gezonde basisschool van de toekomst

Powered by JOGG

De Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT) is een bewezen effectieve formule waarmee gemeenten en scholen bouwen aan een gezonde basis voor kinderen. Simpel, effectief én wetenschappelijk onderbouwd.

Kinderen leren gezonde gewoontes waar ze hun leven lang wat aan hebben. De formule:
- Elke schooldag een **gezonde lunch** en een **gezond tussendoortje**
- Elke schooldag **minimaal één uur bewegen**

Op deze factsheet een korte samenvatting van de belangrijkste resultaten uit het wetenschappelijk onderzoek naar GBT.

## Voedingsgedrag

**Korte termijn (na 1 jaar):**

- **Meer gezond voedingsgedrag** (gemeten als combinatiemaat van dagelijks ontbijten, het drinken van water en inname van fruit en (warme en koude) groenten) bij kinderen op GBT-scholen vergeleken met kinderen op controlescholen.
- **Minder ongezond voedingsgedrag** (gemeten als combinatiemaat van het drinken van gezoete dranken en inname van chocolade, gezouten snacks, koek en ijs) bij kinderen op GBT-scholen vergeleken met kinderen op controlescholen.

**Lange termijn (na 4 jaar):**

- **Meer consumptie van water en zuivelproducten** bij kinderen op GBT-scholen vergeleken met kinderen op controlescholen.

## Pestgedrag en leerprestaties

- Leerlingen op GBT-scholen geven aan **minder gepest** te worden vergeleken met leerlingen op controlescholen.
- Schoolpersoneel van GBT-scholen ervaart een **afname van conflicten** sinds start van GBT.
- **Rekenscores** van leerlingen op GBT-scholen verbeteren vergeleken met leerlingen op controlescholen.

## Body Mass Index z-score*

De **BMI z-score** van kinderen op GBT-scholen **blijft grotendeels gelijk** vergeleken met een stijging van de BMI z-score van kinderen op controlescholen.

*BMI z-score is BMI gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht.

## Gedrag in de thuisomgeving

- Kinderen **nemen GBT-thema's mee naar huis.** Ze vragen bijvoorbeeld om gezonde producten die ze op school hebben geproefd.
- Ouders worden **direct beïnvloed door GBT.** Het is bijvoorbeeld makkelijker om gezonde regels te hanteren omdat dit op school ook wordt gedaan.
- Ouders en kinderen **beïnvloeden elkaars gedrag.**

## Buikomvang

- Belangrijke maat voor bijvoorbeeld **hart- en vaataandoeningen** op latere leeftijd.
- **Buikomvang** van kinderen op GBT-scholen **stijgt minder hard** vergeleken met de buikomvang van kinderen op controlescholen.

Wil je meer weten over de onderzoeksresultaten van De Gezonde Basisschool van de Toekomst? Kijk dan eens op deze pagina.