

concept

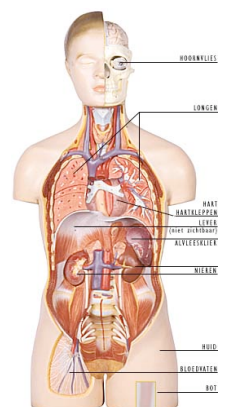
SPORT & VOEDING PROJECT

Versie 20 Oktober



sport en voeding

- § 1 Missie & Doelstelling
- § 2 De Projectweek Van Sport & Voeding
- § 3 Verslag Pilot 2008
- § 4 De Power Point Presentatie
- § 5 Gezonde Voeding



§ 1 Missie & doelstelling

Het Sport & Voeding project heeft de missie kinderen en jongeren bewust te maken van de (fysieke) wereld waarin zij leven en hoe hun lichaam daarmee in relatie staat. De kinderen worden in hun bewustzijn van het belang van sport en voeding voor hun fysieke en geestelijke welzijn en de keuze die zij zelf als individu maken tussen het grote aanbod van voeding in de grotendeels marktvrije wereld, gestimuleerd en bevorderd. De doelstelling is om de kinderen en jongeren beter te laten eten en meer te laten bewegen.

Het project Sport & Voeding wordt in dit projectplan toegespitst op kinderen van de groepen 5 t/m 8 van de basisschool. Per project kunnen max. 300 kinderen uit een gemeente deelnemen en het project duurt 5 dagen van maandag tot en met vrijdag, een schoolweek dus. Gedurende de hele week is er een actief aanbod van gezonde voeding (aantrekkelijke fruitsalades, groenteproducten en broodjes gezond) op de scholen. In de eerste dagen ontvangen alle kinderen in kleine groepen een presentatie ter stimulering van het bewustzijn van de wereld waarin zij leven en de wijze waarop hun lichaam daarmee in relatie staat. In navolging van deze presentatie volgt nog een buiten-excursie waarbij de behandelde (interdisciplinaire) kennis nog eens wordt getoetst aan de buitenwereld om de kinderen heen. Gedurende deze eerste dagen in de week komen de kinderen tijdens een trainingssessie in aanraking met 4 verschillende sporten. Op de laatste dag van de week, vrijdag, wordt het project afgesloten met een grote sportdag voor deze 4 sporten waarbij uiteraard ook actief gezonde voeding wordt aangeboden in de sportkantine i.p.v. snoep & snacks en de verschillende sportverenigingen hun verenigingswezen uitgebreid presenteren. Per project zijn er in principe meerdere basisscholen en sportverenigingen betrokken uit de betreffende gemeente waarbij gebruik wordt gemaakt van de lokalen in de basisscholen en een sportpark.

Het Sport & Voeding Project heeft in 2008 een pilotfase gedraaid op tien basisscholen in de gemeente Wieringermeer i.s.m. 4 voetbalverenigingen. In totaal namen ca. 550 kinderen deel van groepen 4 t/m 8. Het pilotproject bestond uit een test-presentatie en voetbaltrainingen. Het actieve aanbod van voeding kon door een gebrek aan budget nog niet gerealiseerd worden. Het project leverde de participerende voetbalverenigingen enkele nieuwe leden op en een aantal kinderen merkten de vraag op waarom de kennis zoals deze was vormgegeven in de presentatie niet in het reguliere aanbod van basisonderwijs is opgenomen.

Het project Sport en Voeding is zijdelings betrokken bij het landelijke VTT project. In dit project worden sportkantines in Nederland gestimuleerd in het aanbod van gezonde voeding ten gunste van het fysiek en geestelijk welzijn van kinderen en volwassenen. Deelnemende verenigingen die als gastheer voor een VTT evenement optreden en betrokken gemeenten zullen worden benaderd om het Sport en Voeding project te draaien op de lokale basisscholen.

De begroting van het Sport & Voeding project gebaseerd op een deelname van 1 tot 3 basisscholen (max. 300 kinderen) geeft een kostenplaatje van 32 euro per deelnemend kind, neerkomend op 9650 euro voor 1 weekproject.

