provincie
Limburg

# 10 jaar Gezonde Basisschool van de Toekomst

**14**

Een gezonde lunch en extra bewegen zijn goud




**3** Voorwoord gedeputeerde Marc van Caldenberg

**4** Welkom wethouder Frans Schatorjé, Venlo

**5** Programma Jubileumconferentie

**8** 10 jaar GBT. Dit zijn de resultaten!

**10** Onderzoekers van Universiteit Maastricht: van pionierswerk naar perspectief.

**12** Armoede door andere ogen - Tim 'S Jongers

**13** Dagvoorzitter – Juvat Westendorp

**16** Stappenplan: Zo word je een Gezonde Basisschool van de Toekomst

**20** Van Limburg naar landelijk

**22** Bezoek het schoolplein

**24** Financiering GBT: een gezamenlijke puzzel met impact




**06**

Manjefiek werkt elke dag aan kansrijk en gezond onderwijs

**18**

Onmisbare rol weggelegd voor de kwartiermakers



> Wat mag iedereen trots zijn op wat we met de Gezonde Basisschool van de Toekomst bereikt hebben.



# Beste lezer,

Tien jaar geleden deelden een aantal pioniers in Limburg een prachtige gedachte: een schoolomgeving waarin elk kind gezond, veilig en vol zelfvertrouwen aan de toekomst kan bouwen. Nu, tien jaar later, is die gedachte omgetoverd in realiteit. Wat mag iedereen trots zijn op wat we met de Gezonde Basisschool van de Toekomst bereikt hebben.

Als gedeputeerde, als provinciegenoot en als vader van twee jonge kinderen, raakt het mij altijd diep als ik hoor hoe gezinnen de weg vooruit weten te vinden. Gezond leven en gelijke kansen zouden voor ieder kind vanzelfsprekend moeten zijn. Toch is dit voor teveel kinderen in teveel gezinnen nog niet het geval. Juist daarom vind ik het zo waardevol dat wij in Limburg niet langs de zijlijn blijven staan. In tien jaar tijd hebben we laten zien wat er mogelijk wordt als onderwijs, gemeenten, ouders, vrijwilligers en andere betrokkenen de wil hebben om samen te werken en te vernieuwen. Ik denk met bewondering aan alle leerkrachten en scholen die elke dag opnieuw kiezen voor een stapje extra. Aan ouders die openstonden om samen de gezonde weg in te slaan. Aan beleidsmakers en collega's die het lef hadden om te investeren, door te zetten en te blijven leren. Dankjewel, allemaal!

We zijn stevig op weg – maar de bestemming is nog niet bereikt. Verandering vraagt tijd en aandacht en is niet eenvoudig. Maar als je duurzaam verandert, kun je resultaten voor het leven boeken. Kinderen die meer bewegen, gezonder eten en zich prettiger voelen op school hebben daar tot ver in hun volwassen leven profijt van. Merken kinderen zélf dat hun gezondheid er toe doet en dat het nogal wat uitmaakt hoe fit je bent, dan gaat er vaak levenslang een knop om. Zeker in gezinnen waar kansen soms een ver-van-het-bed-show kunnen zijn, is dit uitermate belangrijk.

We hebben de Gezonde Basisschool van de Toekomst zien uitgroeien tot een beweging die onze hele provincie sterker maakt en anderen tot ver buiten Limburg inspireert. Toch is dit verhaal nog lang niet af. Elk kind verdient het om zich gezond, gehoord en gezien te weten – elke dag opnieuw. Dus laten we niet verslappen. De komende jaren blijven we investeren in deze beweging. En ik nodig u uit: blijf knelpunten en kansen delen, samenwerken, kritisch zijn en ruimte geven voor verbeteringen. Zodat steeds meer Limburgse levens gezond en kansrijk zullen zijn, tot in de verre toekomst. Nogmaals veel dank aan iedereen die zich inzet en zo betrokken toont bij het lot van de levens van anderen. Dat doet u goed.

Hartelijke groet,

Marc van Caldenberg
*Gedeputeerde Provincie Limburg*
*Portefeuillehouder Sociale Agenda*



> Samen met scholen, kinder-opvang, maatschappelijke partners en ouders bouwen we aan een omgeving waarin gezond gedrag vanzelfsprekend wordt.

# Welkom

Voor de gemeente Venlo is het initiatief Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT) belangrijk, omdat het raakt aan iets fundamenteels: gelijke kansen voor ieder kind. We weten dat niet ieder kind met dezelfde startpositie begint. Juist daarom geloven wij dat ongelijk investeren nodig is om gelijke kansen te creëren. Door extra aandacht te geven waar dat nodig is, zorgen we ervoor dat elk kind de mogelijkheid krijgt om zich gezond en optimaal te ontwikkelen.

Gezondheid, welbevinden en leren zijn daarbij onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een kind dat goed eet, voldoende beweegt en zich veilig en gezien voelt, staat sterker – op school én daarbuiten. De Gezonde Basisschool van de Toekomst helpt om deze basis structureel onderdeel te maken van de schooldag.

Venlo zet zich hier al ruim vier jaar actief voor in. Vanaf het begin hebben we gezegd: dit is geen tijdelijk project, maar een gezamenlijke beweging. Samen met scholen, kinderopvang, maatschappelijke partners en ouders bouwen we aan een omgeving waarin gezond gedrag vanzelfsprekend wordt. Die inzet werpt zichtbaar vruchten af. De afgelopen jaren zien we dat kinderen meer bewegen, kennismaken met gezonde voeding en met meer rust en plezier hun schooldag beleven. En daar zijn we trots op. Scholen ervaren meer samenhang in de dag en een positiever leerklimaat. En misschien wel het belangrijkste: kinderen nemen deze gezonde gewoontes mee naar huis en verder hun leven in.

Ook vooruitkijkend blijven we ons als gemeente inzetten voor GBT. Door te blijven investeren waar dat het meest nodig is. Door te leren van wat werkt en door samen op te trekken. Want als we vandaag zorgen voor gezonde kinderen en gelijke kansen, bouwen we aan een sterke en veerkrachtige generatie voor de toekomst.

Hartelijk dank aan iedereen die zich – toen, nu en in de toekomst – inzet voor de Gezonde Basisschool van de Toekomst.

