

# Studiedag

## Nieuw kompas gezond leven



Voormiddag

### Alles over de nieuwe voedings- en bewegingsdriehoek

Door Jolien Plaete en Annelies Vandenberghe - Vlaams Instituut Gezond Leven

Het Vlaams Instituut Gezond Leven wil gezond leven makkelijker maken. Met onderbouwd advies, kant-en-klare pakketten en opleidingen helpt het ons om een gezonde levensstijl toe te passen in ons dagelijks leven. Liefst in een gezonde omgeving.

Onlangs lanceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven de nieuwe voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek. Binnen deze vorming staan we stil bij deze nieuwe aanbevelingen. De volgende onderwerpen worden besproken:

- Waarom een nieuwe voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek en hoe werden die ontwikkeld?
- Voorstelling bewegingsdriehoek
- Voorstelling voedingsdriehoek

Namiddag

### Workshopronde 1

#### De nieuwe leerlijn voeding - Vlaams Instituut Gezond Leven

Parallel met de voedingsdriehoek werd het voorbije jaar ook de leerlijn voeding ontwikkeld. Onder andere als antwoord op de vraag hoe gaan we met de voedingsdriehoek aan de slag in de les?

De leerlijn vertrekt net als de voedingsdriehoek vanuit een holistische visie en is daarom ook opgebouwd uit vijf thema's: voeding en gezondheid, duurzame voeding, voeding en consumentenaspecten, voeding en de sociale, emotionele en culturele context en bewaren/bereiden van voedsel en voedselveiligheid. De leerlijn voeding is vooral bedoeld om vakoverschrijdend les te geven rond voeding doorheen de verschillende leerjaren (kleuteronderwijs tot de laatste graad secundair onderwijs). De volgende onderwerpen worden besproken in deze sessie:

- Doel van de leerlijn voeding
- Opbouw van de leerlijn
- Aanbod lesmaterialen
- Pedagogische dossiers (suiker, reclame, energiedranken, voedingsdriehoek)

- Lesmodule dranken en tussendoortjes op school
  - Oog voor lekkers – De Proefkampioen
- 

## Sport beweegt je school 2.0 – Stichting Vlaamse Schoolsport

SVS stelt een beleidsinstrument voor de scholen ter beschikking: 'Sport beweegt je school 2.0'. Met dit instrument wil de Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS) de scholen ondersteunen om stapsgewijs invulling te geven aan haalbare en realistische doelen voor een kwalitatief bewegings- en sportbeleid. 'Sport beweegt je school 2.0' beoogt in elke school te resulteren in een actieplan voor meer en betere beweeg- en sportkansen op school. Het actieplan 'Sport beweegt je school' stoelt op volgende 3 bouwstenen:

- Beweging/Sport en BELEID
- Beweging/Sport en AANBOD
- Beweging/Sport en FOCUS

Via een interactieve workshop maak je kennis met de do's & dont's van het instrument.

SBJ 2.0 werd -zoals de eerste editie- ontwikkeld met de ondersteuning van het agentschap 'Sport Vlaanderen' en afgestemd op het gezondheidsbeleid voor de scholen (Vlaams Instituut gezond Leven)

---

## Actieve kinderopvang – Vlaams Instituut Gezond Leven

Hoe zorg je ervoor dat kinderen voldoende bewegen? Wat is een actief spel? En welke dranken en tussendoortjes zijn gezond?

Ook in de buitenschoolse kinderopvang is het belangrijk dat kinderen gezond eten, voldoende actief zijn en niet te lang neerzitten. Om de opvang hierin te ondersteunen, ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven het project 'Actieve kinderopvang'. Het project focust op de invulling van een kwaliteitsvol beleid rond beweging, voeding, en de preventie van lang stilzitten binnen de buitenschoolse opvang.

Tijdens deze sessie maken we op een interactieve manier kennis met het project en de verschillende gezondheidsthema's.

---

## Gezond opvoeden – Diëtiste Sara Lauwers

Zijn fruitsap en chocolademelk gezond? Moet het bordje leeg zijn? Moeten kinderen verplicht worden tot sport? Hoe communiceren met ouders over gezonde voeding?

Sara Lauwers (diëtiste, en expert in kansengroepen) legt uit waarom snoep en frietjes er bij kinderen makkelijk ingaan, maar velen hun neus ophalen voor gezonde voeding zoals groenten en vis. We staan stil bij wat gezond eten en bewegen voor kinderen betekent en wat je kan doen als leerkracht en opvoeder om hen hierbij te helpen. Als rode draad in deze workshop gaat Sara de uitdaging aan om de problematiek rond gezonde levensstijl en kwetsbare groepen aan te kaarten.

---

## Preventie van eet- en gewichtsproblemen op school – Eetexpert.be

In deze workshop worden gericht advies en achtergronden gegeven over de preventie van eet- en gewichtsproblemen op school, door aan te sluiten bij ontwikkelingsgerichte thema's in plaats van te focussen op gewicht en eetgedrag. In het 2e deel van de workshop is er een voorstelling van concreet lesmateriaal om mee te werken.

---

## Ecosmos – Velt

Milieuvriendelijk en gezond broodbeleg maken? Dat is voortaan een koud kunstje! Je leert hoe je lekker kookt met verschillende ingrediënten uit de ecologische keuken. Seizoengroenten en restjes vormen de basis van een ecosmos.

In deze presentatie zorgt de lesgever voor wat inspirerende proevertjes.

---

## Systeemdenken over duurzame voeding – Djapo

De voedselketen vormt een complex systeem van relaties. Ook de impact van ons voedingspatroon op de draagkracht van de aarde hoort hierbij. Tijdens de workshop verkennen we de facetten van deze relatie. Daarnaast ervaren we werkvormen en mogelijkheden om voeding en duurzaamheid in de klas- en schoolcontext te integreren.