§ 2 De Projectweek Van Sport en Voeding

Maandag t/m Donderdag:

- Presentaties: In groepen van maximaal 30 kinderen (bij 300 kinderen 10 presentaties)
- Buitenexcursies: In groepen van maximaal 30 kinderen (bij 300 kinderen 10 buitenexcursies)
- Trainingen: In groepen van maximaal 30 kinderen (bij 300 kinderen 10 trainingen)

De Presentaties: (zie § 5)

De presentaties geven de kinderen een beeld van de wereld waarin zij leven. Deze start bij hun lichaam en de ruimte daarom heen, en richt zich vervolgens op de wereld van ons planeet en daarbuiten, de wereld van ons zonnestelsel, ons sterrestelsel en het heelal. De kinderen krijgen een beeld van de tijd en ruimte waaruit de wereld bestaat en hoe massa en energie betrokken zijn bij de vorming van hemellichamen zoals sterren en planeten en het ontstaan van leven daarop zoals dit op onze planeet de aarde plaats heeft. Meer specifiek wordt ingegaan op de vorming van onze aarde uit 'sterrenstof', de legosteentjes van het heelal, waarbij inzichtelijk wordt gemaakt hoe uit de vorming van bergen en o.a. de watercyclus de legosteentjes vrijkomen voor de groei van planten, waaronder groente en fruit, en levende schepsels zoals dieren en de mens. Op dit punt wordt goed naar voren gebracht dat de aarde heel direct de voeding die ook in de schijf van 5 wordt behandeld aanlevert en aanbiedt in tegenstelling tot veel van de voedingsproducten die niet in de schijf van 5 zijn opgenomen en op meer kunstmatige wijze worden geproduceerd. Vervolgens wordt gekeken naar de anatomie van het menselijk lichaam waarin wordt ingegaan op de betekenis van voeding en sport voor het functioneren van het lichaam.

De Buitenexcursies:

De buitenexcursies hebben plaats in de directe omgeving van de school. De kennis die in de presentaties aan de kinderen is gegeven wordt zo buiten nog eens nagegaan. Er wordt met de kinderen naar de lucht gekeken waarin allerlei sterrenstoffen als legosteentjes zweven die het lichaam zelfs inademt, er wordt naar de grond gekeken met daarin de legosteentjes die grotendeels zijn vrijgekomen uit de gesteenten van bergen en de planten die vanuit de grond groeien (met het oog op het verbouwen van groentetuinen). Hoofddoel van de buitenexcursie is dat de interdisciplinaire kennis buiten wordt toegepast om alles wat daar te zien is inclusief hun eigen lichaam met elkaar in verband te brengen.

De Trainingen:

De trainingen in het eerste deel van de week laten de kinderen kennis maken met de vier verschillende sporten die aan het einde van de week tijdens de grote sportdag centraal staan. Er wordt getraind op de basisbeginselen van de sport o.l.v. voldoende en ervaren trainers in samenwerking met de sportverenigingen.

§ 3 Verslag Pilot 2008

In het voorjaar van 2008 heeft op 10 basisscholen in de gemeente Wieringermeer in de provincie Noord-Holland het project Sport en Voeding gedraaid. Hieronder volgen per project een algemene beschouwing met cijfers. De 10 basisscholen zijn in 4 projectweken verwerkt. Alhoewel deze pilots alleen bestonden uit een test-presentatie voor de betrokken kinderen op de basisscholen en voetbaltrainingen i.s.m. de lokale voetbalverenigingen is een stevige basis gelegd van waaruit het project landelijk kan worden neergezet. Kinderen waren veelal onder de indruk van de presentatie en de kennis die het hen verschaftte, en de strak georganiseerde trainingen met 2 trainers op een groep van 8 kinderen waren een groot succes. Zowel verenigingen, basisscholen als kinderen hebben tijdens het project enorm genoten van het initiatief en het leverde enkele nieuwe sportleden op. De voetbaltrainingen stonden onder leiding van KNVB regiocoach Ton Korevaar.

Algemene beschouwing en cijfers per project:

April 2008: KREILEROORD

Pilot week 1

In het kleine dorp Kreileroord waar 1 basisschool gevestigd is en de voetbalvereniging S.V. Kreileroord de voetbalsport beoefend, namen alle groepen 1 t/m 8 van de lokale basisschool deel aan de trainingen.