Frans Schatorjé
*Wethouder Jeugd, Onderwijs en Financiën*



# Programma

## Jubileumconferentie 10 jaar GBT

## Seacon stadion De Koel

**11:00 uur**
Business tribune

**Aftrap**
door dagvoorzitter Juvat Westendorp

**11:05 uur**
Business tribune

**Welkomstwoord**
door gedeputeerde Marc Van Caldenberg en wethouder Frans Schatorjé

**11:05 uur**
Business tribune

**Highlights 10 jaar GBT**
door prof. Dr. Onno Van Schayck en kwartiermaker Andrew Simons

**12:00 uur**
Divers

**Break out sessies**
- Schoolplein – de ontmoetingsplek met 15-tal organisaties
- Deepdive met onderzoeker Bo Van Engelen
- Deepdive met onderzoeker Marla Hahnraths
- Tips en handvatten vanuit de praktijk met de kwartiermakers
- Financierings- en samenwerkingsmogelijkheden met gemeente Venlo en gemeente Landgraaf

**13:00 uur**
Lindeboomcafé en overdekte buitenruimte

**Lunch**

**14:00 uur**
Business tribune

**Keynote**
door Tim 'S Jongers: Armoede door andere ogen

**15:00 uur**
Business tribune

**Inspiratiesessie**

**15:15 uur**
Business tribune

**Oproep aan de rest van Nederland**
door JOGG directrice Marjon Bachra

**15:35 uur**
Business tribune

**Plenaire afsluiting**

**15:45 uur**
Lindeboomcafé en overdekte buitenruimte

**Netwerkborrel**



Fotografie - Aron Nijs

# Manjefiek werkt elke dag aan kansrijk en gezond onderwijs

**Het begon met een droom. Een school waar kinderen veilig zijn, gezond eten, genoeg bewegen en gelijke kansen krijgen. “Die droom ontstond zo’n 12 jaar geleden bij Basisschool Manjefiek in Maastricht”, vertelt directeur Kim Duykaerts-van Duurling. Later kreeg die droom een naam: Gezonde Basisschool van de Toekomst.**



### Geen zorgen hoeven te maken

Basisschool Manjefiek – een fusie tussen de basisscholen Het Palet en Markus – staat in de wijk Malberg. “Hier zijn sommige dingen niet vanzelfsprekend”, vertelt Kim. “Je ziet er veel eenoudergezinnen en er spelen problemen rondom veiligheid, gezonde voeding, leefstijl en armoede. En dat nemen kinderen mee de school in.” Het schoolteam stond de jaren daarna steeds bewuster stil bij één vraag: hoe zorgen we dat onze leerlingen zich geen zorgen hoeven te maken en zich kunnen richten op leren?

### Leefstijl jonge kinderen verbeteren

“Toen het team concreter nadacht over gezond lunchen en bewegen, kwam Gezonde Basisschool van de Toekomst op ons pad”, vertelt Kim. Ze las de uitkomsten van het onderzoek van de Universiteit Maastricht en was overtuigd. “Die combinatie van bewegen en gezonde voeding sprak mij en mijn team meteen aan. Daarmee kun je echt iets betekenen voor de leefstijl van jonge kinderen.” En zo begon Manjefiek zo’n vier jaar geleden met Gezonde Basisschool van de Toekomst. Alle kinderen zijn van 8.30 uur tot 15.00 uur op school en krijgen allemaal een gezonde lunch.

### Niet beknibbeld op pauze- of lunchtijd

De school heeft bewust niet beknibbeld op pauzetijd. Kim: “Kinderen hebben die pauze om een halfuur te bewegen hard nodig. En het eetmoment duurt gewoon een halfuur.” De kinderen eten samen met de groepsleerkracht. “Dat is een echt moment. Er wordt gepraat over wat er op tafel staat. Ze proeven nieuwe producten, denk aan humus of bepaalde groenten. En meteen leren ze hoe ze zich gedragen aan tafel.” De kleuters smeren al zelf hun boterhammen. “Hun fijne motoriek is enorm vooruitgegaan. Ook tafeldekken leren ze. Denk aan: wat ligt er links en wat rechts.”

### Wat komt er allemaal op tafel?

De lunch is gevarieerd: bruinbrood, allerlei soorten volkoren crackers en 30+ kaas, maar ook appelstroop en fruitspread zonder suiker. De kinderen drinken melk en in de winter soms thee zonder suiker. Verder staan er komkommer, tomaatjes en worteltjes op tafel. “Er gaan hier veertig tot vijftig komkommers per week doorheen”, vertelt Kim lachend. Ongeveer tachtig procent* van het eten past binnen de Schijf van Vijf, voor de rest maakt de school ook bewuste keuzes. “Elke week is er een proefproduct. Makreel is populair. Gerookte zalm ook.”

### Ouders en wijkbewoners helpen mee

Een vast team van ouders en wijkbewoners helpt mee. “Het is een grote organisatie om voor 280 leerlingen lunch voor te bereiden.” Kim probeert ook moeders uit de wijk bij de lunch te betrekken. “Sommigen kunnen niet terecht op de arbeidsmarkt omdat ze de taal nog niet goed spreken, maar hier doen ze wél mee.” Hun invloeden zie je terug op het menu. “De Marokkaanse soep vonden ze heerlijk.”

### Zien eten doet eten

In het begin voerde Kim vele gesprekken met ouders over hun vragen en twijfels over het concept. “Ik heb alles voorbij horen komen. Bijvoorbeeld: ‘Mijn dochter eet alleen wit brood.’ Of: ‘Onze zoon drinkt geen water.’” Kim nodigde ouders uit om eens te komen kijken, want het zien van andere kinderen die iets eten doet hun kind ook eten. Ze zagen met eigen ogen dat hun zoon of dochter opeens wel bruinbrood eet of water drinkt. “Het mooie is dat de meest kritische ouders nu meehelpen bij de lunch.”

### Bewuste keuze voor Manjefiek

Inmiddels is de gezonde lunch helemaal geïntegreerd. "Sommige ouders maken zelfs bewust de keuze voor Manjefiek, omdat onze school Gezonde Basisschool van de Toekomst omarmt." Kim vertelt glimlachend: “We horen nu vaker terug van ouders: ‘Mijn dochter vindt die kaas van jullie zo lekker.’ Of: ‘Onze zoon wil makreel eten en ik vind het zo stinken.’ Ik vind dat mooi.”

### Meer bewegen, betere motoriek

De effecten worden steeds zichtbaarder. Eetgewoontes zijn veranderd. En het fruit in de kleine pauze is niet aan te slepen. Daarnaast bewegen de leerlingen drie keer per week een halfuur. Kim: “Onze vakleerkracht bewegingsonderwijs geeft aan alle leeftijden les, ook aan de peuters. Je ziet dat de motoriek van onze leerlingen hierdoor sterk vooruitgaat. Kleuters maken al koprollen en bovenbouwleerlingen zelfs salto’s.”

