



Lekker fit bij u op school

Lekker fit heeft zijn 'roots' in Rotterdam. De methode is in de Rotterdamse praktijk ontwikkeld door (vak)kleerkrachten, gemeente en GGD. Noordhoff Uitgevers en Jump hebben vervolgens de handen ineengeslagen om Lekker fit! landelijk beschikbaar te stellen. Lekker fit! is een lesprogramma voor de basisschool dat als doel heeft overgewicht bij kinderen te voorkomen. De methode bestaat uit een reeks van acht lessen per leerjaar voor groep 1 tot en met 8. In die lessen komen drie thema's steeds terug: voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes.



Per thema is er een theorie- en een praktijkles. Voor alle leerlingen zijn er thuiswerkboekjes met opdrachten die samen met de ouders gemaakt moeten worden. Door middel van een afsprakenposter maken leerlingen op groepsniveau afspraken over bewegen, voeding en gezonde keuzes. Het lespakket Lekker fit! gaat uit van een preventieve aanpak van overgewicht en bewegingsarmoede.

Fitheid staat centraal: fit zijn is fijn. De lessen zijn goed inpasbaar in de reguliere uren voor gym, natuur & verzorging en wereldoriëntatie. 'Ouders speelden bij de activiteiten een belangrijke rol. Zij hielpen onder meer bij de sport- en speldagen. Ook kregen zij voorlichting op de speciale ouderbijeenkomsten. Daar kwamen GGD, diëtist en leerkrachten aan het woord'(directeur basisschool). 'Het is mij hartstikke goed bevallen. Kinderen en ouders worden zichtbaar bewuster. Kinderen nemen meer fruit mee naar school, dat is mooi om te zien' (leerkracht groep 3). Meer ervaringen op de [site](#).

Website Lekker fit! op school gelanceerd!



De lancering van de nieuwe website lekkerfitopschool.nl valt midden in de [week van de gezondheid](#). Dit is geen toeval maar een bewuste keuze. De doelen van de Nederlandse Public Health Federatie en die van Jump (het Jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting) vallen hier mooi samen. De website lekkerfitopschool.nl is ontwikkeld voor leerkrachten, ouders en gemeenten.

De website heeft tot doel de verschillende gebruikersgroepen snel een eenvoudig wegwijs te maken over



Lekker fit! De website is ondersteunend aan de methode. De site is er voor leerkrachten van het basisonderwijs, ouders en gemeenten. Leerkrachten vinden er inhoudelijke informatie over het lespakket. Voor ouders zijn er handige tips over gezonde voeding en voldoende beweging. Voor gemeenten is er beleidsinformatie en zijn er tools te downloaden die de implementatie van Lekker fit! in het basisonderwijs vergemakkelijken. De lesmethode bestaat uit een reeks van acht lessen voor groep 1 tot en met groep 8 van het basisonderwijs. Per groep is er voor de leerkracht een handleiding, waarin de lessen uitgewerkt zijn. Voor de leerlingen zijn er werkboekjes met

opdrachten. Op deze site kunt u de inhoudsopgave van de handleiding bekijken en vindt u extra lessuggesties. Alle scholen voor primair onderwijs ontvangen deze week per post een kaart met informatie over Lekker fit! Kaart gemist? Stuur een [mailtje](#) naar Noordhoff Uitgevers en vraag er één aan (o.v.v Reactie via de Lekker fit! nieuwsbrief 10 april).



Ouderbijeenkomst Lekker fit!

In Delft is vorige week een ouderbijeenkomst geweest. De voorlichter van JUMP heeft eerst geïnterviewd welke vragen er bij het publiek leefden. Die bleken verrassend goed in te passen in de onderwerpen die in de lezing zijn uitgewerkt!



De thema's zijn ondermeer het nut van een ontbijt, gebruik van frisdranken, bewegen, televisie kijken en computeren. Na de presentatie van de voorlichter werden er interactieve opdrachten in groepjes uitgewerkt. Bijvoorbeeld een beweegactiviteit met ballonnen. Iedereen was actief en meteen vrolijk! Ook de opdracht met pakjes drinken en flesjes energydrink wekt erg veel verbazing. Men heeft geen idee hoeveel suiker zo'n product bevat. Die bewustwording vinden wij heel belangrijk. Ondanks dat 2 personen zeiden al supergezond te leven, gaven de meesten aan dat zij goede aanknopingspunten hadden gekregen om toch meer op hun eten, drinken en bewegen

te letten en zelf het goede voorbeeld te geven.

Hoofdredactie NB Lekker fit!

Jump (jeugdfonds Nederlandse Hartstichting)

Sportscan Zwolle

Contact:

lekkerfit@heartjump.nl

www.lekkerfitopschool.nl