Basisschool Het Creiler Woud:

groepen 1 2 3 4	42 kinderen
groepen 5 6 7 8	22 kinderen+
totaal:	64 kinderen



V.V. KREILEROORD
Oprichtingsdatum: 1 juni 1955

Schema & informatie trainingen op vrijdag 11 april:

Locatie: sportpark s.v. Kreileroord in Kreileroord

08.15 – 08.40	gereed maken complex door s.v. Kreileroord en organisatie	
08.40 – 08.55	aankomst eerste groepen	
09.00 – 09.50	training groep 1, 2	Het Creiler Woud
10.00 – 10.50	training groep 3, 4	Het Creiler Woud
11.00 – 11.50	training groep 5, 6	Het Creiler Woud
13.20 – 14.10	training groep 7, 8	Het Creiler Woud



April 2008: MIDDENMEER

Pilot week 2

In het dorp Middenmeer waar 3 basisscholen zijn gevestigd en de voetbalvereniging V.V. Flevo de voetbalsport beoefend, namen in totaal 130 kinderen van groepen 5 t/m 8 van de lokale basisscholen deel aan de trainingen.

Basisschool Titus Brandsma:	groepen 7 8	31 kinderen
Basisschool De Peppel:	groepen 6 7 8	46 kinderen
Basisschool De Wegwijzer:	groepen 5 6 7 8	<u>53 kinderen +</u>
	Totaal	130 kinderen



Schema&informatie trainingen op vrijdag 18 april:

Locatie: sportpark v.v. Flevo in Middenmeer

08.00 – 08.30	gereed maken complex door v.v. Flevo en organisatie	
08.30 – 09.00	aankomst eerste groepen	
09.00 – 09.50	training groep 1, 2, 3, 4	Titus Brandsma
10.00 – 10.50	training groep 5, 6, 7, 8	De Wegwijzer
11.00 – 11.50	training groep 9, 10, 11	De Wegwijzer
13.20 – 14.10	training groep 12, 13, 14, 15	De Peppel
14.20 – 15.10	training groep 16, 17	De Peppel



April 2008: SLOOTDORP

Pilot week 3

In het dorp Slootdorp waar 2 basisscholen zijn gevestigd en de voetbalvereniging C.V. Wieringermeer de voetbalsport beoefend, namen in totaal 81 kinderen van groepen 5 t/m 8 van de lokale basisscholen deel aan de trainingen.

Basisschool De Regenboog:	groepen 5 6 7 8	64 kinderen
Basisschool De Zaaier:	groepen 5 6 7 8	<u>17 kinderen</u> +
	Totaal	81 kinderen



Schema&informatie trainingen op vrijdag 25 april:

Locatie: sportpark c.v. Wieringermeer in Slootdorp

08.30 – 09.00	gereed maken complex door c.v. Wieringermeer en organisatie	
09.00 – 09.30	aankomst eerste groepen	
09.30 – 10.20	training groep 1, 2, 3, 4	Regenboog
10.30 – 11.20	training groep 5, 6, 7, 8	Regenboog
13.15 – 14.05	training groep 9, 10	De Zaaier



voeo

Mei 2008: WIERINGERWERF

Pilot week 4

In het omvangrijke dorp Middenmeer waar 4 basisscholen zijn gevestigd en de voetbalvereniging V.V. DWOW de voetbalsport beoefend, namen in totaal 130 kinderen van groepen 5 t/m 8 van 3 lokale basisscholen deel aan de trainingen.

Basisschool Don Bosco:	groepen 5 6 7 8	120 kinderen
Basisschool De Triangel:	groepen 5 6 7 8	64 kinderen
Basisschool Het Baken:	groepen 5 6 7 8	<u>78 kinderen +</u>
	Totaal:	262 kinderen



Schema & informatie trainingen op vrijdag 16 & 23 mei:

Locatie: sportpark v.v. DWOW in Wieringerwerf

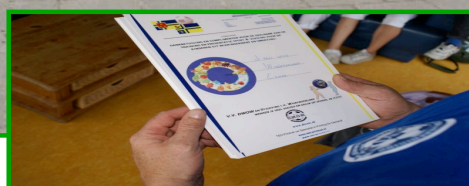
Vrijdag 16 mei

08.00 – 08.30	gereed maken complex door v.v. DWOW en organisatie	
08.30 – 09.00	aankomst eerste groepen	
09.00 – 09.50	training groep 1, 2, 3, 4	De Triangel
10.00 – 10.50	training groep 5, 6, 7, 8	De Triangel
11.00 – 11.50	training groep 9, 10, 11, 12	Het Baken
13.20 – 14.10	training groep 13, 14, 15, 16	Het Baken
14.20 – 15.10	training groep 17, 18	Het Baken



Vrijdag 23 mei

08.00 – 08.30	gereed maken complex door v.v. DWOW en organisatie	
08.30 – 09.00	aankomst eerste groepen	
09.00 – 09.50	training groep 1, 2, 3, 4	Don Bosco
10.00 – 10.50	training groep 5, 6, 7, 8	Don Bosco
11.00 – 11.50	training groep 9, 10, 11, 12	Don Bosco
13.20 – 14.10	training groep 13, 14, 15	Don Bosco



enig

concept

Tijdens het project Sport en Voeding in 2009 zal het aanbod van voeding gedurende de hele projectweek uit een breed assortiment van fruitsalades, smoothies, groente-producten en allerlei broodjes gezond bestaan. Dit wordt zowel op school als op het sportpark bij de sportdag aangeboden aan de max. 300 deelnemende kinderen per project.



voedingfoto's van VTT 2008 project



broodje zalm



fruitsalades



groentewraps

Cijfers Sport & Voeding	2008	2009*	2010*
aantal projecten:	4	10	25
aantal deelnemende verenigingen:	4	40	100
aantal deelnemende kinderen:	550	3000**	7500**

* met 4 soorten sport en aanbod gezonde voeding

** schatting



Uitreiking oorkondes Sport en Voeding in Slootdorp

Financiële verantwoording 2008

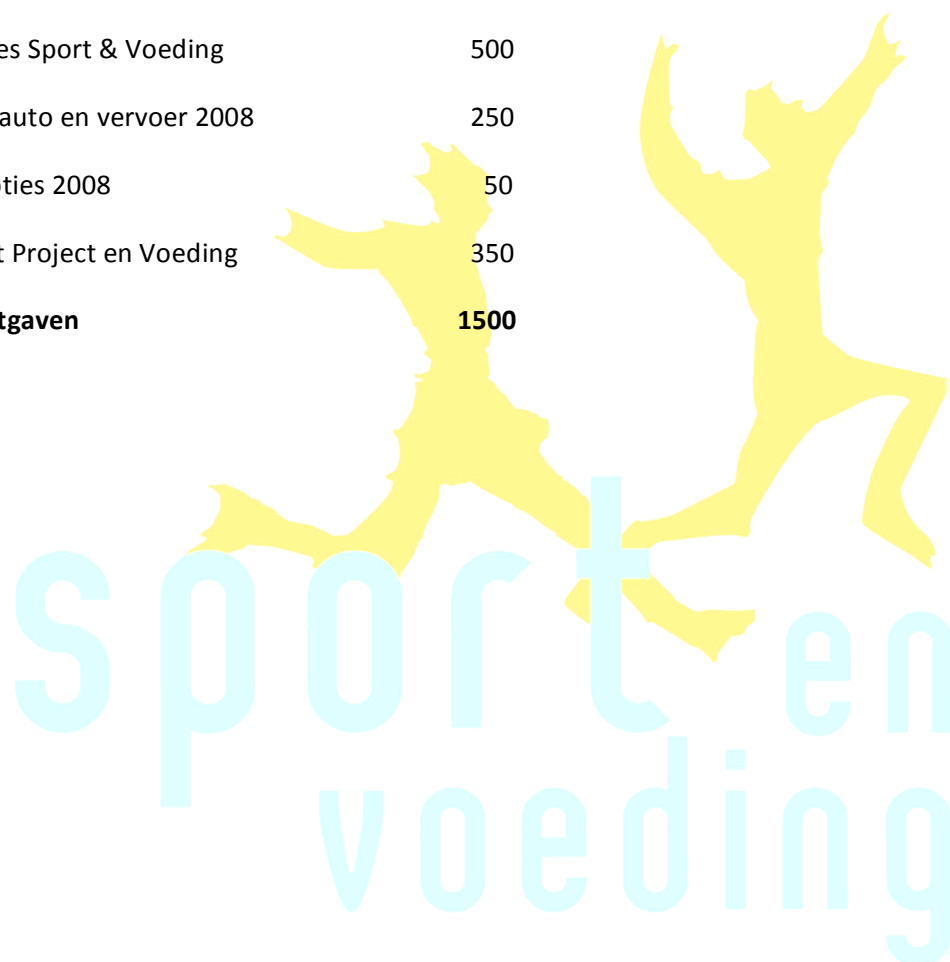
Voor depilot fase van het Sport & Voeding project in 2008 waren de hieronderstaande inkomsten beschikbaar. Daar het project nog geen relatie onderhield met Stichting Duurzame Sport, zijn de financieën behandeld door projectleider Roon Staal. Hieronder staan de uitgaven en inkomsten vermeld van het VTT project 2008.