> ”Ik ben trots op mijn team. We geloven allemaal dat we op deze manier het verschil maken.

### Volle maag heeft invloed op concentratie

Ook op sociaal-emotioneel vlak ziet Kim verschil. “Als kinderen niet ontbeten hebben, kunnen ze hier iets eten. En niemand hoeft zich druk te maken over de lunch. Iedereen krijgt hetzelfde. Dat geeft rust. Die rust heeft weer een positieve invloed op hun concentratie en gedrag.”

### Dezelfde kansen voor elk kind

“Ik ben trots op mijn team. We geloven allemaal dat we op deze manier het verschil maken”, vertelt Kim. “Het maakt in Nederland nog steeds uit waar je wieg staat. Dat heeft grote impact op je toekomst. Met dit programma krijgen kinderen in ieder geval op school dezelfde kansen. Dat motiveert ons elke dag opnieuw, want een gezonde toekomst begint bij de jeugd. Bij hen moeten we de verandering in gang zetten.”

* In samenwerking met het Voedingscentrum en de GGD is binnen de GBT afgesproken dat de lunch voor 80% uit producten bestaat die in de Schijf van Vijf staan. De overige 20% zijn dagkeuzes: kleine keuzes buiten de Schijf van Vijf, zoals hummus, jam of appelstroop. Bron: www degezondebasisschoolvandetoekomst.nl.

## 10 jaar Gezonde Basisschool van de Toekomst

# Dit zijn de resultaten!

**Na 10 jaar Gezonde Basisschool van de Toekomst, is de conclusie dat het concept werkt en zijn vruchten afwerpt. Hier vindt u een overzicht van de belangrijkste resultaten.**

### Voedingsgedrag

Na 1 jaar eten kinderen op GBT-scholen aantoonbaar meer groente en fruit en minder snacks. Ook drinken ze minder frisdrank dan kinderen op controlescholen.



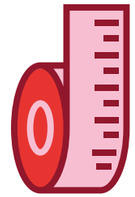
### Body Mass Index (BMI)

BMI is een belangrijke maat voor het gewicht. De BMI-score van kinderen op GBT-scholen blijft gelijk, terwijl op controlescholen een stijging te zien is.



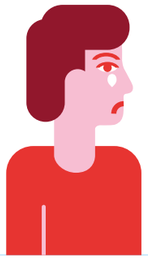
### Buikomvang

Kinderen op GBT-scholen vertonen minder toename in buikomvang vergeleken met kinderen op controlescholen. Hierdoor zullen er minder hart,- en vaatziekten en diabetes zijn bij deze kinderen op latere leeftijd.



### Pestgedrag

- Leerlingen op GBT-scholen worden aantoonbaar minder vaak gepest.
- Schoolpersoneel meldt minder conflicten sinds de invoering van GBT.



### Lange termijn

Na 4 jaar is er bij kinderen op GBT-scholen een hogere consumptie van water en zuivelproducten.



### Invloed op gezinnen



Ouders van kinderen die op een GBT zitten worden door hun kinderen beïnvloed en gaan op termijn ook meer gezond gedrag vertonen.

### Invloed op leerprestaties en kansengelijkheid

Kinderen die in achterstandswijken opgroeien scoren gemiddeld ieder jaar 17% lager op rekenprestaties dan het landelijk gemiddelde (Cito-scores). Als diezelfde kinderen op de GBT zitten, scoren ze ieder jaar gemiddeld 6% hoger dan het landelijk gemiddelde. Dit zal op termijn de kansengelijkheid tussen kinderen die in verschillende omstandigheden opgroeien, enorm doen toenemen.



Bron: Universiteit Maastricht/ Maastricht UMC+, prof. dr. Onno van Schayck



Wetenschap en praktijk geven samen de toekomst van gezond opgroeien vorm

# Tien jaar GBT: van pionierswerk naar perspectief

**Tien jaar geleden begon in Limburg een ambitieus experiment: de Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT). Wat startte als een samenwerking tussen onderzoekers, scholen en maatschappelijke partners, groeide uit tot een landelijk en internationaal erkend voorbeeld van hoe onderwijs en gezondheid elkaar structureel kunnen versterken.**

> Als de eerste tien jaar iets duidelijk maken, dan is het dat wetenschap en praktijk samen de toekomst van gezond opgroeien kunnen vormgeven.

Achter GBT staat een breed consortium, dat onder meer bestaat uit Universiteit Maastricht, scholen, kinderopvang, GGD'en, Provincie Limburg en andere (regionale) partners. Die samenwerking is geen toeval. Het concept van GBT is vanaf het begin opgezet als een praktijkgerichte innovatie, stevig verankerd in wetenschappelijk onderzoek.

Marla Hahnraths en Bo van Engelen zijn als onderzoekers van Universiteit Maastricht nauw betrokken bij GBT.

### Waarom onderzoek?

"Omdat goede bedoelingen alleen niet genoeg zijn. Het consortium achter GBT wilde weten: wat werkt écht, voor wie en onder welke voorwaarden?", vertelt Marla. "Door vanaf dag één te meten, te volgen en bij te sturen, werd GBT niet alleen een interventie, maar ook een leerproces. Dat ging niet zonder weerstand. Scholen vreesden extra werkdruk, ouders waren kritisch over veranderingen in schooldagen en routines en financiers wilden resultaten zien. Juist hier toonde GBT zijn pionierskarakter. In plaats van losse projecten werd gekozen voor een integrale aanpak: een gezonde lunch en dagelijks bewegen, gecombineerd met een andere organisatie van de schooldag. Dat vroeg lef, vertrouwen en doorzettingsvermogen van alle betrokkenen."

### Bewezen resultaten

De resultaten spreken inmiddels voor zich. Bo: "Kinderen op GBT-scholen hebben een gezondere lichaamssamenstelling, eten gezonder, behalen betere onderwijsresultaten en ervaren meer rust op schooldagen. Leerkrachten melden een positievere sfeer in de klas en minder pestgedrag. De impact van GBT werkt ook door in de thuisomgeving, waar ouders aangeven positieve veranderingen op het gebied van voeding en bewegen te zien. Bovendien is GBT uitgegroeid tot een voorbeeldproject waarin gezondheid, welzijn en kansengelijkheid hand in hand gaan."

