



### **Rotterdam Lekker fit! heeft effect**

De gemeente Rotterdam heeft als eerste gemeente in Nederland de lesmethode Lekker fit! in gebruik genomen. In de afgelopen vier jaar heeft Rotterdam het project Lekker fit! verder uitgebouwd. In een meting over twee jaar is er positief effect gemeten.



#### **Daadkrachtig**

Overgewicht is een groot probleem, ook onder kinderen. Landelijk gezien is circa 15% van de kinderen tot 12 jaar te dik, in Rotterdam lag dat cijfer twee jaar geleden nog op 30%. Nu is dat dankzij daadkrachtig ingrijpen van de gemeente gedaald tot 27%. Verantwoordelijk voor dat succes is het Lekker fit!-programma dat de gemeente vier jaar geleden introduceerde op een aantal Rotterdamse basisscholen.

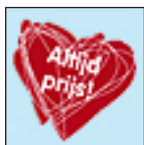
#### **Succesvol**

Het plan bestaat uit drie gymlessen per week vanaf groep 3, meer aandacht voor voeding en indien nodig, begeleiding van een diëtist voor kinderen met overgewicht. Het programma, dat inmiddels op 70 basisscholen draait, is succesvol, blijkt nu twee jaar later. Want het aantal kinderen met overgewicht is met 3% gedaald. Dat lijkt misschien niet veel, maar er zijn tot nog toe niet of nauwelijks succesvolle methodes gevonden om overgewicht bij kinderen tegen te gaan.

#### **Beter uithoudingsvermogen**

Bovendien blijkt uit onderzoek dat kinderen niet alleen een beter lichaamsgewicht hebben, maar ook een beter uithoudingsvermogen. Rotterdam wil nu nog onderzoeken of ook de schoolprestaties verbeteren, volgens onderwijswetgever Leonard Geluk zijn de eerste signalen positief: 'Ik vind het leuk voor Rotterdam dat hun fit-programma zoveel succes heeft. Ze doen al jaren hun best om de gezondheid van kinderen te verbeteren, bijvoorbeeld met programma's als Lekker Fit en Generation R. Het beste bewijs dat dit soort initiatieven werken, zijn klinkende resultaten als deze!'

*Bron: Metro*



### **Opening nieuw speelplein basisschool De Klankhof in Etten-Leur**

In heel Etten Leur was een vreugdekreet te horen toen basisschool De Klankhof het bericht kreeg dat zij uit maar liefst 327 inzendingen de Pimp mijn Plein hoofdprijs gewonnen hebben. De prijs is een flinke opknopbeurt van hun speelplein. Het nieuwe plein is op woensdag 6 mei a.s. om 10 uur geopend met een spectaculaire dunk in de nieuwe basket door Santino Folio, een topbasketballer en ambassadeur van Jump. Pimp Mijn Plein is een initiatief van Jump. Jump wil met deze actie bereiken dat het voor kinderen makkelijker én leuker wordt om lekker buiten te bewegen.



#### **Uitdagend plein**

In de meivakantie heeft een team van experts, bestaande uit medewerkers van de firma's Nijha en Van Zijl, hard gewerkt om er een uitdagend beweegplein van te maken. Naast diverse toestellen en pleinplakkers ontvangt de school ook een aantal spelpakketten. Daarin zitten o.a. basketballen maar ook een voetbal, volleybal, tennisrackets, frisbees en jongleermateriaal. Kortom, genoeg om veel kinderen bezig te houden. Dat het plein wat meer beweging kon gebruiken, hebben de leerlingen van groep 1 t/m 8 van De Klankhof duidelijk gemaakt met hun creatieve inzending.

Samen met de leerkrachten hebben zij een mooi kunstwerk geknutseld, foto's gemaakt van het plein en een goed doorzocht plan opgesteld om te zorgen dat het nieuwe plein een succes blijft.