Inkomsten VTT 2008

Inleg initiatiefnemer	1000
Sponsoring Ted Printnet	500
Totaal inkomen	1500

Uitgaven VTT 2008

Vorbereiding & materiaal presentaties	350
Oorkondes Sport & Voeding	500
Benzine, auto en vervoer 2008	250
Consumpties 2008	50
Doorstart Project en Voeding	350
Totaal uitgaven	1500

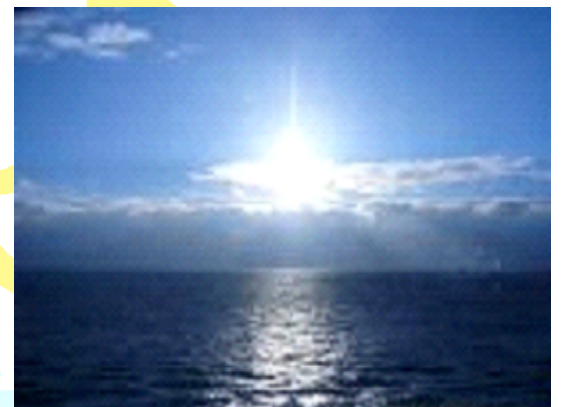
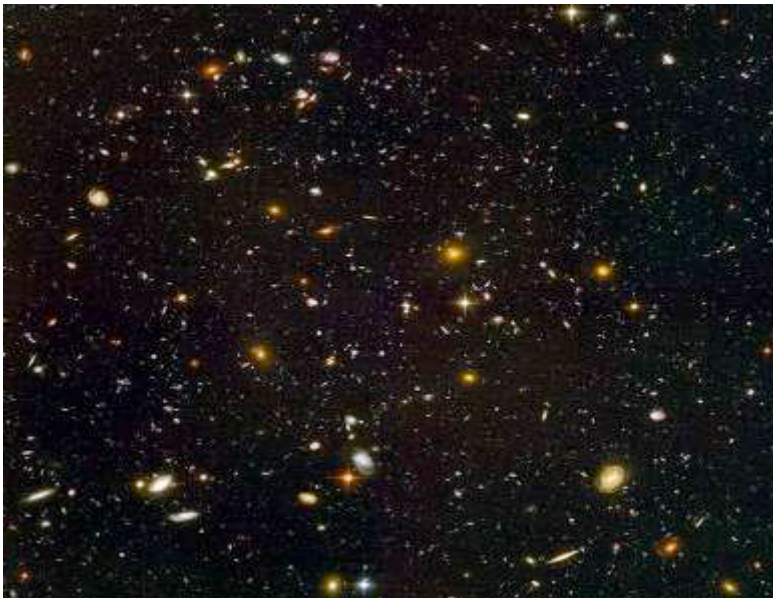


§ 4 De Power Point Presentatie

De presentatie start bij de behandeling van de projectweek met daarin een korte beschrijving van de sporttrainingen en de sportdag aan het einde van de week, van het aanbod van gezonde voeding tijdens de projectweek. Daarna beschrijft het in het kort de bedoeling van de presentatie: bewustwording en kennisname van de wereld waarin we leven met ons lichaam en de bouwsteentjes waaruit het lijkt te zijn opgemaakt en de betekenis van voeding en sport voor dat lichaam voor de fysieke en geestelijke gesteldheid.