### Waarom werkt het?

De belangrijkste reden waarom GBT werkt, is dat GBT geen losse interventie is maar een schoolbrede verandering. "Het integrale dagprogramma, de gezamenlijke gezonde lunch, structurele beweeg- en cultuuractiviteiten en nauw partnerschap tussen school en omgeving, versterken elkaar. Door gezondheid te verweven in de dagelijkse schoolstructuur, ontstaat een omgeving waarin gezonde keuzes logisch en haalbaar zijn. Gezondheid is geen 'extraatje' meer, maar een vanzelfsprekend onderdeel van goed onderwijs. Door dit alles wetenschappelijk te volgen, te evalueren en telkens bij te stellen, blijft GBT realistisch, innovatief én effectief, "legt Marla uit.

### Samen op volle kracht vooruit

Tien jaar GBT toont dat investeren in gezondheid op jonge leeftijd loont; voor kinderen, gezinnen en uiteindelijk voor de samenleving als geheel. De komende jaren ligt er een uitdagende maar veelbelovende weg open: verdere uitbreiding binnen en buiten Limburg, het versterken van samenwerking met beleidsmakers en het blijven onderbouwen van wat werkt. Bo: "Als de eerste tien jaar iets duidelijk maken, dan is het dat wetenschap en praktijk samen de toekomst van gezond opgroeien kunnen vormgeven."

> Gezondheid is geen 'extraatje' meer, maar een vanzelfsprekend onderdeel van goed onderwijs.

Keynote-spreker



## Tim ’S Jongers:

# Armoede door andere ogen

foto: Frank Ruiter

In Nederland bestaan er hardnekkige ideeën over armoede. Veelgehoorde overtuigingen zijn dat armoede vooral een eigen schuld is of simpelweg een kwestie van te weinig geld. Sommigen denken zelfs dat armoede vanzelf zou leiden tot ongezonde of ‘domme’ keuzes. Maar wie echt inzicht wil krijgen in de werkelijkheid achter deze aannames, moet verder kijken.

Tim ’S Jongers weet uit eigen ervaring, en door zijn werk als onderzoeker en beleidsmaker, hoe beperkt en soms zelfs schadelijk deze opvattingen kunnen zijn. Opgegroeid in armoede, weet hij als geen ander wat armoede werkelijk betekent. Hij ontdekte dat hoe welvarende, hoger opgeleide mensen denken over armoede van geen kant klopt, terwijl zij juist degenen zijn die het beleid maken. Beleid dat dus vaak niet aansluit bij de harde werkelijkheid.

Inmiddels schrijft hij, onder meer bij De Correspondent en in zijn boek *Armoede uitgelegd aan mensen met geld*, over hoe wij met andere ogen naar armoede zouden moeten kijken. Want pas wanneer we anders leren denken, kunnen we armoede écht bestrijden.

Tijdens zijn keynote op de GBT-conferentie daagt Tim ons uit om voorbij de clichés te gaan en na te denken over de échte oorzaken van armoede en de bruggen die we samen kunnen slaan. In zijn recent verschenen reportage *Deze basisschool gaat zelf de strijd aan met armoede* laat hij zien hoe basisschool De Regenboog niet afwacht tot er structurele hulp komt, maar zélf actie onderneemt. Hier is armoede geen abstract probleem, maar dagelijkse realiteit: kinderen kampen met stress en honger, en de school opent zelfs eerder om hen een veilige plek te bieden. Dit verhaal illustreert wat gelijk kansenbeleid concreet kan betekenen.

Het volledige artikel is gratis te lezen via:
https://corr.es/basisschool-armoede

Meer werk van Tim ’S Jongers – en een gratis kennismaking met de journalistiek van De Correspondent – vind je op de website van de correspondent:

**https://decorrespondent.nl/timsjongers**



Dagvoorzitter – Juvat Westendorp



Hallo, mijn naam is Juvat Westendorp. Naast mijn werk als presentator en acteur ben ik ook ambassadeur van JOGG (Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst). Op 12 maart 2026 heb ik de eer om op te treden als dagvoorzitter tijdens het 10-jarig jubileum van de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Die dag neem ik jullie graag mee door het programma, verbind ik sprekers en deelnemers met elkaar en hoop ik dat inhoud en interactie elkaar gaan versterken. Ik kijk ernaar uit om samen met jullie een energieke en inspirerende dag te beleven, waarin ruimte is voor ontmoeting, verdieping en nieuwe ideeën.

Als JOGG-ambassadeur zet ik mij actief in voor een gezonde leefomgeving voor kinderen en jongeren. Ik geloof dat gezondheid niet iets is wat je oplegt, maar iets wat je samen mogelijk maakt. Een goede basis voor gezonde gewoontes begint vaak thuis, maar dat is helaas niet voor ieder kind vanzelfsprekend. De basisschool speelt daarin dan een belangrijke, ondersteunende rol. Het is de plek waar kinderen niet alleen leren lezen en rekenen, maar waar ze ook nieuwe dingen kunnen ontdekken die stap voor stap kunnen uitgroeien tot gewoontes die een leven lang meegaan.

Juist daarom spreekt het concept Gezonde Basisschool van de Toekomst mij zo aan. Het laat zien dat onderwijs en gezondheid geen aparte werelden zijn, maar elkaar juist kunnen versterken. Meer aandacht voor gezonde voeding, voldoende beweging en een positieve leefstijl draagt bij aan het welzijn van kinderen én aan hun ontwikkeling op school. Voor mij gaat het daarbij niet alleen om kennis, maar om kinderen de ruimte te geven zich fysiek, mentaal en sociaal optimaal te ontwikkelen.

Tijdens deze conferentie hoop ik te zien hoe professionals uit onderwijs, zorg, beleid en praktijk elkaar weten te vinden en inspireren. Welke initiatieven werken al? Wat kunnen we van elkaar leren? En hoe zorgen we ervoor dat goede ideeën ook na vandaag blijven groeien? Zelf hoop ik nieuwe perspectieven op te halen, praktijkverhalen te horen en samen met jullie te ontdekken hoe we gezonde keuzes nóg vanzelfsprekender kunnen maken.

Ik kijk er dan ook naar uit om deze dag samen vorm te geven en er een bijeenkomst van te maken die energie geeft, verbindt en uitnodigt tot actie. Samen werken we aan een gezonde toekomst voor ieder kind.

