

Naar een voedingsbeleid op school

Vorm

Vorming

Omschrijving

Jongeren en evenwichtig eten, het is niet altijd evident. Voor scholen is het een uitdaging om vanuit hun educatieve takenpakket hierbij een handje te helpen. De klaspraktijk wordt ondersteund door de uitbouw van een voedingsbeleid in de school. Zo kan de school het goede voorbeeld geven door een aanbod van evenwichtig samengestelde maaltijden, tussendoortjes en dranken. Deze vorming biedt handvatten voor een beleidsmatige aanpak van het thema voeding op school met aandacht voor klas- en schoolactiviteiten. Voor een stapsgewijze opbouw van een voedingsbeleid op maat wordt vertrokken vanuit de methodiek van gezondheidsbevordering en een projectmatige aanpak.

Doelstellingen

- De concrete werkwijze, didactiek en aandachtspunten van gezonde voeding in de klas en op school kunnen situeren.
- Binnen de school een werking rond gezonde voeding kunnen (verder) uitwerken en begeleiden met gebruik van een methodiek en de bijhorende instrumenten.

Doelgroep

Schoolteam, directies, leerling- en schoolbegeleiders, gezondheids- en preventiewerkers.

Didactische werkvormen

Het werkmodel wordt geïllustreerd met praktijkvoorbeelden en getraind via een concrete case.

Actieniveau

Schoolniveau

Periode

1 dag; datum en plaats zijn af te spreken.

Kostprijs

250 Euro + vervoerskosten (treintiket).

Organisatie

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw (VIG)

Contactadres

VIG, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel, 02/422.49.49

Website: www.vig.be >opleidingen

Werken aan een gezondheidsbeleid op school

Vorm

vorming

Omschrijving

Met de methodiek van gezondheidsbevordering werk je op school vanuit een projectmatige aanpak aan de uitbouw van een schoolgezondheidsbeleid op drie niveaus: de klas, de school en de lokale omgeving. Hierbij wordt een brede definitie van gezondheid en welbevinden gehanteerd. De opleiding biedt een actiemodel voor de uitbouw van een schoolgezondheidsbeleid op maat. Het model vertrekt vanuit de Vlaamse onderwijsrealiteit en de optimalisatie van de bestaande schoolwerking rond gezondheid.

Doelstellingen:

- Kennis van de basisprincipes van gezondheidsbevordering en de concretisering ervan in onderwijs.
- De elementen, concrete werkwijze en aandachtspunten van een gezondheidsbeleid op school kunnen situeren.
- De basisprincipes van gezondheidsbevordering in onderwijs en de operationalisering ervan in een schoolbeleid kunnen hantieren.
- Vanuit een procesmatige aanpak een gezondheidswerking op school kunnen opzetten/uitwerken.

Doelgroep

Schoolteam, directies, leerling- en schoolbegeleiders, gezondheids- en preventiewerkers.

Didactische werkvormen

De vorming introduceert en traint het opzetten/verder uitbouwen van een gezondheidsbeleid op school volgens de principes van gezondheidsbevordering. Er wordt meegegeven wat een gezondheidsbeleid op school kan inhouden en met welke factoren hierbij dient rekening gehouden te worden. Voor de gezondheidswerking in de klas en op school wordt een didactiek aangereikt.

De opleiding wordt geïllustreerd met praktijkvoorbeelden en getraind via leergesprekken en opdrachten. Bij een meerdaagse vorming wordt op basis van aangereikte cases uit de concrete schoolsituaties van de deelnemers stapsgewijs en interactief gewerkt aan de uitwerking van een gezondheidsproject voor de school. Oefenmomenten worden voorzien in de vorm van interviews en toepassingen van de geoperationaliseerde principes en elementen van een gezondheidsbeleid op school.

Actieniveau

Schoolniveau

Periode

Deze vorming wordt op maat gegeven; duur (min. 1/2 dag), datum en plaats zijn af te spreken.

Kostprijs

125 Euro per halve dag + vervoersonkosten (treintiket).

Organisatie

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw (VIG)

Contactadres

VIG, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel, 02/422.49.49

Website: www.vig.be>opleidingen

Wegwijzer voor gezondheidsprojecten in de school

Vorm

Vorming

Omschrijving

In de vorming wordt concreet antwoord gegeven op een aantal praktische vragen die zich stellen wanneer je binnen de school een gezondheidsproject uitwerkt.

Hoe kan ik zicht krijgen op een actueel overzicht van kant-en-klare projecten en materialen?

Zijn er reeds andere scholen die een gelijkaardig project hebben opgestart?

Tot welke organisaties kan ik me richten? Wat is hun aanbod en wat kan ik van hen verwachten? Kan ik advies krijgen over mijn project?

Bestaat er een mogelijkheid om (financiële) ondersteuning te krijgen voor mijn project?

Doelgroep

Leerkrachten, schoolteam, directies, leerling- en schoolbegeleiders.

Didactische werkvormen

Bestaande acties, werkinstrumenten en partners worden in kaart gebracht. Het aanbod wordt bekeken vanuit het perspectief van de school en toegepast op cases die door de deelnemers worden aangereikt.

Actieniveau

Klas en schoolniveau

Periode

1/2 dag; datum en plaats zijn af te spreken.

Kostprijs

125 Euro + vervoersonkosten (treintiket).

Organisatie

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw (VIG)

Contactadres

VIG, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel, 02/422.49.49

Website: www.vig.be >opleidingen

Evenwichtige voeding bevorderen: hoe begin je eraan?

Vorm

Vorming

Omschrijving

De actieve voedingsdriehoek is een gebruiksvriendelijk voedingsvoorlichtingsmodel. Aan de hand van de voedingsdriehoek kan je een gezonde en evenwichtige dagvoeding samenstellen uit de verschillende groepen die je erin terugvindt.