### **Hard nodig**

Jeannette van den Bovenkamp, locatieleider van De Klankhof, vertelt: 'We zijn nog steeds aan het bijkomen van het nieuws dat we de hoofdprijs hebben gewonnen..... Helemaal super! Een mooi nieuw ingericht plein is zo hard nodig! Het zal de kinderen zeker stimuleren meer te bewegen. Dus: Jump, bedankt!'.



### **Iedereen prijs**

Alle basisscholen en BSO's met speelpleinen waar weinig beweging in zit, konden meedoen aan de actie Pimp Mijn Plein. Gezien de vele inzendingen blijkt dat nog veel schoolpleinen een flinke opknopbeurt kunnen gebruiken. Daarom hebben diverse scholen een beweegpakket gewonnen. Ook ontvingen alle deelnemers aan de Pimp Mijn Plein actie al waardebonnen om zelf aan de slag te gaan met hun plein.

### **Jump**

Pimp Mijn Plein is een initiatief van Jump. Jump wil met deze actie bereiken dat het voor kinderen makkelijker én leuker wordt om lekker buiten te bewegen. De actie wordt mede mogelijk gemaakt door partners Nijha en Van Zijl, leveranciers van gecertificeerde speeltoestellen en sport- en spelmaterialen.



### **Pilot Lekker fit! bij Islamitisch Basisonderwijs**

Het aantal allochtonen met overgewicht ligt ruim boven het landelijk gemiddelde en neemt nog steeds toe. Om deze ontwikkeling tegen te gaan start de ISBO in samenwerking met Jump dit najaar een pilot Lekker fit!. Twee Islamitische Basisscholen in Schiedam doen mee. De intentie is om na de pilot op alle 44 ISBO scholen, verspreid over het hele land, met Lekker fit! te gaan werken. >lees verder



### **Grote afstanden**

In totaal zijn er ongeveer 254 leerlingen op de pilot scholen die les volgen. Het merendeel van deze leerlingen hebben van origine een niet westerse afkomst. Vanwege de regionale functie van de scholen zijn de leerlingen uit zowel de wijk als andere wijken en plaatsen afkomstig. De leerlingen hebben door de grote afstanden tot de school vaak te maken met leerlingenvervoer en brengen dus veel tijd in de auto door.

### **Fruit als tussendoortje**

Uit cijfers van de gemeente Schiedam blijkt dat de sportdeelname van allochtonen op 62% ligt versus 74% bij de autochtonen. De gemeente wil het planmatig bewegingsonderwijs op de scholen bevorderen. Op één van de pilot scholen zijn ze gestart met alle dagen fruit als tussendoortje in de ochtend. Beide scholen zien het nut en de noodzaak van goed bewegen en een gezonde school in en willen hier verder mee aan de slag gaan.

### **Vorbereiding gestart**

In maart 2009 zijn de voorbereidingen voor de pilot gestart. De lessen worden verspreid aangeboden over de periode september tot december 2009. In een periode van acht weken worden er acht lessen gegeven bij alle groepen, waarvan vijf theorielessen (inclusief introductie en afsluiting) en drie praktijklessen. Tussentijds en daarna wordt de implementatie geëvalueerd.



### **Gouden tips n.a.v. de informatiebijeenkomsten Lekker fit!**

In totaal 150 deelnemers hebben enthousiast gediscussieerd over gezondheid in het onderwijs tijdens de drie regionale Lekker fit! bijeenkomsten (20 januari Tilburg, 4 februari Utrecht en 24 februari Zwolle). Ervaringsdeskundigen vanuit gemeente, GGD, Sportservice en het onderwijs deelden hun ervaringen en aanpak met Lekker fit!. Ook werden financiële middelen besproken zoals via NASB, gemeente, gezondheidsverzekeraar, wooncorporatie en sponsoring



#### **Gouden tips**

In groepjes is gediscussieerd over kansen en obstakels bij het werken met Lekker fit!. Hierbij zijn (gouden) tips geformuleerd, bijvoorbeeld: een goede timing bij het benaderen van scholen en een opvoedmakelaar kan helpen bij het betrekken van ouders. Deze tips worden als input gebruikt voor de site [www.lekkerfitopschool.nl](http://www.lekkerfitopschool.nl), maar ook in adviezen aan GGD, gemeente, sportservice en leerkrachten. Als afsluiting hebben de deelnemers zelf 'Loesjes' bedacht die passen bij het thema. Lees de Loesjes, Tips, Mooie Kansen en Mogelijke Obstakels op de site.