**Gezond eten en bewegen is niet voor elk kind vanzelfsprekend. Op Openbare Basisschool Harlekijn in Venlo maken ze daar elke dag werk van. Met een gezonde lunch en samen veel bewegen. Zo werkt Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT) in de praktijk. Mieke Peeters, brugfunctionaris en GBT-coördinator:**
**“Wij waren al bezig met voeding, beweging en gezondheid. Dus toen Gemeente Venlo vroeg of onze school mee wilde doen met GBT, dachten we: dit past bij ons. We gaan het doen.”**

# Een gezonde lunch en extra bewegen zijn goud



Fotografie - Stefan Koopmans



### GBT was een logische stap

De school had zich al voor een deel voorbereid. De speelplaats was ingericht op bewegen en Harlekijn had al certificaten voor voeding en sport behaald. Mieke: “We deden al veel. Gezonde Basisschool van de Toekomst was voor ons een logische, volgende stap.” Samen met de gemeente zocht de school naar partners voor beweging, lunch en ondersteuning. “Je kunt zoiets niet zomaar gaan doen. Je moet goed nadenken over de randvoorwaarden en de organisatie.”

### De meeste kinderen blijven over

Het overblijven op Harlekijn is vrijwillig. Kinderen mogen tussen de middag een uur en kwartier op school blijven, maar het hoeft niet. “In het begin bleven maar een paar kinderen over”, vertelt Mieke. “Sommige ouders moesten eerst zien hoe het zou lopen. Nu gaan er nog maar een paar kinderen naar huis. De meesten willen er gewoon bij zijn.” De middag is strak georganiseerd. De groep wordt opgesplitst. De ene helft eet eerst, de andere gaat naar buiten. Daarna wisselen ze. “Zo kunnen we ons buitenterrein optimaal gebruiken.”

### Beweegconsulent laat leerlingen bewegen

Via het GBT-budget huurde de school een beweegconsulent in via Venlo.fit. Die stelt de beweegprogramma’s samen voor alle groepen. “Voor de kleintjes bijvoorbeeld zijn het spelletjes in een van de vier vakken waarin de speelplaats is verdeeld. Elke groep heeft een eigen kleur hesje. De oudere kinderen doen allerlei spel- en sportactiviteiten.” Alles wordt voorbereid en begeleid door GBT-medewerkers. “Dat vraagt best wat planning en afstemming, maar inmiddels loopt het vanzelf.”

### Lunchboxen voor 80% gezond

De lunch wordt verzorgd door Rendiz, een organisatie waar mensen met een beperking werken. Zij maken boxen met eten klaar en bezorgen die ’s ochtends op school. “Tachtig procent is gezond. Twintig procent* bestaat uit minder gezonde producten en eten om uit te proberen.” Er is brood, melk, zoet beleg, vlees en kaas. Wekelijks gevarieerd. De GBT-medewerkers zetten alles klaar. “Het is een beetje een lopend buffet,” lacht Mieke. De jongsten krijgen soms wat hulp. “Je merkt dat de kinderen steeds zelfstandiger worden.”

### Kinderen gaan anders eten

Kinderen worden gestimuleerd om te proeven. “Bijvoorbeeld als ze nog nooit smeerkaas hebben geproefd, wordt een boterham hiermee besmeerd en in stukjes gesneden. Zo’n stukje durven ze wel te proberen.” Ouders merken thuis dat hun zoon of dochter anders eet. “Sommige kinderen vragen hun ouders ineens om dingen die ze op school hebben gegeten en thuis nog nooit.”

### Iedereen heeft gelijke kansen

Ouders betalen twee euro per lunch. “Dat was zo en is zo gebleven”, vertelt Mieke. “Voor dat bedrag kunnen ze het thuis vaak niet regelen.” De rest wordt betaald uit subsidie. Gezinnen die het niet kunnen betalen, krijgen ondersteuning. “Alle kinderen eten hetzelfde. Het is belangrijk dat iedereen gelijke kansen heeft.”

### Gezond eten zonder stress

“We doen dit niet voor snelle winst. We laten kinderen zien dat ze gezonde keuzes kunnen maken.” Voor ouders brengt het rust. “Ochtenden kunnen hectisch zijn, weet ik uit ervaring. Dat is nu niet meer. Alleen een fles water hoeven ze maar mee te geven. De rest krijgen de kinderen op school. Ook fruit of groente in de ochtendpauze.”

### Mieke pikt signalen snel op

Ook signalen over welzijn en de organisatie blijven niet liggen. Mieke: “Ik hoor en zie dingen, want ik ben altijd aanwezig. Ik praat met kinderen, ouders, collega’s en GBT-medewerkers. Als een kind niet wil eten, het niet goed gaat met de hele groep of er iets niet lekker loopt, dan pak ik dat meteen op. Ik zorg dat deze signalen op de juiste plek terechtkomen en opgelost worden.”

### Tips voor andere scholen

Volgens Mieke vraagt hun aanpak ook om duidelijke keuzes. “Je hebt een schoolcoördinator nodig die hier echt tijd voor heeft. Niet iemand die het er even bij doet.” Daarom regelt Harlekijn ook GBT-medewerkers buiten het schoolteam om. “Zo hebben onze leerkrachten gewoon pauze en hoeven ze maar af en toe een halfuurtje bij te springen.” Ook begonnen ze bewust klein. “Niet meteen met acht groepen. Eerst kijken of het werkt.” En soms is het beter dat een kind niet overblijft. “Voor sommige kinderen is het gewoon beter om even uit de schoolsituatie te zijn en ‘s middags weer opnieuw te kunnen starten”, legt ze uit.