Eerst kijken we naar de ruimte om ons heen in en Krijgen de kinderen kennis over de positie van de aarde ten opzichte van onze ster de zon, het sterrenstelsel waarin wij ons met onze zon bevinden, de vele andere sterrenstelsel en raken we de speciale en algemene relativiteit van tijd, afstand en zwaartekracht.



Als we dan een goed beeld hebben gekregen van de wereld om ons lichaam heen behandelen we de betrokkenheid van sterren in de productie van de bouwsteentjes van alle materie om ons heen, van ons lichaam tot en met voeding, en van planeten tot en met de sterrenstelsel om ons heen:

De Elementen



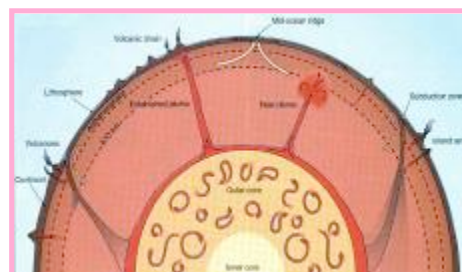
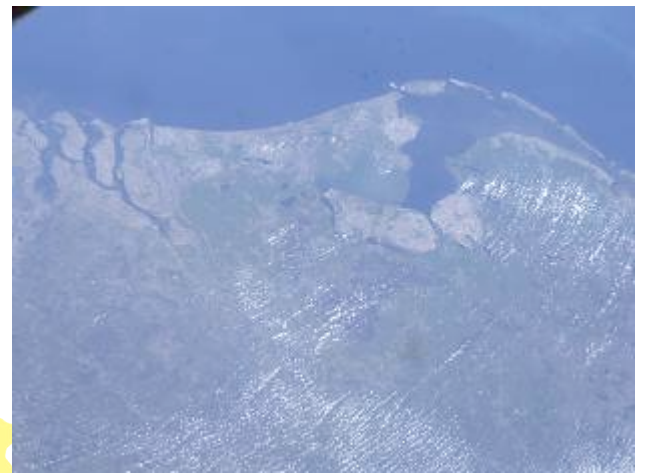
1	2											3																												
H	He											He																												
3	Li	4	Be									10	Ne																											
11	Na	12	Mg							18	Ar																													
19	K	20	Ca	21	Sc	22	Ti	23	V	24	Cr	25	Mn	26	Fe	27	Co	28	Ni	29	Cu	30	Zn	31	Ga	32	Ge	33	As	34	Se	35	Br	36	Kr					
37	Rb	38	Sr	39	Y	40	Zr	41	Nb	42	Mo	43	Tc	44	Ru	45	Rh	46	Pd	47	Ag	48	Cd	49	In	50	Sn	51	Sb	52	Te	53	I	54	Xe					
55	Cs	56	Ba	57	La	58	Hf	59	Ta	60	W	61	Re	62	Os	63	Ir	64	Pt	65	Au	66	Hg	67	Tl	68	Pb	69	Bi	70	Po	71	At	72	Rn					
87	Fr	88	Ra	89	Ac	90	Rf	91	Db	92	Sg	93	Bh	94	Hs	95	Mt	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	(113)	114	(115)	116	(117)	118				
(119)	(120)	(121)	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	
			90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	
			Th	Pa	U	Np	Pu	Am	Cm	Bk	Cf	Es	Fm	Md	No	Lr																								