### **Ambassadeursbijeenkomst**

Op 14 april was Sportservice Overijssel gastheer voor de tweede ambassadeursbijeenkomst. Een gevarieerde groep ervaren en minder ervaren ambassadeurs volgden aandachtig het drie uur durende programma. Gemeenten, GGD-en, sportservice-instellingen een vakleerkracht en zelfs een ouder waren aanwezig. Naast praktische informatie over de benadering van scholen en leerkrachten is in een rollenspel het tactisch manoeuvreren van ambassadeurs geoefend. Vrijwel alle deelnemers vonden de bijeenkomst nuttig en achten zich goed in staat om, met de toolkit in de hand, lokaal het Lekker fit! programma uit te voeren.

De eerstevolgende ambassadeursbijeenkomst staat gepland voor 9 juni in Poeldijk. Neem contact op met [holtman@sportscan.nl](mailto:holtman@sportscan.nl) voor een training bij u in de buurt.



### **Almere wordt fit**

Directeur Suzanne Olivier van basisschool De Polderhof in Almere vindt het belangrijk dat kinderen nu en in de toekomst gezond leven. Als onderdeel van het programma 'Gezond Gewicht, Gezonde Wijk' wordt Lekker fit! op de school ingevoerd. In april was er een feestelijke aftrap.



### **Gezonde sportdag**

Johanna Haanstra, wethouder van o.a. Jeugd en gezondheid te Almere, geeft op dinsdag 21 april de officiële aftrap van het programma 'Gezond Gewicht, Gezonde Wijk'. De hele dag staat basisschool De Polderhof in het teken van de gezonde sportdag. Zo gaat groep 3 skaten en krijgen groep 7 en 8 een workshop 'ik ga voor gezond'. Ook is er een demonstratie van de Wii Fitleven. Hierbij wordt van alle kinderen op een speelse manier het huidige gewicht bepaald. Na schooltijd mogen ook andere kinderen uit de buurt meedoen aan sport en spel.





### **Laagdrempelig**

Openbare basisschool De Polderhof is de eerste basisschool in Almere die als aanvulling op het reguliere lesprogramma structureel meer aandacht gaat besteden aan gezonde voeding en meer bewegen voor kinderen. Dit doet de school door leuke, laagdrempelige activiteiten aan te bieden, waarmee kinderen spelenderwijs over een gezonde levensstijl leren. Kinderen die te zwaar zijn worden – zowel individueel als in groepen – begeleid in specifieke zorgprogramma's.

### **'Lekker fit'**

De Polderhof gebruikt het lespakket 'Lekker fit'. Hierbij ligt de nadruk niet op gewicht en afvallen, maar staat het aanleren van een gezonde levensstijl centraal. Twee keer per week krijgen de kinderen groente en fruit in aanvulling op uitleg over gezonde voeding. Met goede voorlichting richting kinderen en ouders wil de school bereiken dat het project niet alleen binnen de schoolmuren leeft, maar ook thuis. Directeur Suzanne Olivier van De Polderhof is erg enthousiast: "Ik wil met De Polderhof graag meewerken aan een initiatief als dit. Ik vind het belangrijk dat kinderen nu en in de toekomst op een gezonde wijze leven."

### **Samenwerking**

Het project 'Gezond Gewicht, Gezonde Wijk' Almere is een samenwerking tussen de gemeente Almere, GGD Flevoland, Zorggroep Almere, Flevoziekenhuis, Welzijnswerk de Schoor, Sportservice Flevoland en het Openbaar Onderwijs.



