

## Belang van een gezonde leefstijl

Ieder kind heeft het recht om gezond op te groeien. Een samenleving waarin alle kinderen leren, spelen, wonen en werken in een omgeving waarin gezond leven leuk en makkelijk is. Een leefstijltransitie van ongezond naar gezond met focus op bewegen, water drinken, gezond eten en goed slapen. De gezonde keuze moet de makkelijkste keuze worden.

We zien trends in de samenleving, ook in 's-Hertogenbosch, waarin kinderen steeds zwaarder worden en meer tijd achter de schermen door brengen. Het is essentieel om het zitgedrag te verminderen en overgewicht tegen te gaan. Want dit heeft directe impact op concentratie, ontwikkeling van motorische en cognitieve vaardigheden.

Samen met het onderwijs, kinderdagverblijven, ouders en partners slaan wij de handen ineen en gaan wij preventief aan de slag om de gezonde keuzes de makkelijkste te maken. Klik op onderstaande interventies of neem contact op met Monique Mallens [m.mallens@s-hertogenbosch.nl](mailto:m.mallens@s-hertogenbosch.nl)

### Interessant voor het onderwijs: (en doorklik mogelijkheden)

#### - **Gezonde School aanpak:**

- Met de Gezonde School aanpak verbeter je de gezondheid van kinderen effectief en blijvend. Het programma heeft zich in de praktijk bewezen. Je krijgt inzicht hoe het staat met de gezondheid van jouw leerlingen en wat je kunt doen om hun leefstijl te verbeteren. Passend bij jouw school met keuze uit onderwerpen (zoals sporten en bewegen, voeding, milieu, natuur, enz). Met behulp van een stappenplan ga je samen met leerlingen, ouders en leerkrachten aan de slag
- Kijk voor meer informatie op de website: [Primair onderwijs | Gezonde School](#)
- Of neem contact op met gezonde schooladviseurs van de GGD:
  - Ivonne Beukers: [i.beukers@ggdhvb.nl](mailto:i.beukers@ggdhvb.nl)>
  - Marije Schuller; [m.schuller@ggdhvb.nl](mailto:m.schuller@ggdhvb.nl)>
  - Volledige lijst komt nog

#### - **JOGG – aanpak 's-Hertogenbosch:**

- We zetten in met een Plan van Aanpak: [plan toevoegen; komt nog](#)
- Voor meer informatie neem contact op met Kelly de Bont: [k.de.bont@ggdhvb.nl](mailto:k.de.bont@ggdhvb.nl)

#### - **Programma Samen Gezond 's-Hertogenbosch:**

- Ons doel is meer gezonde jaren voor iedereen. Gezonde inwoners zijn vaak gelukkiger, hebben meer veerkracht en zijn beter in staat om mee te doen in de samenleving. We gaan daarom hard aan de slag om het verschil in de (gezonde) levensverwachting tussen mensen met een lage sociaaleconomische status en andere inwoners te verkleinen.



000155285 TL GDB

brochure-samen-gezc

- Zie programma Samen Gezond 's-Hertogenbosch
- Voor meer informatie: neem contact op met Dewi van Maaren; [m.vanmaaren@s-hertogenbosch.nl](mailto:m.vanmaaren@s-hertogenbosch.nl)

#### - **Gezond Groot worden: signalering dmv meten en wegen**

Kinderen Gezond Groot laten worden in een gezonde omgeving. In samenwerking met gemeente, kinderopvang, het onderwijs en GGD wordt ingezet op het stimuleren van gezond gewicht. Vakleerkrachten/combinatiefunctionarissen meten en wegen (in samenwerking) kinderen in de bewegingsles en zetten actief in op voldoende bewegen, gezond eten en water drinken. In overleg met ouders wordt om toestemming gevraagd.

- doorklikken document



023-08 Bijlage 1



23-08 Draaiboek



023-08 bijlage 2

Toestemmingsformul Gezond Groot worder Voorbeeld tekst voor :