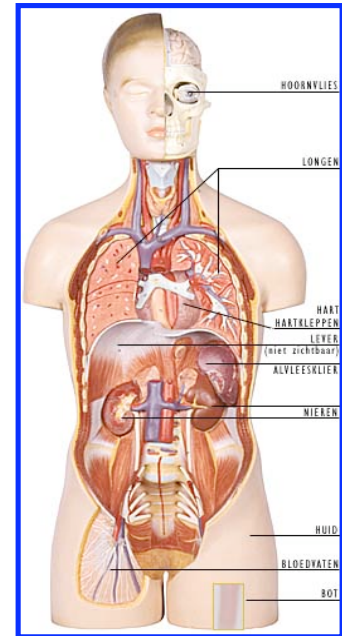


concept

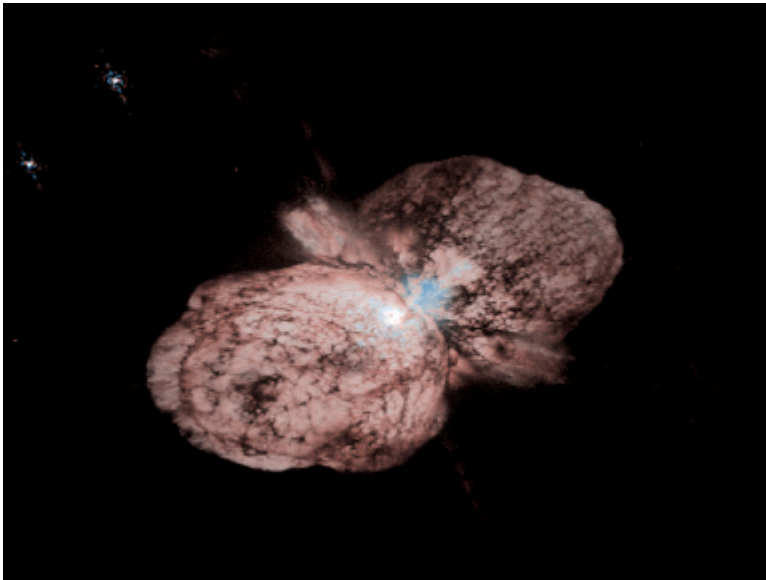
We kijken er naar hoe hemellichamen zoals sterren en planeten, en in het bijzonder de Aarde ontstaan uit de besproken bouwsteentjes en als volgt hoe via bergen en o.a. de watercyclus deze bouwsteentjes goed beschikbaar komen voor objecten als lichamen van wezens (zoals die van de mens en het vlees van dieren, vissen) en voedingsproducten zoals groente en fruit.

De nadruk wordt gelegd op het feit dat de artikelen opgenomen in de schijf van 5 heel primair door het aardse systeem worden geproduceerd.





Ook wordt het lichaam behandeld en hoe het lichaam functioneert. Centraal staat welke betekenis voeding heeft voor het lichaam en hoe sport (beweging) het functioneren van het lichaam beïnvloed.



§ 5 Gezonde Voeding

De volgende boodschap van Stichting Voedingcentrum Nederland onderschrijven wij wanneer wij aan een optimale implementatie van onze kernwaarde Gezonde Voeding denken:

Gebruik de Schijf van Vijf en kies elke dag voor gezond, lekker en veilig eten. Gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken. Gebruik daarbij de vijf regels van de Schijf van Vijf van het Voedingcentrum: Eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente, fruit en brood en ga veilig met voedsel om. De vijf vakken geven aan hoe variatie kan worden aangebracht in de voeding. En met de aanbevolen hoeveelheden als richtlijn wordt de basis gelegd voor een gezonde voeding.

Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat het lichaam voldoende van alle voedingsstoffen krijgt. De basis voor een gezonde voeding die het Voedingcentrum met de Schijf van Vijf aanbeveelt, zorgt voor voldoende voedingsstoffen. Deze kenmerkt zich door een ruime hoeveelheid brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten en groente en fruit. Dit wordt aangevuld met zuivel, vlees, vis, eieren of vleesvervangers en een kleine hoeveelheid halvarine, margarine of bak- en braadproducten. Verder is voldoende vocht van belang.

Veel mensen eten te veel en verkeerd. Gezond eten levert een belangrijke bijdrage aan een gezond leven. Het levert de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. En het verkleint daarnaast het risico op chronische ziekten, zoals obesitas (extreem overgewicht), hart- en vaatziekten, diabetes en een aantal vormen van kanker. Eten volgens de Schijf van Vijf is ook de basis voor een gezond gewicht.

Voedingsmiddelen zoals sausen, snacks, koek, snoep en gebak zijn niet opgenomen in de Schijf van Vijf. Dit is omdat ze minder belangrijk zijn voor het leveren van voedingsstoffen. Wel zorgen de meeste van deze producten al snel voor te veel calorieën. Gezond eten betekent dan ook: niet te veel van alles buiten de Schijf van Vijf. Kies bewust voor gezonde voeding en geniet ervan!

bron tekst en figuur: Stichting Voedingcentrum Nederland (copyright – niet zonder toestemming publiceren)



snort en
voeding