



95% van de scholen ervaart Lekker fit! als effectief!

Recent onderzoek heeft aangetoond dat 95 % van de scholen die Lekker fit! gebruiken de lesmethode als effectief ervaren. En van de intermediairs geeft zelfs 98% aan Lekker fit!! effectief te vinden! Wij zijn enorm trots op dit resultaat! [Lees hier](#) de samenvatting van het onderzoek (PDF).

Bent u geïnteresseerd in het hele onderzoeksrapport, stuur dan een mail naar lekkerfit@hartstichting.nl



Feestelijke lessen met bewegen en voeding

Maak er gezellige en actieve feestdagen van en doe met de kinderen een [sinterklaasbeweegles](#). Of maak echte [kerstraktaties](#).

Het Sinterklaasparcours komt uit het handboek feestelijke lessen met bewegen en voeding en kan besteld via de [webshop](#) van het NISB



De FitFoodFun-Factor is gestart

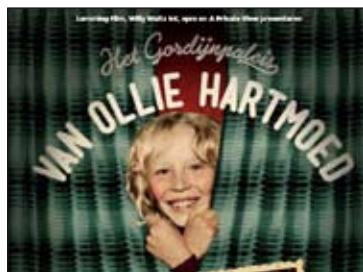
FitFoodFun-Factor is een leuke activiteit voor de groepen 5 tot en met 8 van de basisschool. Gezond trakteren is de ingang voor een breder, educatief thema: gezond eten en voldoende bewegen. Deze activiteit sluit aan op de grotere, structurele lesprojecten Smaaklessen, SchoolGruiten en Lekker fit! Scholen kunnen zich nu inschrijven voor de gratis FitFoodFun –Factor schoolbus die in januari gaat rijden.

Kijk voor meer informatie op www.fitfoodfunfactor.nl



Hartenracepakket

Om de scholen te stimuleren meer te bewegen heeft de Hartstichting in het verleden een Hartenracepakket ontwikkeld. Een leuk pakket met allerlei items om een wedstrijd te organiseren. Omdat we een ander pakket gaan ontwikkelen, mogen we nu de huidige pakketten gratis aanbieden aan de scholen, Dus bestel snel door een mail te sturen naar: e.clercx@hartstichting.nl



Gordijnpaleis van Ollie Hartmoed

Woensdag 7 december is de feestelijke première in Tuschinski Amsterdam. En aanstaande zaterdag 10 december gaat de nieuwe tv-serie [Het Gordijnpaleis van Ollie Hartmoed](#) van start. De serie loopt tot eind van het jaar, leuk voor het hele gezin, vanaf 19:00 uur op Z@PP op Nederland 3.



Resultaten monitoring positief

In de gemeenten Almelo en Kampen is aangetoond dat Lekker fit! positief werkt. Er is gemeten op sportdeelname, de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, de Richtlijn Gezonde Voeding en kennis over bewegen en voeding. Op bijna alle variabelen is in deze gemeenten verbetering opgetreden.

De volledige leerlingenscan is schooljaar 2010-2011 uitgevoerd in Almelo en Kampen onder respectievelijk 467 en 677 kinderen. Naast de sportdeelname, de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, de Richtlijn Gezonde Voeding is kennis over bewegen en voeding gemeten. Op alle variabelen behalve de RGV is in beide gemeenten verbetering opgetreden tussen de nulmeting en de eindejaarsmeting. Eerder al in schooljaar 2009-2010 heeft ook in Hardenberg een meting plaatsgevonden. Daaruit bleek dat kinderen enthousiast zijn over de methode (rapportcijfer 7,9) maar dat de betrokkenheid van ouders bij de methode voor verbetering vatbaar is.

De schoolscan is in schooljaar 2010-2011 uitgevoerd in Almelo, Dalfsen en Kampen en in Hardenberg al een jaar eerder. Uit de resultaten blijkt dat de meeste scholen de thema's voeding, bewegen en gezonde keuzes belangrijk vinden en dat de methode Lekker fit! goed past om hier structureel aandacht aan te besteden. De meeste scholen hanteren bijvoorbeeld regels over gezonde traktaties en sport en spel in de pauze. Ook het aantal klasoverstijgende activiteiten omtrent voeding en gezonde keuzes neem toe. Een groeiend aantal scholen wil structureel aandacht besteden de thema's, een klein deel geeft aan dit al te hebben bereikt.

Hoofdredactie NB Lekker fit!

Nederlandse Hartstichting

Sportscan Zwolle

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