### **Gratis proeflessen Lekker fit!**

Voor iedereen die in de praktijk wil ervaren wat de lesmethode Lekker fit! inhoudt, zijn er twee gratis proeflessen Lekker fit! ontwikkeld voor de onder- en bovenbouw. Leerkrachten kunnen de lessen in de klas uitproberen.



### **Voor onder en bovenbouw**

Voor de onderbouw is een proefles met voorbeelden uit de drie werkboekjes 'Hoe beweeg jij?', 'Gezond eten om te bewegen' en 'Een leuke gezonde middag'. Voor de bovenbouw zijn voorbeelden gebruikt uit de werkboekjes 'De bouw van mijn lichaam', 'Wat zit er in mijn eten?' en 'Een gezonde maaltijd' van groep 6. Bij beide proeflessen is een kopieerboekje met opdrachten uit de werkboekjes bijgevoegd, zodat de leerkracht de les in de klas kan uitproberen. De proeflessen zijn te downloaden via [www.lekkerfitopschool.nl](http://www.lekkerfitopschool.nl)



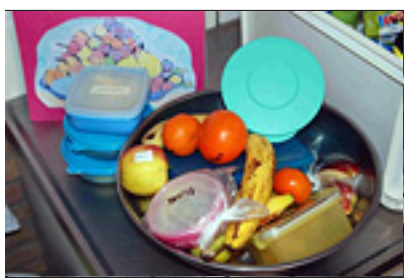
### **Ouderbijeenkomst Lekker Fit**

Zit er zoveel suiker in een flesje Extran? En in cola? Ouders vallen van de ene verbazing in de andere. Er bestaan veel misverstanden over eten en bewegen. De voorlichter laat aan de hand van opdrachten zien wat er in producten zit die kinderen graag gebruiken. Het wordt dan duidelijk dat het verstandig is om aan het nuttigen van bepaalde producten grenzen te stellen. Om meer inzicht te krijgen in wat wel waar is en wat niet, kunt u een voorlichter van Jump/Hartstichting uitnodigen. Zij kan vragen beantwoorden die er bij u leven en de feiten en fabels uit de doeken doen.



### Combinatie Lekker fit en Kids in Balance lijkt goede zet

Kids in Balance (KiB) is in samenwerking met Jump en Noordhoff Uitgevers met de combinatie van lessen en workshops een pilot gestart op vier basisscholen in Amsterdam, Utrecht, 's Gravenzande en Barendrecht. De combinatie wordt aangeboden aan de groepen 7 en 8. Uit de ervaringen tot nu toe lijkt de combinatie van de lessen van Lekker fit! en workshops van Kids in Balance een goede zet te zijn om bij te dragen aan de gezondheid van de kinderen.



### Naadloze aansluiting

Zowel het lesprogramma (Lekker fit!) als de workshops (van KiB) helpen kinderen bij het aanleren van een gezonde leefstijl. De leerkracht geeft met behulp van een docentenhandleiding en werkboekjes de lessen in de klas en gymzaal. Een trainer van KiB verzorgt de workshops. Met thuisopdrachten in de werkboekjes wordt ook het thuisfront meer betrokken bij het programma dat de kinderen op school krijgen. Inhoudelijk sluiten de lessen en de workshops naadloos op elkaar aan. Nu wordt gekeken hoe dat in de praktijk uitgewerkt kan worden en hoe scholen daarbij begeleid kunnen worden.

### Kracht van herhaling

Op de eerste pilotschool blijken de kinderen en de leerkrachten de afwisseling van lessen en workshops leuk te vinden. Tijdens het geven van de workshops kunnen de trainers inhaken op de stof die ook in de lessen is behandeld én de leerkrachten haken weer in op de gegeven workshops. De kracht van herhaling geeft op deze manier een extra impuls.

