



### Tips om ouders te betrekken

“Ik weet zelf wel wat gezond is voor mijn kind(eren)”. “Ik heb geen tijd voor een voorlichtingsavond”. Dit zijn slechts twee voorbeelden waar scholen tegenaan lopen als zij ouders willen betrekken bij Lekker fit!. Dat blijkt heel erg lastig! Maar, ouders spelen een cruciale rol bij het aanleren van een gezonde leefstijl bij kinderen. Op basis van ervaringen van scholen en GGD-en is een uitgebreide [tipsheet](#) opgesteld.

---



### Actie gezond trakteren

De ouders van de Da Costaschool in Utrecht, de Oranje-Nassauschool in Sliedrecht en Brede school Duinterpen in Sneek werden eind januari en begin februari verrast met een ludieke traktatie-actie van de Hartstichting. De Hartstichting wilde op deze manier aandacht vragen voor gezonde traktaties op basisscholen. Uit onderzoek van Intomart Gfk blijkt namelijk dat kinderen tussen de 8 en 12 jaar vooral ongezond trakteren. Slechts 4% trakteert groente of fruit.

“Ouders denken vaak: Ach, die ene keer per jaar dat mijn kind jarig is...”, vertelt Karen van Reenen van de Hartstichting. “Als alle ouders zo denken, zijn zij niet langer die ene ouder die een uitzondering maakt. Wij willen graag laten zien dat traktaties gezonder kunnen en toch leuk zijn.”

### Ideeën voor traktaties

Op [www.heartjump.nl/gezondtrakteren](http://www.heartjump.nl/gezondtrakteren) geeft de Hartstichting gezonde traktatie-ideeën en praktische tips. Ook staan hier filmpjes van de actie.

---



### Heeft u ervaring met het omgaan met onder- of overgewicht?

Hoe organiseer ik de doorverwijzing van kinderen met over- of ondergewicht? Wat werkt? Wat is rol van de school en wat kunnen andere organisaties/ hulpverleners bijdragen?

Vanuit het veld krijgen wij regelmatig deze vragen. Heeft u hier ervaring mee? Mail dan naar [Yvonne de Bont](mailto:Yvonne.de.Bont@heartjump.nl). Zowel de succesverhalen als wat niet werkte. Ook nemen wij graag adviezen in ontvangst over wat een school kan doen om goed om te gaan met kinderen met onder- en overgewicht.

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking.

---



### Leerlingen fanatiek bezig tijdens grootste gymles ooit

Leuk! Vet! Tof! Dat waren de reacties in het Alkmaarse Sportpaleis waar meer dan 800 leerlingen van 20 Noord-Hollandse basisscholen bezig waren tijdens de grootste gymles ooit. De kinderen sportten woensdag superenthousiast en vooral ook fanatiek. Dit grote sportevenement is de officiële start van het lesprogramma 'IK Lekker fit!?' in Noord Holland.

[Lees verder](#)   [Meer over IK Lekker fit!?](#)

	Neuro	Zelfbe	Socia
1. Fysieke steun op de borst	□	□	□
2. Gevoelensbeleid	□	□	□
3. Doelgerichtheid	□	□	□
4. Een waas voor de ogen	□	□	□
5. Een mixtuur of diepe identiteit	□	□	□
6. Achtervolg	□	□	□
7. Betreft gevoel in of rond de borst	□	□	□
8. Opgelaten gevoel in de buik	□	□	□
9. Emoties in de vingers	□	□	□
10. Niet voldoende diep laatste deindelezen	□	□	□
11. Stijfheid van vingers of armen	□	□	□
12. Stijfheid rond de mond	□	□	□
13. Rode handen of voeten	□	□	□
14. Rensen van het hart	□	□	□
15. Angstig gevoel	□	□	□
16. In de voor ogen of het gevoel hebben het normale contact met de omgeving te verliezen	□	□	□

### Onderzoek implementatie Lekker fit!

Om inzicht te krijgen in de succesfactoren die van invloed zijn op duurzaam gebruik van de Lekker fit! aanpak in het basisonderwijs, is een onderzoek opgestart. Het onderzoek beantwoordt vragen als: hoe zijn ondersteunende organisaties betrokken bij het uitzetten van de Lekker fit! aanpak? Hoe maken scholen gebruik van Lekker fit! en hoe worden zij ondersteund?

Momenteel worden er een aantal gesprekken gevoerd met scholen, GGD-en, sportservice centra en gemeenten. Op basis van deze gesprekken worden korte vragenlijsten opgesteld die in april 2011 worden verspreid. Wij hopen ook op uw medewerking door het invullen van deze vragenlijst. Met uw bijdrage kan Lekker fit! in de toekomst verbeterd worden ingezet. De resultaten worden september 2011 verwacht.



### Nieuwe wegwijzer

De nieuwe wegwijzer is er! Hier vindt u alles over Lekker fit!; zoals informatie over de leerlijnen, didactische uitgangspunten en Lekker fit! in combinatieklassen.

[Bekijk de wegwijzer online](#)



### Startsein Lekker Fit! in Wassenaar

Op 7 februari is op CBS Den Deyl in Wassenaar het startsein gegeven voor Lekker fit!. Alle 160 leerlingen, leerkrachten en ouders kwamen in sportieve kleding naar school. Buiten op het plein was een podium gebouwd, waar de directeur aankondigde dat de projectweek 'Lekker fit!' van start ging. Daarna benadrukte de wethouder het belang van gezond eten en bewegen. Niet alleen voor kinderen, ook voor ouders!



### Pimp Mijn Plein in volle gang

De speelpleinwedstrijd Pimp Mijn Plein is in volle gang. De eerste Gezonde Hinkelspelontwerpen zijn al binnen!

Wil je met je klas ook kans maken op de Freeplayer of een van de andere mooie prijzen dit jaar? Doe dan nu mee! De actie loopt maar tot eind april.

Kijk op [www.heartjump.nl/pimpmijnplein](http://www.heartjump.nl/pimpmijnplein) voor meer informatie en om mee te doen.

### Hoofdredactie NB Lekker fit!

Nederlandse Hartstichting

Sportscan Zwolle

Contact: [lekkerfit@heartjump.nl](mailto:lekkerfit@heartjump.nl) | [www.lekkerfitopschool.nl](http://www.lekkerfitopschool.nl)