

Vrolijk lesprogramma voor scholen rond serieus probleem

## Gezond eten en lekker bewegen



„We praten in de klas nu regelmatig over voeding. Het mooie is: die kleintjes nemen alles van je aan!”

*Conny van den Berg, Groep 3, basisschool Simon Carmiggelt, Delft*

„Wij zijn met Lekker fit! begonnen omdat we merkten dat kinderen vaak zonder ontbijt naar school kwamen.”

*Diny Duijkers, Groep 1-2, basisschool Limbrichterveld, Sittard*

Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met gezond te leven. Een op de acht kinderen in Nederland is te zwaar en ze zitten ook in jouw klas... Het is een serieus probleem; verwacht wordt dat het aantal kinderen met overgewicht de komende jaren fors zal toenemen. Met alle gevolgen voor hun gezondheid.

De Nederlandse Hartstichting maakt zich daarover al jaren ernstige zorgen. Voorlichting over gezonder leven, eten en bewegen is niet meer voldoende. Ouders, leerkrachten en scholen moeten worden ingeschakeld om het tij te keren.

Gelukkig kan een serieus probleem wel degelijk op een positieve en leuke manier effectief worden aangepakt.

### Wat het is

**Lekker fit!** is een beknopt preventief programma van acht lessen over voeding, bewegen en gezonde keuzes maken. Voor alle groepen op de basisschool, van kleuters tot en met groep 8. Naast het lesmateriaal is er een handleiding beschikbaar. Bovendien zijn er op de website [www.lekkerfitopschool.nl](http://www.lekkerfitopschool.nl) talrijke tips en ondersteuning te vinden. De boodschap is positief: bewegen is leuk en fit zijn voelt goed.

### Hoe het begon

De gemeente Rotterdam wilde in 2005 eindelijk echt iets doen tegen het fenomeen van kinderen die opgroeien

met veel (en ongezond) eten en weinig bewegen. Ze gaf opdracht voor het maken van een lespakket voor alle kinderen op de basisschool. De Nederlandse Hartstichting en Wolters-Noordhoff adopteerden vervolgens het lespakket. Lekker fit! wordt nu op 100 Rotterdamse scholen gebruikt en is sinds schooljaar 2007-2008 beschikbaar voor alle basisscholen in Nederland.

### Effectief

Lekker fit! is een goede en positieve manier om kinderen bewust te maken van hun gedrag en helpt ze bij het veranderen van ongezonde- in gezonde gewoontes.

- Lekker fit! is geen eenmalig project, maar kan gemakkelijk worden geïntegreerd in de reguliere lessen.
- De ouders van de kinderen worden nadrukkelijk betrokken bij het programma.
- Gemeenten die gezondheidsbeleid willen subsidiëren, maken een verantwoorde keuze met Lekker fit!
- Veel GGD's gebruiken Lekker fit! om gezondheidsbeleid op scholen voor de gemeenten uit te voeren.
- Sluit goed aan op andere schoolactiviteiten. Sportscholen en sportverenigingen kunnen ook meewerken aan Lekker fit!

**Meer informatie over gezonde voeding en bewegen vind je op [www.gezonderwijs.nl](http://www.gezonderwijs.nl)**

## 'Ze nemen gezondere dingen mee in de pauze'

**Conny van den Berg (60) Groep 3, Basisschool Simon Carmiggelt, Delft**

„Lekker fit! beklijft. Mijn collega van groep 4 zei laatst dat haar kinderen gezondere dingen eten in de pauze. Dat was mijn groep van vorig jaar, toen we begonnen zijn met Lekker fit! Leuk om te horen dat het werkt!

Vorig jaar hebben we van Lekker fit! een groot thema voor de hele school gemaakt. In april was er een thema-avond waar veel ouders en opa's en oma's op afkwamen. Het grote voordeel was dat iedereen op school en in de rest van Delft ervan wist, we kregen veel publiciteit.

Vanaf februari integreren we Lekker fit! in onze reguliere lessen, we sluiten aan bij de natuurmethode. Bovendien gaan we met Lekker fit! alle kinderen elk jaar meten, wegen en hun BMI vaststellen. Dat doe ik straks ook weer in mijn klas.

