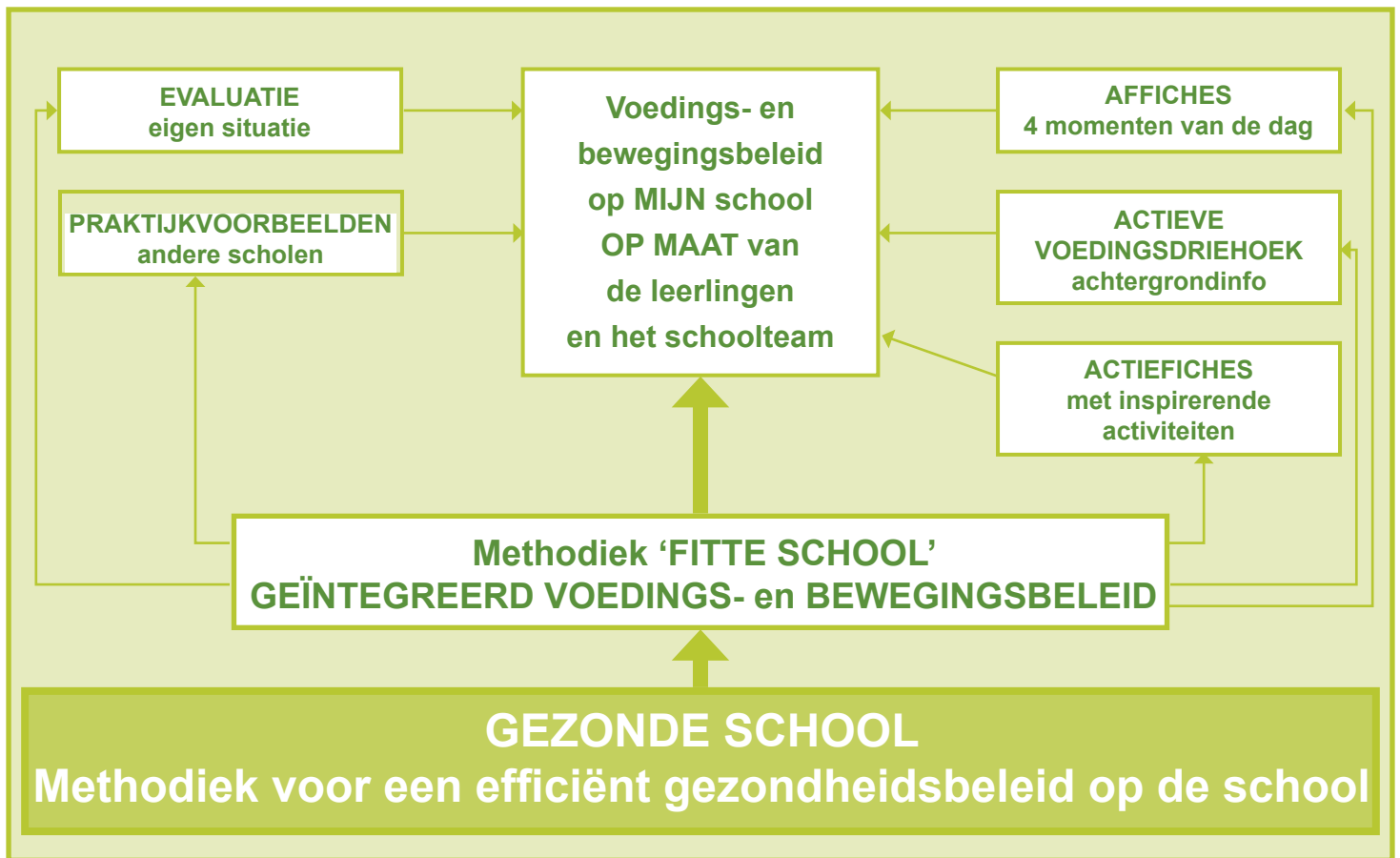


# PROJECT 'Fitte school'

## 1. Waaruit is Fitte School opgebouwd ?

- **Methodiek met concrete voorbeelden:**  
<http://www.fitteschool.be/html/methodiek/methodiek-info.html>. Deze methodiek legt je uit hoe je op een efficiënte en effectieve manier kan werken aan een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid. Het is als het ware de basis om te werken aan dergelijk beleid.
- **Affiches met sensibiliserende gezondheidsboodschappen rond voeding en beweging en daarbij aansluitend fiches met achtergrondinformatie betreffende vier belangrijke momenten van een (school)dag: ochtend, speeltijd, middag en avond.** De leerlingen hebben bij deze vier momenten een vrije keuze in wat ze doen of eten. Door sensibiliserende boodschappen en educatie kunnen we hen meer inzicht geven waarom gezonde voeding en voldoende bewegen goed zijn voor het lichaam (en de geest). Het uithangen van de affiches op zichtbare plaatsen voor de leerlingen is een educatieve interventie op schoolniveau.
- **Informatie over de actieve voedingsdriehoek:** leerkrachten kunnen hierop terugvallen indien zij graag wat meer informatie krijgen over wat de aanbevolen hoeveelheden zijn zowel wat voeding als beweging betreft en kunnen op basis hiervan bepaalde lessen opbouwen.
- **Actiefiches met een aanbod aan kwalitatieve activiteiten rond voeding/beweging ingedeeld in de verschillende onderwijsniveaus (school- of klasniveau) waaruit een school kan kiezen of inspiratie opdoen.** Het organiseren van verschillende activiteiten zijn vaak structurele ingrepen, ingrepen die faciliterend kunnen werken, maar kunnen even goed educatieve pakketten zijn die in de klas aangebracht kunnen worden. Dit luik van het project heeft een evolutief karakter.
- **Acties op individueel niveau: voedingstestjes (groentetest, fruittest, vochttest bruikbaar vanaf 8j, zuiveltest bruikbaar vanaf 12-18j en vettest en vezeltest bruikbaar vanaf 18j), voedings- en bewegingsadvies op maat (12-18j), test "mijn actieve voedingsdriehoek" (+12j).** Deze testen kunnen gebruikt worden om zowel leerlingen als schoolpersoneel (en ouders) ervan bewust te maken hoe hun eet- en beweggedrag er momenteel uitziet. Bewustwording is een belangrijke stap in heel het proces van gedragsverandering.
- **Allerhande praktijkvoorbeelden in woord en beeld waaruit je als school zeker ook ideeën kan halen.**
- **FAQ's: veel gestelde vragen die je verder op weg kunnen helpen en een beeld geven van wat Fitte School is (en niet is) en wat je ermee kan doen.**
