



## ACHTERGROND

Uit onderzoek van de Gemeente Utrecht is gebleken dat overgewicht en obesitas vaker voorkomen op het speciaal (basis-)onderwijs dan op het reguliere basisonderwijs. Ongeveer 30-40% van deze leerlingen heeft overgewicht of obesitas. Ter vergelijking, op het reguliere basisonderwijs heeft 14% van de leerlingen overgewicht of obesitas. Meer informatie is te vinden in de Volksgezondheidsmonitor.

Deze cijfers zijn reden tot zorg in verband met gezondheidsproblemen, zoals psychosociale problemen (pesten, depressie), gewrichtsproblemen, hypertensie, diabetes type 2 en cardiovasculaire problemen, die voort kunnen komen uit het hebben van overgewicht en obesitas op jonge leeftijd.

Daarom is 'Gezond Speciaal Onderwijs' een van de focuspunten van de **aanpak van het samenwerkingsverband Gezond Gewicht Utrechtse Jeugd**.

De ambitie van dit focuspunt is: de school- en thuisomgeving van leerlingen op het speciaal onderwijs stimuleren gezond gewicht.

Dit overzicht van passende leefstijlprogramma's is ontwikkeld in samenwerking met de fietskartrekkersgroep gezond speciaal onderwijs, bestaande uit de gemeente Utrecht (Volksgezondheid en JGZ), Stichting Special Heroes Nederland, Louis Bolkinstituut, Groentjessoep, Tjamie Sports, GeluksBV en SportUtrecht.

Met speciaal onderwijs wordt er verwezen naar achttien scholen in de Gemeente Utrecht. Dit zijn speciaal onderwijs (SO) en voortgezet speciaal onderwijs (VSO) scholen, speciaal basisonderwijs (SBO) scholen en praktijkonderwijs (PRO) scholen.

## Aan de slag

Om meer leerlingen op een gezond gewicht te krijgen en/of te houden is het belangrijk dat er op school aandacht wordt besteed aan gezonde leefstijl thema's. Er zijn verschillende passende programma's die een bijdrage kunnen leveren aan dit doel. Deze zijn hieronder opgedeeld in voeding, sporten en bewegen, welbevinden en natuur en milieu. Scholen kiezen zelf met welke programma's ze aan de slag willen. De beweeg- en vitaliteitsmakelaar van SportUtrecht denkt graag mee over de mogelijkheden en kan ondersteunen en adviseren bij het vinden van een passend programma.

## Kosten en subsidiemogelijkheden

Elk programma heeft zijn eigen kostenplaatje. Sommige programma's worden gesubsidieerd en zijn kosteloos, aan andere programma's zijn wel kosten verbonden. Er is vaak maatwerk mogelijk, daarom staan de kosten niet in onderstaand overzicht. Programma's kunnen (mede) gefinancierd worden door het ondersteuningsaanbod van de Gezonde school en Jong Leren Eten.

- De Gezonde School biedt een ondersteuningsaanbod aan. Gezonde leerlingen presteren vaak beter op school. Het ondersteuningsaanbod kan helpen om een gezonde leefstijl in het DNA van de school te krijgen. De ondersteuning bestaat uit een geldbedrag van €3000,-, scholingsaanbod voor de Gezonde School-coördinator en gemiddeld 10 uur advies en ondersteuning van een Gezonde School-adviseur.
- Jong Leren Eten heeft als motto 'Lekker naar buiten!'. Scholen kunnen een bijdrage aanvragen voor drie activiteiten: moestuinieren, koken en/of een excursie of gastles op het gebied van voeding. Met deze tegemoetkoming (maximaal €2000,-) in de kosten wil het programma Jong Leren Eten (JLE) scholen stimuleren om kinderen en jongeren in aanraking te laten komen met informatie en activiteiten over voeding. Daarmee leren zij op een praktische manier gezonde en duurzame keuzes maken.

