



Overijssel IK Lekker fit!

Onder het motto “gezond leven” is Maaïke Heethaar, beter bekend als Miss Overijssel 2008 en Maaïke4Kids, gestart om met kinderen van basisscholen te werken aan een gezonde leefstijl.



De samenwerking met Zilveren Kruis Achmea, GGD IJsselland, Sportservice Overijssel en Jump werd gezocht. Nu wordt het lesprogramma Lekker fit! bij heel veel scholen in Overijssel onder de aandacht gebracht, onder de projectnaam IK Lekker fit!?. Het streven is dat de eerste basisscholen in de regio IJsselland in het najaar van 2009 starten met Lekker fit!. Om dit extra te stimuleren wordt ook een financiële bijdrage beschikbaar gesteld.

Helpende hand

Gedurende een periode van 3 jaar gaat IK Lekker fit!? samenwerken met de deelnemende gemeenten en scholen om de kwaliteit en duurzaamheid van het lesprogramma Lekker fit! te ondersteunen en een helpende hand te bieden in de uitvoering. Ook zullen de diëtisten van thuisorganisaties een rol gaan vervullen met een ‘op maat’ gemaakt interventieprogramma om dit gehele programma voor kinderen en ouders te ondersteunen.

Positief

De gemeenten in de regio zijn of worden op korte termijn geïnformeerd over de mogelijkheden. IK Lekker fit!? hoopt op steun van deze gemeenten en medewerking van scholen en ouders om dit project succesvol te starten. Een aantal gemeenten heeft al heel positief gereageerd en aangegeven te willen gaan starten.

Sallandse Wandelvierdaagse



Naast het lesprogramma op school, organiseert IK Lekker fit!? samen met iedere deelnemende gemeente een “IK Lekker fit!?” evenement. Dit evenement is een onderdeel van diverse buitenschoolse (sport)activiteiten. De Sallandse Wandelvierdaagse geeft het symbolische startschot.

De Sallandse Wandelvierdaagse verzorgt het gastheerschap voor het eerste “IK Lekker fit!?” evenement en hebben speciale routes uitgezet voor de kleine deelnemers. De vierdaagse is van 20 t/m 23 oktober 2009. Maaïke van Maaïke4Kids gaat de uitdaging aan om met zoveel mogelijk kinderen en ouders/begeleiders te gaan wandelen. Kinderen, scholen en andere geïnteresseerden kunnen zich inschrijven via www.sallandsewandelvierdaagse.nl



Eten en snoepen in kinderboeken

De Kinderboekenweek vindt plaats van woensdag 7 t/m zaterdag 17 oktober 2009. Dit jaar met het thema: ‘Eten en Snoepen in Kinderboeken’.

>[Tips voor in de klas](#)



Evaluatie formulier

Om het proces van de invoering van Lekker fit! te monitoren zijn er vragenlijsten ontwikkeld. De vragenlijsten vindt u als download in de Toolkit Lekker fit! Eén vragenlijst om bij de start te gebruiken (nul-meting) en één na afloop (na-meting).

De lijsten kunnen eveneens online ingevuld worden. Voordeel van online is dat gemeenten, GGD'en en Sportservices dan gebruik maken van een automatische verwerking van de gegevens. Neem contact op met Sportscan om de mogelijkheden van een online onderzoek te bespreken.

[>Toolkit vragenlijsten](#)

[>voorbeeld van de online vragenlijst.](#)



Ouders ontevreden

Nieuw onderzoek laat zien dat 41% van de ouders niet tevreden is over gezondheidsbeleid op de basisschool.

[>Lees verder](#)



Waar wordt gewerkt met Lekker fit!?

Er zijn nu 550 scholen waar Lekker fit! lessen gegeven worden. [Klik hier](#) voor een overzicht in welke gemeenten deze scholen zijn.



Jump

Blijf op de hoogte van de activiteiten, inspanningen en verhalen van Jump, het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting. [Schrijf je nu in](#) en ontvang ca. zes keer per jaar de digitale nieuwsbrief Jump.

Hoofdredactie NB Lekker fit!

JUMP (jeugdfonds Nederlandse Hartstichting)

Sportscan Zwolle

Contact: lekkerfit@heartjump.nl | www.lekkerfitopschool.nl