- **Evaluatie: Meten is weten.** Een eenvoudige checklist geeft je een beeld waar je reeds staat met je school en geeft inzicht welke actiepunten de school voor ogen moet houden.
- **Contact - bij vragen kan je de partners van Fitte School steeds contacteren, alsook de samenwerkingspartners op regionaal niveau zoals CLB, Logo, scholengemeenschap.** Alle partners hebben reeds een aanbod gekregen van vormingen bij het begeleiden van scholen.

Hierna een schema dat op een eenvoudige wijze weergeeft hoe het project is opgebouwd en waarop je als school beroep kan doen:



## 2. Hoe ga je ermee aan de slag?

Fitte School ondersteunt je bij het uitwerken van een gezondheidsbeleid toegespitst op voeding en beweging. De methodiek die Fitte School aanreikt, is voortgebouwd op de methodiek van gezonde school. Bij het uitwerken van een gezondheidsbeleid is het belangrijk dat je aan de drie pijlers (educatie, facilitatie en regelgeving) aandacht besteedt en dat je je richt op de vier niveaus: individu, klas, school en omgeving. Hoe je dit kan doen en welke mogelijkheden je als school hebt binnen de thema's voeding en beweging, kom je zeker tegen in de tekst [zie 1]. Als je deze ter hand neemt, zal je merken dat er bij elke stap concrete voorbeelden staan vermeld. Op deze manier weet je waaraan je moet werken en kan je verder bouwen aan een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid. Je krijgt een duidelijk beeld van hoe je te werk zou moeten gaan.

Om aandacht te vestigen in de school op het project werden er affiches [2] gemaakt waarop gezondheidsboodschappen rond voeding en beweging met betrekking tot een bepaald dagdeel op een ludieke manier aan leerlingen (en schoolteam) kenbaar worden gemaakt. De boodschappen richten zich op de vier momenten van de dag: ochtend, speeltijd, middag en avond. Zo kan er ingespeeld worden op hun verantwoordelijkheidsgevoel en krijgen ze in hun "vrije" momenten ook nog enkele gezondheidsboodschappen mee die al dan niet kunnen ondersteund worden door de werking en het aanbod op de school of in de omgeving. Een geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid gaat breder dan enkel deze vier momenten.

De website en de pedagogische map bieden bij elk van deze momenten ook extra achtergrondinformatie zodat de boodschap op een correcte wijze overgebracht kan worden. Voor het uitbreiden van de acties om het geïntegreerd voedings- en bewegingsbeleid mee gestalte te geven, kan er geput worden uit de actiefiches enerzijds en de praktijkvoorbeelden van andere scholen anderzijds.