## Contact opnemen voor meer informatie over programma's

Heb je interesse in een programma, heb je vragen over subsidiemogelijkheden of wil je meer informatie? Veel organisaties kunnen maatwerk leveren om het programma passend te maken voor de leerlingen. Neem direct contact op met de organisatie of neem contact op met de beweeg- en vitaliteitsmakelaar van SportUtrecht.

## Contactgegevens

Beweeg- en vitaliteitsmakelaar speciaal onderwijs, tevens Gezonde School adviseur speciaal onderwijs (thema's voeding, sport en bewegen, welbevinden en natuur en milieu).






**Sacha Boomkens**

06-10060626 | [sacha.boomkens@sportutrecht.nl](mailto:sacha.boomkens@sportutrecht.nl)  
Werkdagen: maandag t/m donderdag



# VOEDING

In onderstaand overzicht is het aanbod binnen het thema voeding te zien.

Programma/ organisatie	Inhoud programma	Voor wie?			
		SO	SBO	VSO	PRO
<b>Healthy Heroes</b>  (Stichting Special Heroes Nederland)	Healthy Heroes is een stimuleringsprogramma dat ervoor zorgt dat leerlingen gezond eten en een gezonde leefstijl als lekker en leuk ervaren! Leerlingen merken spelenderwijs aan de hand van zes verschillende themalessen het positieve effect van gezonde voeding. De zes thema's zijn: groente, drinken, etiketten lezen, fruit, ontbijten en tussendoortjes. Gegeven door gastdocenten en/of docenten van school m.b.v. train de leraar concept. Leerlingen leren hoe ze hierin zelf, bewust, gezonde keuzes kunnen maken. Door goed voor zichzelf te zorgen, ervaren zij meer energie, zitten zij lekker in hun vel en zijn zij intrinsiek gemotiveerd om zich een gezonde leefstijl eigen te maken.	✓	✓	✓	✓
<b>Groentjessoep</b> 	Groentjessoep maakt kinderen gezonder en wijzer. Met Groentjessoep proeven kinderen heel veel verschillende groente en leren ze op een leuke en praktische manier waarom groente gezond is. Kinderen krijgen boven op hun meegebrachte school lunch een keer per week voor langere tijd (minimaal 8 weken) een beker verse en gezonde groentesoep. Tegelijkertijd leren ze meer over de groente waar de soep van gemaakt is. De oudste leerlingen van de school zijn de Soupmasters, zij helpen bij het opwarmen en uitdelen van de soepen en vertellen de andere kinderen meer over de groente in de soep. Zo worden ze niet alleen voedselvaardiger maar oefenen ze ook vaardigheden als presenteren, samenwerken en enthousiasmeren.	✓	✓		
<b>GrowWizzKid</b> 	GrowWizzKid is een structureel lesprogramma dat voedseducatie, natuur, techniek, duurzaamheid en innovatie op betekenisvolle en vakoverstijgende wijze verbindt aan bestaande leerlijnen, kern- en leerdoelen, methodes of concepten op scholen. GrowWizzKid bestaat uit een binnenteeltsysteem met LED-verlichting en een online leeromgeving.	✓	✓	✓	✓



# VOEDING

In onderstaand overzicht is het aanbod binnen het thema voeding te zien.

Programma/ organisatie	Inhoud programma	Voor wie?			
		SO	SBO	VSO	PRO
<b>Smaaklessen</b> 	In dit lespakket gaan kinderen met al hun zintuigen door middel van proefjes en testjes aan de slag met gezond en lekker eten. De onderwerpen zijn opgedeeld in vijf pijlers: smaak, gezondheid, voedselproductie, consumentenvaardigheden en koken. De Smaaklessen worden door de eigen leerkracht verzorgd en kunnen, naar eigen inzicht, aangepast worden.	✓	✓		
<b>Smaakmissies</b> 	Smaakmissies zijn verdiepende interactieve lesmodules, waarin leerlingen van alles over de herkomst van hun eten leren. Ze gaan zowel binnen als buiten de klas op avontuur. De Smaakmissies worden door de eigen leerkracht verzorgd en kunnen, naar eigen inzicht, aangepast worden.	✓	✓	✓	
<b>Krachtvoer</b> 	Met Krachtvoer ga je samen met jouw leerlingen aan de hand van actieve werkvormen aan de slag met hun eigen voedingskeuzes! Het doel van Krachtvoer is om leerlingen te ondersteunen en te stimuleren om blijvend gezondere voedingskeuzes te maken. Krachtvoer wordt door de eigen leerkracht verzorgd en kan, naar eigen inzicht, aangepast worden.			✓	✓



