselijke, landelijke of internationale organisaties · Tijdens pauzes van personeelsvergaderingen worden gezonde producten aangeboden · De invloed van de trainingen op de gang van zaken in de praktijk is aantoonbaar
Het onderwijsprogramma	<ul style="list-style-type: none"> · De inhoud van het onderwijsprogramma en het schoolbeleid ten aanzien van gezond eten en bewegen sluiten goed op elkaar aan · Er kan worden aangetoond dat middelen bestemd voor het onderwijsprogramma worden ingezet ter bevordering van gezond eten en bewegen

Onderwerpen	Indicatoren
	<ul style="list-style-type: none"> · Er wordt een duidelijke koppeling gemaakt tussen gezond eten en bewegen en het mentale en geestelijke welzijn van de leerlingen · De boodschap loopt als een constante rode draad door het onderwijsprogramma · In de afgelopen drie jaar zijn er specifieke projecten over gezond eten en bewegen ingevoerd en geëvalueerd
Participatie	
De leerlingen	<ul style="list-style-type: none"> · Er kan worden aangetoond dat de leerlingen invloed uitoefenen op de ontwikkeling, implementatie en evaluatie van het beleid · Er kan worden aangetoond dat er initiatieven plaatsvinden om gezond eten en bewegen te bevorderen, waarbij leerlingen een actieve rol spelen tijdens de planning, implementatie en evaluatie · Er kan worden aangetoond dat de leerlingen invloed uitoefenen op het aangeboden eten en drinken op school (zoals op het menu in de kantine en de inhoud van verkoopautomaten, op het schoolplein, de sfeer in het schoolgebouw, etc.) · Er kan worden aangetoond dat de leerlingen in relatie tot het bevorderen van gezond eten en bewegen invloed uitoefenen op de fysieke omgeving van de school
Het personeel	<ul style="list-style-type: none"> · Er kan worden aangetoond dat het personeel invloed uitoefent op het beleidsontwikkelingsproces · Er kan worden aangetoond dat het personeel invloed uitoefent op de planning, implementatie en evaluatie van de professionele ontwikkeling op het gebied van gezond eten en bewegen · Er kan worden aangetoond dat er initiatieven plaatsvinden die gezond eten en bewegen onder het personeel bevorderen
Samenwerking tussen school en buurt	
De familie	<ul style="list-style-type: none"> · De ouders worden geregeld ingelicht over het schoolbeleid en initiatieven op het gebied van gezond eten en bewegen · De ouders worden uitgenodigd om te helpen bij de planning, implementatie en evaluatie van schoolinitiatieven en speciale evenementen op het gebied van gezond eten en bewegen · Indien hier behoefte aan is, wordt de deskundigheid van de ouders gebruikt om schoolbeleid en initiatieven op het gebied van gezond eten en bewegen te ondersteunen
De plaatselijke autoriteiten (gemeente e.d.)	<ul style="list-style-type: none"> · Er worden relaties onderhouden met plaatselijke autoriteiten om te zorgen voor steun voor schoolbeleid en initiatieven op het gebied van gezond eten en bewegen, en voor overeenstemming met het plaatselijke en landelijke beleid · De school zet zich in voor en steunt plaatselijke/landelijke initiatieven om gezond eten en bewegen te bevorderen

Onderwerpen	Indicatoren
	<ul style="list-style-type: none"> · De school verzint en organiseert buurtactiviteiten om gezond eten en bewegen te bevorderen · Er zijn strategieën opgesteld om ouders en de buurt buitenschoolse actieve evenementen te laten organiseren · Alle soorten bijdragen worden gepland, geëvalueerd en opgevolgd
De professionele instanties en deskundigen (voedingsdeskundigen, gezondheidsdeskundigen, sportverenigingen e.d.)	<ul style="list-style-type: none"> · Er worden relaties aangegaan en er vindt actieve samenwerking plaats met relevante externe verenigingen, organisaties, instanties en personen om steun te krijgen voor schoolbeleid en initiatieven op het gebied van gezond eten en bewegen · Alle soorten bijdragen worden gepland, geëvalueerd en opgevolgd

■ REFERENTIES

- Bada, E., Sokou, K., Dafesh, Z., Lee, A., Flaschberger, E. & Buijs, G. (2009). *HEPS Advocacy Guide: Arguments and strategies towards a health policy*. Woerden, NIGZ.
- Boonen, A., Vries de, N., Ruiter de, S., Bowker, S. & Buijs, G. (2009). *HEPS Guidelines. Guidelines on promoting healthy eating and physical activity in schools*. Woerden, NIGZ.
- BHF (2004). *The active school. Developing a Physical Activity Policy and Development Plan Section*. Retrieved from the World Wide Web on October 12th 2009, from <http://www.bhfactive.org.uk/downloads/PolicyDevelopment.pdf>.
- CDC (2005). *School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version*. Retrieved from the World Wide Web on July 15th 2009, from <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/SHI/pdf/Elementary.pdf>.
- *Developing a Whole School Food and Fitness Policy (2006)* Welsh Network of Healthy School Schemes, Welsh Assembly Government.
- Young, I. (ed., European version) (2005) *Growing through adolescence: A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating*. Edinburgh: NHS Health Scotland.
- Morel, K. (2009). *Inventory for HEPS Tool for Schools. Internal report*. Woerden, NIGZ.
- Paulus, P. & Michaelsen-Gärtner, B. (2008). *Referenzrahmen schulische Gesundheitsförderung. Gesundheitsqualität im Kontext von Schulqualität. [Frame of reference of school health promotion. Health quality within the context of school quality]*. Retrieved from the World Wide Web on October 12th 2009, from <http://www.bzga.eu/bot—Seite4427.html>.
- Simovska, V. Jensen, B.B., Carlsson, M. and Albeck, C. (2006). *Shape Up Europe: Towards a healthy and balanced growing up – children and adults taking action together. Methodological guidebook*. Barcelona: PAU Education.
- Sørensen, K. Koch, B. And Jensen, B.B. (2006). *Health policies in schools: theory and practice*. Aabenraa, Denmark. The County of Southern Jutland.
- *School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on diet, physical activity and health. (2008)*. World Health Organization. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf>. Accessed November 2009.
- SNGS (2007). *Qualitäts-Kriterien Gesundheitsfördernde Schule [Quality criteria health promoting school]*. Retrieved from the World Wide Web on July 09th 2009, from <http://www.gesundeschulen.ch/data/data—417.pdf>.

Relevante internetpagina's

- Schools for Health in Europe (SHE Network)
<http://www.schoolsforhealth.eu>
- HEPS supports school health policy
<http://www.hepseurope.eu>
- Shape Up Europe
<http://www.shapeupeurope.net>

HEPS PARTNERS

Het gezondheidsinstituut NIGZ coördineert het HEPS-project en werkt hierbij samen met:

1. Université Libre de Bruxelles, België
2. Welsh Assembly Government, Wales
3. Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Aarhus Universitet, Kopenhagen, Denemarken
4. Ινστιτούτο Ψυχιασ του Παιδιου, Griekenland
5. Universiteit Maastricht, Nederland
6. NHS Health Scotland, Schotland
7. Uniwersytet Warszawski, Polen
8. Universitetet i Bergen, Noorwegen
9. Leuphana Universität Lüneburg, Duitsland
10. National University of Ireland, Galway, Ierland
11. Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research (LBIHPR), Oostenrijk
12. Valstybinis Aplinkos Sveikatos Centras, Litouwen