Ten slotte worden voorbeelden van gemeentelijke projecten die als inspiratie kunnen dienen, besproken.

De basis van deze workshop is de vaardigheid systeemdenken.

Een vaardigheid die leerlingen, leerkrachten, educatieve medewerkers en andere betrokkenen een beter inzicht geeft in oorzaak-gevolgrelaties, relaties tussen onderdelen en geheel en verschillende perspectieven. Dit wordt bevestigd in de nieuwe voedingsdriehoek die een expliciete link legt tussen onze voeding en duurzaamheid.

---

## Workshopronde 2

### Een voedingsbeleid op school – Vlaams Instituut Gezond Leven

met een goodpractice van Kogeka Sint Jozef (Geel) en Stad Antwerpen met het #GOAL project

Woensdag fruitdag, een gratis wateraanbod op school, een les rond de voedingsdriehoek, een gezond ontbijt, ... Het zijn één voor één voorbeelden die een plaats kunnen krijgen in het voedingsbeleid van jouw school.

Maar wat is dat eigenlijk een voedingsbeleid op school? Organiseert jouw school ook al héél wat initiatieven rond voeding, maar is er nog geen sprake van een samenhangend beleid? In deze sessie wordt voorgesteld hoe je stap per stap kan evolueren van losse acties rond voeding naar een samenhangend beleid, rekening houden met een aantal succesfactoren.

Dit wordt ook verder geïllustreerd aan de hand van twee praktijkvoorbeelden.

---

### 1,5 liter water per dag? – GoodPlanet Belgium

Hydratatie is belangrijk voor ons lichaam. Maar waarom juist? Moet een kind evenveel drinken als een volwassene? En hoe kan je hydratatie aanmoedigen op school of bij de kinderopvang?

Tijdens deze sessie:

- geven we je meer info over het thema
  - tonen we je enkele praktijkvoorbeelden en materiaal om ermee aan de slag te gaan
  - werken we rond het hoe en wat van een hydratatiebeleid op school of in de opvang.
- 

### Gezonde kinderdagverblijven - Vlaams Instituut Gezond Leven

Vroeg begonnen is half gewonnen? Absoluut waar!

Als baby's tijdens hun eerste levensjaren gezond eten, dan is de kans groter dat deze trend zich voortzet in hun verdere leven. Voldoende en goede bewegingsprikkels zorgen voor hun motorische ontwikkeling, maar ook voor hun verstandelijke en sociale ontwikkeling. Gezonde voeding en beweging in de opvang is daarom essentieel.

Hoe zorg je er als kinderdagverblijf voor dat baby's en peuters voldoende bewegen? Welke dranken en tussendoortjes geef je die kleine rakkers best? En welke warme maaltijden zijn écht gezond? Het project 'Gezonde Kinderdagverblijven' zet het voor je op een rij. Het project ondersteunt kinderdagverblijven om een voedings- en bewegingsbeleid uit te bouwen in hun opvang.

Tijdens deze sessie maken we op een interactieve manier kennis met het project en de verschillende gezondheidsthema's.

---

## Preventie van eet- en gewichtsproblemen op school – Eetexpert.be

In deze workshop worden gericht advies en achtergronden gegeven over de preventie van eet- en gewichtsproblemen op school, door aan te sluiten bij ontwikkelingsgerichte thema's i.p.v. te focussen op gewicht en eetgedrag. In het 2e deel van de workshop is er een voorstelling van concreet lesmateriaal om mee te werken.

---

## Duurzame voeding in jouw klas - Velt

Deze workshop voor opvoeders en leerkracht gaat inhoudelijk dieper in op de diverse thema's van duurzame voeding. Bedoeling is dat de thema's kunnen geïntroduceerd worden in de klas en geïntegreerd worden in het lessenplan. De workshop geeft ideeën en tips die dit haalbaar en toegankelijk maken.

---

## Systeemdenken over duurzame voeding – Djapo

De voedselketen vormt een complex systeem van relaties. Ook de impact van ons voedingspatroon op de draagkracht van de aarde hoort hierbij. Tijdens de workshop verkennen we de facetten van deze relatie. Daarnaast ervaren we werkvormen en mogelijkheden om voeding en duurzaamheid in de klas- en schoolcontext te integreren.

Ten slotte worden voorbeelden van gemeentelijke projecten die als inspiratie kunnen dienen, besproken.

De basis van deze workshop is de vaardigheid systeemdenken.

Een vaardigheid die leerlingen, leerkrachten, educatieve medewerkers en andere betrokkenen een beter inzicht geeft in oorzaak-gevolgrelaties, relaties tussen onderdelen en geheel en verschillende perspectieven. Dit wordt bevestigd in de nieuwe voedingsdriehoek die een expliciete link legt tussen onze voeding en duurzaamheid.

---

## Vrije-tijd-spel – De Schoolbrug i.s.m. Hoessein El Kouy

Vrije tijd is belangrijk voor de ontwikkeling van elk kind en elke jongere. Niet alle ouders zijn zich hiervan bewust. Daarom ontwikkelden Atlas en De Schoolbrug het VRIJE-TIJD-SPEL. Het spel brengt op een speelse manier een gesprek op gang over het belang van zinvolle vrijetijdsbesteding. Het spel geeft daarbij een breed overzicht van het vrijetijdsaanbod en nodigt ouders uit om op zoek te gaan naar een passende vrijetijdsbesteding voor hun kind(eren).

Tijdens deze workshop leer je het spel al doende kennen. Het Vrije-tijd-spel is een realisatie van De Schoolbrug en Atlas, integratie en inburgering Antwerpen.

[Schrijf je nu in!](#)