# VOEDING

In onderstaand overzicht is het aanbod binnen het thema voeding te zien.

Programma/ organisatie	Inhoud programma	Voor wie?			
		SO	SBO	VSO	PRO
<b>Future FoodLAB</b> ↗	In het FoodLAB experimenteren leerlingen op een spannende & duurzame manier met gezond eten en drinken. Proeven en ontdekken zijn de belangrijke eigenschappen van de jonge laboranten in het FoodLAB.			✓	✓
<b>Stoere traktaties</b> ↗	'Stoere Traktaties' is ontwikkeld met als doel bewustwording te creëren over het belang van goede voeding, door het gezond trakteren direct te bevorderen en kinderen te laten ervaren hoe leuk, lekker en stoer trakteren met groenten en fruit is.	✓	✓		
<b>EU Schoolfruit</b> ↗	Met EU-Schoolfruit ontvangen scholen 20 weken gratis groente en fruit voor alle leerlingen. Dit stimuleert kinderen samen groente en fruit te eten in de klas!	✓	✓	✓	
<b>Watertappunt</b> -Gemeente Utrecht 1 ↗ -Gemeente Utrecht 2 ↗	Water drinken is goedkoop, lekker én gezond. Om het drinken van kraanwater op meer op scholen te stimuleren is het mogelijk om met subsidie een watertappunt te plaatsen.	✓	✓	✓	✓
<b>Voedingscentrum</b> -Gezonde Schoolkantine ↗ -Gezond op School ↗	<b>Gezonde Schoolkantine</b> Een adviseur van het Voedingscentrum kan adviseren over de Gezonde Schoolkantine.  <b>Gezond op School</b> Op de website van het Voedingscentrum vind je allerlei informatie en tips voor op school, maar ook voor ouders.			✓	✓
<b>Moestuiniëren</b> -Utrecht Natuurlijk ↗ -IVN natuureducatie ↗	<b>Utrecht Natuurlijk</b> Utrecht Natuurlijk biedt scholen de mogelijkheid om gebruik te maken van leskisten, materiaalprojecten, boerderij- of tuinlessen. Ga met leerlingen naar buiten en leer meer over natuur, milieu en duurzaamheid.  <b>IVN Natuureducatie</b> IVN helpt leerkrachten om natuur vanzelfsprekend te maken in het onderwijs. Ter ondersteuning bieden ze lespakketten en materialen voor in de klas en op het schoolplein aan.	✓	✓	✓	✓
		✓	✓	✓	✓



# SPORTEN EN BEWEGEN

In onderstaand overzicht is het aanbod binnen het thema sport en bewegen te zien.