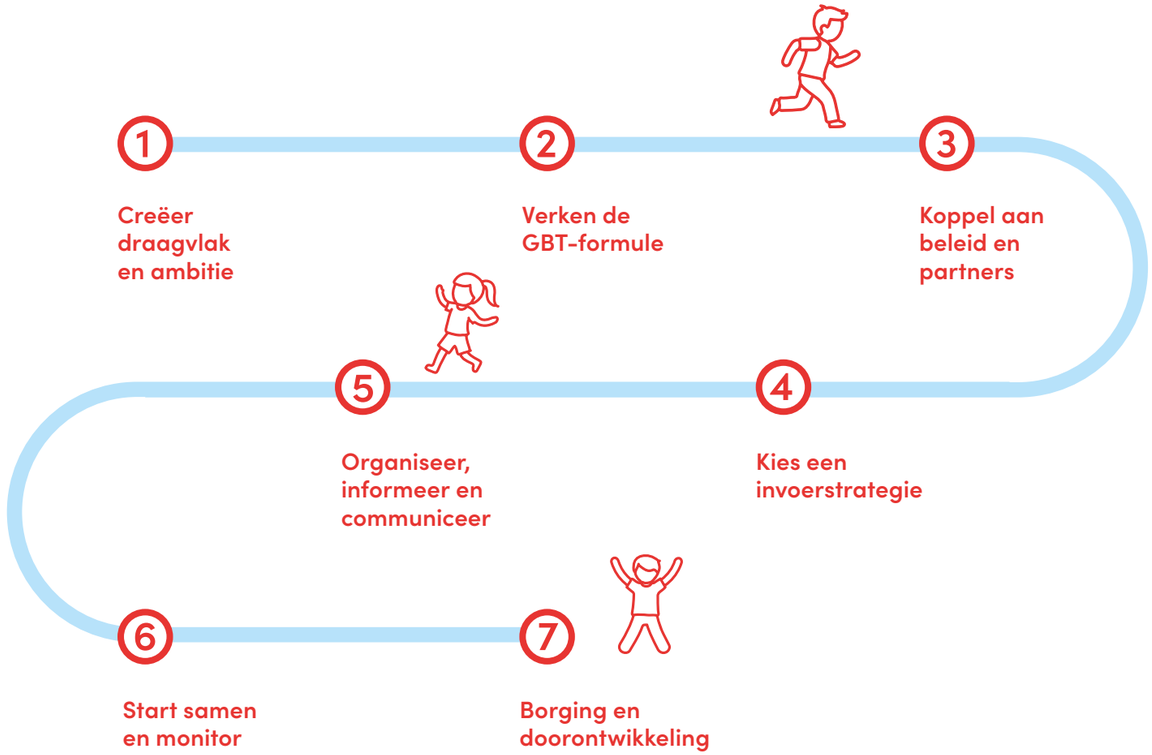
### Gezonde keuzes kunnen ook lekker zijn

De grootste waarde van Gezonde Basisschool van de Toekomst zit voor Mieke in gelijke kansen. “Een gezonde lunch en extra bewegen zijn goud. En het ontzorgen van gezinnen is ook een belangrijk onderdeel.” Ze kijkt met trots naar wat ze hebben opgebouwd. “Het werkt. En het blijft zich ontwikkelen. We laten kinderen zien dat je gezonde keuzes kunt maken en dat die ook lekker kunnen zijn. Aan dat inzicht hebben ze hun hele leven iets.”

* In samenwerking met het Voedingscentrum en de GGD is binnen de GBT afgesproken dat de lunch voor 80% uit producten bestaat die in de Schijf van Vijf staan. De overige 20% zijn dagkeuzes: kleine keuzes buiten de Schijf van Vijf, zoals hummus, jam of appelstroop. Bron: www.degezondebasisschoolvandetoekomst.nl.

# Stappenplan: Zo word je school een Gezonde Basisschool van de Toekomst

**Steeds meer scholen werken aan een gezonde, kansrijke leeromgeving voor hun leerlingen. De Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT) biedt een bewezen formule én houvast om samen met het netwerk rondom school te bouwen aan gezond gedrag, gelijke kansen en meer welbevinden.**






**Volg de onderstaande stappen en maak van jouw school ook een Gezonde Basisschool van de Toekomst. Vraag ook de kwartiermaker van de GBT om advies en ondersteuning; je staat er als school namelijk niet alleen voor!**

## 1. Creëer draagvlak en ambitie

Start met een enthousiaste schoolleider en team. Breng in kaart waarom jullie als school hier werk van willen maken. Betrek de medezeggenschapsraad, andere ouders, en partners uit de buurt bij het formuleren van jullie gezamenlijke ambitie.

## 2. Verken de GBT-formule

Lees je in, laat je inspireren. Centraal staan:

- Een gezonde lunch. Minimaal 3 dagen per week, maar als het kan vaker, krijgen de kinderen op school een gezonde lunch (minimaal 80% uit de Schijf van Vijf) en elke dag een gezond tussendoortje.
- 60 minuten bewegen per dag. Alle kinderen worden dagelijks gestimuleerd om 60 minuten te bewegen. Dit betekent naast 2 kwalitatief goede gymlessen minimaal 3 uur extra bewegen per week, waarbij meer beter is. Denk bijvoorbeeld aan een begeleid sport-en spelaanbod tijdens de pauzes, beweegtussendoortjes, voor- of naschools aanbod en het integreren van bewegen in het schoolbeleid, passend bij de school en het rooster.
- Daarnaast zijn een waterdrinkbeleid en feestbeleid (in plaats van traktatiebeleid) zeer wenselijk.

## 3. Koppel aan beleid en partners

Leg de verbinding met jullie schoolbeleid (passend bij de Gezonde School aanpak), stem af met de gemeente, GGD en lokale professionals zoals buurtsportcoaches. Breng samen draagvlak, mandaat en praktische ondersteuning in kaart. Definieer doelen en taken: van lunchorganisatie tot pedagogische begeleiding, monitoring en oudercommunicatie.

## 4. Kies een invoeringsstrategie

Maak als school een keuze: implementeer het concept in één keer (“disruptief veranderen”) of kies voor een stapsgewijze invoering (“geleidelijk veranderen”). Leg tijdpad, belangrijkste stappen en benodigde middelen vast. Formuleer duidelijke afspraken over wie wat doet.
Sluit aan bij wat een school vaak al doet, zodat een volgende stap een logisch gevolg is.

## 5. Organiseer, informeer en communiceer

Bereid het schoolteam en de betrokken partners goed voor: deel voorbeelden, evalueer samen. Communiceer helder en tijdig met ouders, kinderen en lokale netwerkpartners over wat er gaat veranderen, waarom en hoe zij kunnen meedoen vanuit eigen rol, verantwoordelijkheid en kracht.

## 6. Start samen en monitor

Voer het concept uit: introduceer de gezonde lunch, organiseer beweegmomenten, verleng de schooldag indien nodig en waar mogelijk. Monitor effecten op voeding, beweging en welbevinden samen met de GGD en onderwijsprofessionals. Leer van feedback!

## 7. Borging en doorontwikkeling

Zorg dat de aanpak ingebed raakt in het schoolbeleid en in samenwerkingen met partners. Houd ruimte voor lokale eigenheid en innovatie: elk kind, elk team en elke regio is uniek. Blijf samen leren en verbeteren, sluit aan bij landelijke kennis zoals die van de Universiteit Maastricht en JOGG, Gezonde school, Voedingscentrum en kenniscentrum sport en bewegen.

## Samen maken we verschil

GBT is meer dan een aanpak; het is een beweging naar een gezonde, gelijke en vitale generatie. Pak de regie, betrek je omgeving en bouw stap voor stap aan jouw Gezonde Basisschool van de Toekomst!