Nu iedereen op school weet dat we Lekker fit! doen, blijf je alert. Ik heb de Schijf van Vijf in de klas hangen en ik controleer geregeld wat kinderen in de pauze bij zich hebben. Ik bemoei me er niet mee, maar als ze alleen snoep bij zich hebben, zeg ik wel: dat is niet gezond.

Ik verheug me op de sportlessen, die we als school zelf toevoegen aan Lekker fit! Vorig jaar ben ik met mijn klas naar een les Kick-Fun geweest. Mochten ze in een sportschool heel hard trappen tegen grote boksballen. De kinderen vonden het hartstikke leuk. En na afloop waren ze helemaal kapot.”



## 'De kleuters zijn beter gaan ontbijten'

**Diny Duijkers (54) Groep 1-2, Basisschool Limbrichterveld, Sittard**

„Wij zijn dit schooljaar met Lekker fit! begonnen, omdat we merkten dat kinderen bij ons in de wijk vaak zonder ontbijt naar school kwamen. En omdat ze ongezond eten en weinig bewegen. Alle leerkrachten vroegen elke ochtend of en hoe de kinderen hadden ontbeten. Na twee weken merkte ik echt dat alle kinderen iets gingen eten voor ze naar school kwamen. Dat was echt een duidelijk effect van Lekker fit! Nu vraag ik er nog steeds een paar keer per week naar, om het warm te houden. De kinderen zijn echt beter gaan ontbijten. Ze snappen het zelf ook. Ik leg het de kleintjes zo uit: 'Als je niets in je buik hebt, kan je motortje niet werken, dan kun je niet spelen en niet leren.'

En in de pauze nemen ze nu bijna nooit meer koekjes mee. De kleuters spreken elkaar er nu op aan, als ze koekjes eten op het plein. 'Dat is niet gezond', zeggen ze dan tegen elkaar. Omdat we met de hele school tegelijk met Lekker fit! aan de slag gingen, paktten we ook de oudere broers en zusjes mee. Thuis aan tafel werd over gezond eten gepraat. We kregen veel reacties van ouders. In onze wijk, met veel allochtonen, is het contact door taalproblemen best lastig. Toch kregen we zo'n 80 procent van de thuiswerkboekjes terug, met daarin ingevulde antwoorden over gezond en ongezond eten. Zo proberen we ook de ouders te stimuleren.”

## 'Ik vind het positief dat Lekker fit! niet vrijblijvend is'

**Truus Diepenmaat (41) Medewerkster Gezondheidsbevordering bij GGD Zuid Limburg**

„De openbare scholen in de gemeente Beek krijgen subsidie voor gezondheidsbevordering. Wij ondersteunen zes scholen in het realiseren van een programma rond voeding en beweging. Dus hebben we voor de scholen bekeken welke methode zij daar goed voor kunnen gebruiken. We kozen voor Lekker fit!

De belangrijkste redenen waarom we voor Lekker fit! kozen: het programma is een structureel onderdeel van het onderwijs op school en de ouders zijn er nauw bij betrokken. Ouders geven de kinderen immers tussendoortjes mee en ze koken thuis: ouders hebben grote invloed op de gezondheid van hun kind. Als GGD willen we gezondheidsbeleid op scholen structureel stimuleren. Lekker fit! is effectiever dan andere methoden omdat de ouders erbij worden betrokken. En omdat afspraken worden gemaakt tussen klas, ouders en leerkracht. In het tweede jaar moet de leerkracht bijvoorbeeld echt afspraken maken met de ouders over wat de kinderen mee naar school nemen. In het begin is Lekker fit! nog een beetje vrijblijvend, later niet meer. Dat vind ik erg positief.

De kosten zijn voor scholen soms een drempel om mee te doen, daarom is subsidie belangrijk. Als GGD spelen we graag een rol in het stimuleren van gemeenten om subsidie te verstrekken voor gezondheidsprogramma's op school.”