Programma/ organisatie	Inhoud programma	Voor wie?			
		SO	SBO	VSO	PRO
<b>Sportstimulerings programma speciaal onderwijs</b>  (SportUtrecht)	Het sportstimuleringsprogramma speciaal onderwijs bestaat uit verschillende componenten met als doel leerlingen kennis te laten maken met en te enthousiasmeren voor passend sport- en beweegaanbod. Zo worden er sportclinics tijdens schooltijd en indien gewenst ook naschools aanbod georganiseerd, wordt er sportadvies gegeven om leerlingen naar passend sportaanbod toe te leiden, scholen worden geïnformeerd over (nieuw) sport- en beweegaanbod en evenementen en wordt de sportparticipatie van leerlingen in kaart gebracht door middel van een sportparticipatieonderzoek.	✓	✓	✓	✓
<b>Beweeg Wijs</b> 	Op het plein ontbreekt soms uitdagend sportmateriaal, begeleiding en een gestructureerde pauze sportomgeving. Beweeg Wijs verzorgt begeleiding en scholing op het gebied van bewegen en vrijetijdsbesteding in de meest brede zin van het woord. Scholen krijgen begeleiding bij het ontwikkelen van een compleet jaarprogramma.	✓	✓	✓	
<b>Bewegend Leren</b>  (Springlab)	De Springlab Beweegvloer is een compleet pakket waarmee je gemakkelijk kunt starten met bewegend leren. Je kunt bewegend leren hiermee het hele jaar door toepassen. Zo wordt naar school gaan een nieuwe belevenis en de kinderen behalen tegelijkertijd leer- en bewegwinst.	✓	✓		
<b>Beweeginspiratie</b> 	Ons lichaam is gebouwd om te lopen, rennen en bewegen. Maar nog steeds vinden de meeste lessen plaats in klaslokalen en de leerlingen zittend op een stoel. Bewegend leren heeft onder andere een positief effect op de leerprestaties en op de gezondheid van leerlingen. Beweeginspiratie helpt scholen bij het implementeren van bewegend leren en levert maatwerk.	✓	✓	✓	✓



# SPORTEN EN BEWEGEN

In onderstaand overzicht is het aanbod binnen het thema sport en bewegen te zien.

Programma/ organisatie	Inhoud programma	Voor wie?			
		SO	SBO	VSO	PRO
<b>Leer-Bewegend</b> ↗	Om bewegend leren gemakkelijk toe te kunnen passen in de praktijk, heeft Leer-Bewegend goed uitgedachte lesmaterialen (leermatten) ontwikkeld. Bewegend leren met behulp van de leermatten maakt een les voor leerlingen leuker en uitdagender.	✓	✓		
<b>Daily Mile</b> ↗ Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG)	De oorsprong van dit beweegprogramma ligt in Schotland, vandaar de mijl (1,6 kilometer). Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG) heeft dit initiatief vervolgens in het leven geroepen bij scholen in Nederland. Het is de bedoeling om elke dag een kwartiertje te wandelen of te joggen. Inmiddels blijkt al dat dit initiatief zijn vruchten afwerpt: kinderen zitten lekkerder in hun vel en kunnen zich beter concentreren.	✓	✓	✓	✓
<b>Nijntje Bewegdiploma</b> ↗	Met het Nijntje Bewegdiploma leren peuters en kleuters op een leuke manier de basis van bewegen. Dat betekent: veel bewegen op verschillende manieren waarbij plezier centraal staat. Op zo'n manier dat de peuters en kleuters belangrijke spieren ontwikkelen die ze later nodig hebben, om bijvoorbeeld een sport te leren of zich te concentreren op school.	✓	✓		
<b>PLAYgrounds</b> ↗	Het doel van de interventie is om kinderen dagelijks minimaal 15 minuten matig intensief actief te laten bewegen op het schoolplein tijdens de ochtendpauze (rond 10 uur). PLAYgrounds geeft handvatten om het buitenspelen beter te organiseren, zodat er voor alle kinderen een plek is om te bewegen.	✓	✓		
<b>Schooljudo</b> ↗	Door judo in te zetten als middel levert Schooljudo een bijdrage aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind. Door middel van judo-, stoei- en spelvormen worden kinderen Skills for Life meegegeven.	✓	✓		



# WELBEVINDEN

In onderstaand overzicht is het aanbod binnen het thema welbevinden te zien.