Onmisbare rol weggelegd voor de kwartiermakers

# Door creëren juiste voorwaarden kan concept Gezonde Basisschool van de Toekomst duurzaam groeien



foto credits "Outwards - Visuele strategie & concepten"



**Tien jaar Gezonde Basisschool van de Toekomst is tien jaar bouwen aan een beweging. In die beweging spelen de Limburgse kwartiermakers Marc Hendriks en Andrew Simons een bepalende rol. Hun werk draait om het creëren van de juiste voorwaarden, zodat scholen en gemeenten het concept van de Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT) niet alleen kunnen omarmen, maar het ook duurzaam kunnen laten groeien.**

"Wij verkennen voortdurend waar kansen liggen en we zoeken actief naar scholen die klaar zijn om de stap te zetten naar een dagritme waarin gezondheid, welzijn en gelijke kansen centraal staan", vertelt Marc. "Daarbij kijken we naar motivatie, maar ook naar de lokale context. Zo ontstaat een netwerk waarin onderwijs, zorg, sport en cultuur elkaar versterken. Die verbindingen vormen de basis voor een gezonde schooldag, waarin kinderen profiteren van een rijk aanbod aan activiteiten, een gezond tussendoortje en een gezonde lunch."

Scholen staan er dus niet alleen voor. Andrew: "We bouwen aan het netwerk dat scholen ondersteunt bij elke stap om een Gezonde Basisschool van de Toekomst te worden: van het vinden van een geschikte lunchleverancier tot het organiseren van een breed activiteitenaanbod. We helpen scholen om hun interne organisatie aan te passen, om ouders mee te nemen en om de samenwerking met lokale partners vorm te geven. Scholen waarderen deze steun enorm, is onze ervaring."

### Bouwen aan een stevig fundament

Marc en Andrew voeren ook gesprekken met gemeenten, ministeries en andere partijen over structurele financiering van de GBT. Want een gezonde schooldag vraagt om meer dan enthousiasme; het vraagt om een stevig fundament. "Door actief te werken aan een duurzame lobbystructuur en het concept van de GBT stevig te verankeren binnen beleidslijnen, zorgen we ervoor dat scholen steeds minder afhankelijk zijn van tijdelijke projectgelden", legt Andrew uit.

Een belangrijke recente mijlpaal, is de ontwikkeling van een landelijke structuur onder JOGG die de opschaling van het concept van de GBT ondersteunt. Marc: "We werken samen met een landelijk opschalingsteam én met een coalitie van landelijke partners die ook werken aan het stimuleren van een gezonde leefstijl bij kinderen. Er ontstaat een organisatie die scholen, gemeenten en partners kan begeleiden, inspireren en verbinden. Maar ook een netwerk van professionals dat kennis en ervaring kan delen. Zo zorgen we ervoor dat steeds meer kinderen in Limburg en de rest van Nederland op school leren wat gezond gedrag is en daarmee geven we een belangrijke impuls aan een gezondere generatie!"

### Gezond opgroeien kan vanzelfsprekend worden

De resultaten van tien jaar GBT zijn zichtbaar én meetbaar. Kinderen bewegen meer, eten gezonder en voelen zich beter. Leerkrachten ervaren rust en structuur in de schooldag. Ouders zien kinderen groeien. En steeds meer scholen (alleen in Limburg al 37!) ontdekken dat investeren in gezondheid loont: in welbevinden, in leerprestaties en in gelijke kansen.

De beide Limburgse kwartiermakers staan midden in deze ontwikkeling. Hun werk is soms onzichtbaar, maar altijd voelbaar. Ze bouwen aan een toekomst waarin scholen de mogelijkheid hebben om gezond opgroeien vanzelfsprekend te maken.

### Meer informatie

Kijk voor meer informatie op **www.degezondebasisschoolvandetoekomst.nl** Heeft u een vraag of wilt u contact met de kwartiermakers? Vul dan het contactformulier op de website in.

# Van Limburg naar landelijk

## De Gezonde Basisschool van de Toekomst groeit door




**Dagelijks gaan ruim 1,3 miljoen kinderen naar de basisschool. Juist daar, midden in hun dagelijkse leven, ligt een enorme kans om gezond opgroeien makkelijker te maken. JOGG werkt al jaren aan een gezondere leefomgeving voor kinderen en jongeren. De landelijke uitrol van De Gezonde Basisschool van de Toekomst past daar naadloos in.**

JOGG zet zich in voor een samenleving waarin alle kinderen gezond kunnen opgroeien. Dat is niet altijd vanzelfsprekend. Overal zijn verleidingen tot ongezond eten, te weinig beweging en continu ‘aan’ staan. Voor veel gezinnen is het lastig om daar tegenin te gaan. Zeker voor kinderen in kwetsbare situaties. Hierdoor neemt ongelijkheid toe. Daarom richt JOGG zich niet op individuele keuzes, maar op de omgeving. Op school, in de buurt, bij sport, in de vrije tijd en in de media. Een omgeving die helpt én die waar nodig passende ondersteuning biedt aan kinderen die dat nodig hebben.

Met één doel: de gezonde keuze de makkelijke keuze maken.

JOGG doet dat samen met meer dan 260 gemeenten. Lokale JOGG teams verbinden beleid en praktijk, brengen partners samen en zorgen dat plannen werkelijkheid worden. Gezonde voeding, genoeg bewegen en voldoende ontspanning vormen daarbij de rode draad.

De Gezonde Basisschool van de Toekomst, gestart in Zuid-Limburg, laat zien wat er mogelijk is als deze aanpak structureel wordt doorgevoerd. Leerlingen krijgen iedere schooldag een gezonde lunch en een gezond tussendoortje en bewegen minimaal een uur. Vier jaar wetenschappelijk onderzoek toont duidelijke resultaten. Kinderen presteren beter op school, pestgedrag neemt af en ze voelen zich fysiek, mentaal en sociaal sterker.

> **Gezond opgroeien is geen individuele keuze. Het is een gezamenlijke verantwoordelijkheid.**
>
> Marjon Bachra – Directeur-bestuurder JOGG

Samen met Stichting GBT en een brede coalitie van landelijke partners maakt JOGG deze bewezen formule nu beschikbaar voor scholen en gemeenten in heel Nederland. JOGG ondersteunt gemeenten bij beleid, samenwerking en duurzaam organiseren van de formule. Stichting GBT begeleidt scholen bij de praktische uitvoering. Geen losstaand project, maar een verdieping van bestaande initiatieven en een aanvulling op de Gezonde School aanpak.