Afhankelijk van de doelgroep kan het model op een aangepaste manier worden ingeschakeld in allerlei activiteiten van voedingsvoorlichting.

Doelgroep

Leerkrachten, CLB-medewerkers, gezondheidswerkers

Didactische werkvormen

In de vorming wordt vertrokken vanuit het voedingsvoorlichtingsmodel waaraan concrete activiteiten en een specifieke aanpak tav de verschillende doelgroepen (kinderen, jongeren, ...) wordt gekoppeld.

Actieniveau

Klasniveau

Periode

1/2 dag; datum en plaats zijn af te spreken.

Kostprijs

125 Euro + vervoersonkosten (treintiket).

Organisatie

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw (VIG)

Contactadres

VIG, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel, 02/422.49.49

Website: www.vig.be >opleidingen

De actieve voedingsdriehoek



Vorm

Voedingsvoorlichtingsmodel: folders, affiche, stickers, lesmateriaal, website, enz.

Omschrijving

De actieve voedingsdriehoek is een educatief voorlichtingsmodel voor gezonde voeding en lichaamsbeweging.

De actieve voedingsdriehoek geeft een idee wat je dagelijks zou moeten eten en hoeveel je moet bewegen. De aanbevelingen zijn opgesteld voor iedereen ouder dan 6 jaar.

Als je intensief sport, zware lichamelijke activiteit verricht of een bepaald dieet toepast, kan je best advies vragen aan een diëtist(e). Elk voedingsmiddel levert een aantal voedingsstoffen, maar één voedingsmiddel levert echter nooit alle vereiste voedingsstoffen. In de actieve voedingsdriehoek vind je 8 groepen die elk hun aandeel leveren aan een gezonde levensstijl. Het topje van de actieve voedingsdriehoek, de restgroep, is een toemaatje. Naast een goede voeding is ook bewegen een belangrijk onderdeel van de actieve voedingsdriehoek.

De actieve voedingsdriehoek is een basismodel om in de klas mee te werken. Vertrekkende vanaf de actieve voedingsdriehoek kunnen bredere thema's behandeld worden bv. Voeding en sport, voeding en lichaamsbeweging, afkomst van voedingsmiddelen, samenstellen van maaltijden, voeding bereiden, kiezen van tussendoortjes, voeding en hygiëne, voeding en cultuur, anders eten, voeding als sociaal gebeuren, voeding en economie, theoretische achtergrond van voeding, enz.

Aan de hand van de actieve voedingsdriehoek kan aangeleerd worden:

- hoe een evenwichtige dagvoeding samen te stellen;
- belang van gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging in een gezonde leefstijl;
- de link voeding en beweging op vlak van energie-inname en energieverbruik;
- welke en hoeveel voedingsmiddelen dagelijks nodig zijn om evenwichtig te eten;
- hoe te variëren binnen dezelfde voedingsgroep;
- hoeveel dagelijks nodig is van een bepaalde voedingsgroep;
- welke de verhoudingen zijn tussen de voedingsgroepen (het meer of minder eten van bepaalde voedingsgroepen);
- welke de 3 basisprincipes zijn van een evenwichtige voeding (variatie, evenwicht en gematigdheid);
- hoe maaltijden samen te stellen, tussendoortjes te kiezen uit de 7 essentiële dagelijkse groepen;
- welke de eigen voedingsfouten zijn (en deze bv. visueel voor te stellen) en hoe deze te verbeteren;
- welk het belang is van elke groep in een dagvoeding;
- hoe op basis van een bestaand menu via de voedingsgroepen het menu kan vervolledigd of aangepast worden.

In de bundel 'de praktische voedingsgids' is rond de actieve voedingsdriehoek een reeks van fiches uitgewerkt rond:

1. energie en voedingsstoffen
2. de actieve voedingsdriehoek groep per groep
3. voedingsadviezen per leeftijd
4. vegetarische voeding
5. biologische voeding
6. voeding en lichaamsbeweging
7. voedingswebwagwijzer.

Doelgroep

Leerlingen, leerkrachten, directies, leerlingbegeleiders basis- en secundair onderwijs

Didactische werkvormen

Voorlichtingsmodel, opgenomen in lespakketten en handboeken, presentaties, werkbladen, webapplicatie, folders, brochures, website, spelen, enz.

Actieniveau

Visueel model, achtergrondinformatie, klasactiviteiten

Kostprijs

Beschikbaar op website www.vig.be (voeding, voor affiches, brochures, handleiding omtrent de actieve voedingsdriehoek, www.vig.be>webwinkel.

Organisatie

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw (VIG)

Contactadres

VIG, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel, 02/422.49.49.

Website: www.vig.be

INVENT, een inventaris van didactisch materiaal gezondheidseducatie

Vorm

Databank

Omschrijving

INVENT is een inventaris van didactisch materiaal gezondheidseducatie. In Invent worden klassieke lespakketten, videoprogramma's, spelen en andere producten besproken. De inventaris beperkt zich tot materialen die in Vlaanderen voor het onderwijs zijn geproduceerd.

Materialen rond de volgende thema's zijn in de database opgenomen: voeding, tabak, veiligheid, fitheid, hygiëne, alcohol, geneesmiddelen, drugs en sociale vaardigheden.

Doelgroep

Leerkrachten, leerling- en schoolbegeleiders, gezondheids- en preventiewerkers.

Didactische werkvormen

Interactieve database. Mogelijkheid tot zoeken op onderwijsniveau, werkveld, thema of een zelf ingegeven zoekwoord.

Actieniveau

Klas en school

Periode

Beschikbaar op www.gezondeschool.be

Organisatie

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw (VIG)

Contactadres

G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel, 02/422.49.49

Website: www.vig.be