Programma/ organisatie	Inhoud programma	Voor wie?			
		SO	SBO	VSO	PRO
<b>Lekker In je Vel</b> ↗ (Geluksbv)	De LIV interventie heeft als doel om binnen school, structureel aandacht te geven aan 'lekker in je vel'. Voor leerlingen en leerkrachten. De interventie kent een thematische aanpak, een aansprekende vormgeving, leuke, inspirerende on- en offline oefeningen die onderdeel gemaakt kunnen worden van de eigen lesmethoden. Het gesprek over 'Lekker in je Vel' wordt genormaliseerd en leerlingen en leerkrachten krijgen meer inzicht en handvatten om te zorgen dat ze lekkerder in hun vel zitten. Dit draagt bij aan een prettig leer- en werkklimaat in school.			✓	✓
<b>De Vreedzame School</b> ↗	De Vreedzame School is een compleet programma voor basisscholen voor sociale competentie en democratisch burgerschap. Het beschouwt de klas en de school als een leefgemeenschap, waarin kinderen zich gehoord en gezien voelen, een stem krijgen, en waarin kinderen leren om samen beslissingen te nemen en conflicten op te lossen. Kinderen voelen zich verantwoordelijk voor elkaar en voor de gemeenschap en staan open voor de verschillen tussen mensen.	✓	✓	✓	✓
<b>Kanjertraining</b> ↗	De Kanjertraining heeft tot doel sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag te voorkomen of te verminderen en het welbevinden te vergroten bij kinderen en jongeren.		✓		
<b>Gelukskoffer</b> ↗	Gelukskoffer is een wetenschappelijk onderbouwde methode, gebaseerd op de positieve psychologie. Kinderen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling en ontdekken hun eigen invloed op geluk. Zeven thema's keren in iedere groep terug: wat is geluk, positief denken, dankbaarheid, talenten, zelfvertrouwen, toekomstdromen en geluk doorgeven. Onderzoek laat zien dat kinderen na de lessen een positiever zelfbeeld en een sterk verbeterde sociale omgang hebben.	✓	✓		





# WELBEVINDEN

In onderstaand overzicht is het aanbod binnen het thema welbevinden te zien.

Programma/ organisatie	Inhoud programma	Voor wie?			
		SO	SBO	VSO	PRO
<b>EigenWijzR</b>	Iedereen wil een sociaal veilige school. Met gelukkige kinderen die goed in hun vel zitten. EigenwijzR meet met behulp van een app het welzijn en de veiligheid van kinderen. Het is de basis voor ieder kind om zich te kunnen ontwikkelen. Het is een vrolijk en gebruiksvriendelijk meetinstrument gebaseerd op de positieve psychologie.	✓	✓		
<b>Schooljudo</b>	Door judo in te zetten als middel levert Schooljudo een bijdrage aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind. Door middel van judo-, stoei- en spelvormen worden kinderen Skills for Life meegegeven.	✓	✓		



# NATUUR EN MILIEU

In onderstaand overzicht is het aanbod binnen het thema natuur en milieu te zien.

Programma/ organisatie	Inhoud programma	Voor wie?			
		SO	SBO	VSO	PRO
<b>Moestuiniëren</b> -Utrecht Natuurlijk -IVN natuureducatie	<b>Utrecht Natuurlijk</b> Utrecht Natuurlijk biedt scholen de mogelijkheid om gebruik te maken van leskisten, materiaalprojecten, boerderij- of tuinlessen. Ga met jouw leerlingen naar buiten en leer hen meer over natuur, milieu en duurzaamheid!	✓	✓	✓	✓
	<b>IVN Natuureducatie</b> IVN helpt leerkrachten om natuur vanzelfsprekend te maken in het onderwijs. Ter ondersteuning bieden ze lespakketten en materialen voor in de klas en op het schoolplein aan.	✓	✓	✓	✓
<b>GrowWizzKid</b>	GrowWizzKid is een structureel lesprogramma dat voedsel-educatie, natuur, techniek, duurzaamheid en innovatie op betekenisvolle en vakoverstijgende wijze verbindt aan bestaande leerlijnen, kern- en leerdoelen, methodes of concepten op scholen. GrowWizzKid bestaat uit een binnenteeltsysteem met LED-verlichting en een online leeromgeving.	✓	✓	✓	✓