Voor scholen die al meedoen betekent dit extra ondersteuning en een groeiend landelijk netwerk van collega-scholen. Nieuwe scholen sluiten aan bij een beweging die al werkt. Ze hoeven niet te experimenteren, maar bouwen voort op wat in de praktijk bewezen effectief is.

**“Wat hier gebeurt, gaat niet over vandaag. Het gaat over hoe een generatie straks in het leven staat.”**

De ambitie is helder. In 2030 zijn er minimaal duizend Gezonde Basisscholen van de Toekomst. Zodat gezond opgroeien de makkelijke keuze wordt en toegankelijk is voor elk kind.

Wil jouw school of gemeente aansluiten? Ontdek hoe je stap voor stap kunt meedoen en onderdelen van de formule van De Gezonde Basisschool van de Toekomst kunt invoeren en geef elk kind op school een gelijke kans.

www.degezondebasisschoolvandetoekomst.nl

# Bezoek het schoolplein

## Bron van inspiratie, verbinding en beleving

1 GGD Noord Limburg
GGD Zuid Limburg

2 Bureau Trendbreuk

3 Jong Leren Eten

4 IVN Schooltuinaanpak

5 JOGG

6 Beweegalliantie

7 Jeugd Educatie Fonds

8 Jeugdfonds Sport en Cultuur

9 Stichting Leergeld

10 Maastricht Sport

11 The Move Factory

12 Venlo Fit

13 Heel Heerlen Beweegt

14 Beweging Limburg Positief Gezond

15 Voedingscentrum i.s.m. Smaaklessen

16 Gezonde School

**Bezoek tijdens de conferentie ook het ‘schoolplein’: dé inspirerende ontmoetingsplek waar organisaties hun kennis en ervaring delen met onderwijsprofessionals, beleidsmakers en maatschappelijke partners uit heel Limburg.**




# Financiering van de Gezonde Basisschool van de Toekomst: een gezamenlijke puzzel met impact

**Een Gezonde Basisschool van de Toekomst realiseren vraagt om visie, samenwerking én voldoende middelen. Maar hoe zorg je als schoolteam of gemeente voor een stabiele en toekomstbestendige financiering van het GBT-programma? Eén gouden oplossing bestaat vaak niet; juist de combinatie van verschillende bronnen maakt het mogelijk om GBT op de lange termijn vol te houden.**



**Het financieringslandschap in beeld**
Het bekostigen van GBT lijkt op het leggen van een dynamische puzzel: niet alle stukjes zijn even groot, passen even soepel én soms verschuiven ze door de tijd. Op hoofdlijnen onderscheiden we vier belangrijke ‘puzzelstukken’:

**1. Landelijke subsidieregelingen**
Op landelijk niveau zijn er verschillende subsidieregelingen en programma’s die (deels) gebruikt kunnen worden voor GBT. Deze sluiten vaak aan op onderwijs, preventie of kansengelijkheid. Denk bijvoorbeeld aan regelingen als de Gelijke Kansen Alliantie of School & Omgeving. Let altijd goed op de doelstellingen en voorwaarden van deze subsidies; niet elk GBT-onderdeel is hieruit te financieren.

**2. Ouderbijdrage voor TSO**
In diverse gemeenten wordt een bijdrage van ouders gevraagd voor de tussenschoolse opvang (TSO) die onderdeel is van het GBT-programma. Voor ouders die deze bijdrage niet kunnen opbrengen, is het belangrijk een financieel vangnet te bieden; zodat deelname voor álle kinderen toegankelijk blijft, onafhankelijk van hun thuissituatie.

**3. Gemeentelijke, provinciale en regionale middelen**
Steeds meer gemeenten zien het belang van investeren in preventie en gezonde jeugd. Veel GBT-programma’s worden daarom (deels) gefinancierd uit gemeentelijke budgetten; denk aan specifieke uitkeringen als SPUK IZA/GALA/AZWA of het Onderwijsachterstandenbeleid (OAB). Ook provincies en regio’s dragen in sommige gevallen bij, vooral wanneer het gaat om opschaling of innovatieprojecten.

**4. Overige bronnen**
Een schoolbestuur kan binnen de eigen begroting (mede) financiering organiseren, bijvoorbeeld door prioriteiten te herdefiniëren of slimme combinaties te maken met andere projecten. Daarnaast zijn er tal van externe bronnen: fondsen, goede doelen, sponsoracties, lokale initiatieven of bijdragen van banken en stichtingen. Het Fondsenboek biedt een goed overzicht van mogelijke aanvullende bronnen.

**Wat te doen bij financiële gaten of tekorten?**
Het is realiteit: er kan gedurende het traject een gat in de begroting ontstaan, bijvoorbeeld door het wegvallen van een subsidie of een hogere kostenpost. Schuif dan met de puzzelstukken:
- Verken of er elders aanvullende middelen zijn aan te spreken (nieuwe subsidies, gemeentelijke potjes, extra fondsen).
- Betrek je netwerk: in samenwerking ontstaan vaak de beste, meest creatieve alternatieven.
- Als het niet lukt: onderzoek op welke onderdelen bezuinigd kan worden zonder dat de kwaliteit en doelstellingen van GBT in gevaar komen.

**Samen slim puzzelen**
De belangrijkste tip: leg de financieringspuzzel sámen! Open en tijdig overleg met alle betrokkenen —schoolleiding, ouders, gemeenten, samenwerkingspartners — maakt dat iedereen zich eigenaar voelt en creatieve, duurzame oplossingen makkelijker ontstaan. Samen zorgen we ervoor dat de Gezonde Basisschool van de Toekomst bereikbaar en betaalbaar blijft voor iedere school en ieder kind.

De belangrijkste tip: leg de financierings-puzzel sámen!

# Na vandaag neem ik mee:

Wat was het belangrijkste inzicht van vandaag?
(Denk aan een feit, idee of tip. Iets dat je echt is bijgebleven)

Wie of wat heeft jou vandaag het meest geïnspireerd?
(Bijvoorbeeld een spreker, gesprek of workshop)

Met wie wil je in contact blijven?
Noteer hun naam en waarom je het gesprek graag wilt voortzetten

Hartelijk dank voor uw aanwezigheid, inspiratie en actieve bijdrage aan deze jubileumconferentie.

Namens Provincie Limburg en alle partners van de Gezonde Basisschool van de Toekomst waarderen wij uw inzet voor gezond en kansrijk opgroeien in Limburg.

Samen maken we het verschil. Op naar de volgende gezonde generatie!

Gezonde Basisschool van de Toekomst 10 jaar

Gezon

Bas

sisschoo