### Evaluatie

De pilots zullen uiteindelijk resulteren in: waardering en suggesties van leerkrachten over het werken met de combinatie, een draaiboek(je) voor leerkrachten, de resultaten van een leerlingen toets en een aanpak voor begeleiding. Aan de evaluatie van de combinatie Lekker fit! en Kids in Balance wordt nu gewerkt. U wordt op de hoogte gehouden van de resultaten!



### Wii-fit uitreiking

Op de NOT, de onderwijsbeurs van Nederland, was Jump aanwezig in zowel de stand van de Brede-school en die van Noordhoff Uitgevers. Geïnteresseerden konden vragen stellen, de Lekker fit! methode inzien en een proefles meenemen.



### Veel belangstelling

Voor de lesmethode was veel belangstelling. Leerkrachten vinden gezondheid, voeding en bewegen nuttig en waren nieuwsgierig naar de lessen. Op de stand van Noordhoff konden kaarten ingevuld worden om kans te maken op een Wii-fit, maar liefst 600 kaartjes zijn er binnen gekomen. De winnaar is Basisschool De Kiehoorn uit Tilburg. Deze school heeft de Wii-fit inmiddels in ontvangst genomen.



### Onderzoek Extra Lekker fit!

De organisaties TNO, NISB, Gezondheidsinstituut NIGZ en het Voedingscentrum starten samen met Jump en Noordhoff Uitgevers onder de naam Extra Lekker fit! een onderzoek. Het zal gaan om een bewerkte versie van het huidige Lekker fit!

#### Pilot scholen gezocht

Er wordt onderzoek gedaan naar effectiviteit van de methode. Op dit moment worden scholen voor deelname aan het onderzoek gezocht. GGD-en zijn inmiddels ook over deze pilot benaderd. In het eerste jaar zal groep 6 worden onderzocht, in het tweede jaar groep 7. De uitvoering start in september 2009.

#### Aanmelden of meer informatie?

Scholen die nog niet gewerkt hebben met de lesmethode Lekker fit! kunnen contact opnemen met Engelen Dijkstra van het Gezondheidsinstituut NIGZ. Bel 0348 - 43 76 78 of mail naar [edijkstra@nigz.nl](mailto:edijkstra@nigz.nl). Het lesmateriaal dat gedurende het onderzoek gebruikt wordt is voor de pilotscholen gratis.



### In actie voor Jump

Jump wordt regelmatig benaderd door mensen die een inzamelingsactie willen organiseren. Voor scholen is een Hartenrace een leuke manier. Een Hartenrace is een sponsoractiviteit, bijvoorbeeld een sponsorloop of fietstocht, waarvan de opbrengst bedoeld is voor kinderen met een hartafwijking. Het mes snijdt aan twee kanten want de kinderen hebben een leuke sportieve (mid)dag en de kinderen met een hartafwijking zijn ze erg dankbaar! Ook kunnen scholen ervoor kiezen een deel van het geld te gebruiken voor bijvoorbeeld het aanschaffen van het Lekker fit! pakket.



#### Hartenracepakket

Scholen en andere organisaties die een Hartenrace organiseren kunnen het Hartenracepakket bestellen, met o.a. T-shirts, spandoeken, vlaggetjes en certificaten via [www.heartjump.nl](http://www.heartjump.nl). Daar staat ook meer informatie en is een handleiding te downloaden.

#### Nieuw: online actie

Sinds kort bieden we naast het hartenracepakket ook online ondersteuning. U kunt onder [www.heartjump.nl/mijnactie](http://www.heartjump.nl/mijnactie) heel eenvoudig een eigen pagina aanmaken en daarop uw eigen teksten, foto's en filmpjes plaatsen. Door familie, vrienden, collega's en anderen op de site te attenderen stimuleert u hen tot een donatie en vergroot u het succes van de actie.

#### Hoofdredactie NB Lekker fit!

JUMP (jeugdfonds Nederlandse Hartstichting)

Sportscan Zwolle

Contact:

[lekkerfit@heartjump.nl](mailto:lekkerfit@heartjump.nl)

[www.lekkerfitopschool.nl](http://www.lekkerfitopschool.nl)