## 'Lekker fit! bereikt precies de ouders die we willen bereiken'

**Wendy Korte (23) Consulent Buurt Onderwijs en Sport gemeente Borne**

„Wij vinden het belangrijk dat we een goeie, gezonde gemeente hebben en dat begint bij de kleintjes. Via de Bos-impuls (Buurt Onderwijs en Sport) hebben we geld binnengehaald en nu kunnen we eindelijk eens wat. Lekker fit! is de eerste methode voor groep 1 tot en met 8. Een gezond leefstijl leer je kinderen het best al vanaf jonge leeftijd, je moet bij de basis beginnen. Ook vinden wij het ontzettend belangrijk dat Lekker fit! de ouders betreft via huiswerkopdrachten. Vaak wordt op school een ouderbijeenkomst georganiseerd via de Nederlandse Harstichting. Onze ervaring is dat dan vooral ouders komen die het toch al wel goed doen. Lekker fit! geeft thuisopdrachten en

ies de ouders die we willen bereiken. i gaan alle twaalf scholen in Borne, met 2200 an start met Lekker fit! Wij breiden zelf het programma met een eigen fittest voor alle 1275 kinderen in groep 4 tot en met 8, in samenwerking met een kinderfysiotherapeut. Ze worden gescreend op motoriek, fitheid en uithoudingsvermogen. Kinderen die motorisch slecht scoren krijgen een gen individuele training en kinderen met overgeant ook. Lekker fit! is uitstekend geschikt om uit te en met een eigen programma.”

# 'De combinatie van aandacht voor voeding én beweging spreekt me aan'

„Ik ben heel positief over Lekker fit! Ik heb kinderen en leerkrachten er geweldig enthousiast mee aan het werk gezien op een basisschool in Rotterdam. Lekker fit! is goed omdat het in alle klassen wordt gebruikt en echt is geïntegreerd in het totale lesprogramma. Dit is niet een goed bedoelde 'losse activiteit'. Juist de combinatie van aandacht en kennis over voeding, met aandacht voor sport en bewegen, spreekt mij aan. Er wordt op dit moment veel ontwikkeld rond gezondheidslessen

op scholen. Daar ben ik blij mee, want aandacht voor dit onderwerp is prima. Toch is niet alles goed. We zijn op zoek naar effectieve programma's in onze strijd tegen obesitas bij de jeugd. Uit algemene onderzoeken weet ik dat Lekker fit! aan het doel beantwoordt. Daarom is de Hartstichting, een van onze partners, betrokken bij de introductie. Gelukkig heeft een aantal gemeenten al goede programma's lopen. Gemeenten waar dat nog niet het geval is, bevelen wij Lekker fit! aan.”



Paul Rosenmöller  
Voorzitter Convenant Overgewicht

## Lekker fit!: weinig tijd, wel aandacht

- Slechts 8 lessen per jaar
- Goed inpasbaar in de reguliere uren voor gym, natuur, verzorging of wereldoriëntatie
- Past ook goed in een projectweek
- Weinig voorbereiding voor de leerkracht
- Geweldige succeservaring voor kinderen
- Speelt in op bewustzijn over gezondheid én hun gedrag



## Subsidie

Veel gemeenten subsidiëren gezondheidsbeleid, ook op scholen. De plaatselijke GGD en Sportservice /-federatie kunnen een rol spelen bij het implementeren van Lekker fit! op jouw school. De aanschaf van Lekker fit! kost voor een gemiddelde school met acht groepen 799 euro voor het eerste jaar. Daarna 2 euro per leerling per jaar.



Nederlandse Hartstichting

Al meer dan tien jaar maakt de Nederlandse Hartstichting lesmateriaal voor het primair onderwijs, over voeding, bewegen en over de bouw en de werking van het hart en de bloedvaten.

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



Wolters-Noordhoff

Wolters-Noordhoff is de grootste educatieve uitgeverij van Nederland en weet als geen ander hoe snel de ontwikkelingen gaan in het onderwijs.

Met Lekker fit! speelt Wolters-Noordhoff in op een actueel maatschappelijk probleem.

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

## Een brochure of informatie?

Telefoon: 030-6383441 Mail: [baow@wolters.nl](mailto:baow@wolters.nl) Je kunt ook terecht op: [www.lekkerfitopschool.nl](http://www.lekkerfitopschool.nl)