

Lekker Fit!

Gezond door de basisschool

Projectinformatie voor de basisschool

Lekker Fit! en de Hartstichting

De Hartstichting zet zich in voor een hartgezonde toekomst van alle kinderen, dus ook van uw leerlingen. Jong geleerd is oud gedaan. Dat geldt ook voor een gezonde leefstijl. Te veel of ongezond eten én te weinig bewegen, spelen een belangrijke rol bij het krijgen van hart- en vaatziekten op latere leeftijd. Daarom is het belangrijk dat kinderen al vroeg kennismaken met gezonde gewoontes. Met het *Lekker Fit!*-lespakket leren uw leerlingen spelenderwijs een gezonde leefstijl aan. Want, bewegen is leuk. En fit zijn is fijn! Niet alleen nu, maar ook voor later.

Lekker Fit! Een goede basis voor een gezond leven

Gezond eten en genoeg bewegen is belangrijk voor iedereen. Daar kun je dus niet vroeg genoeg mee beginnen.

Meer bewegen, gezonder eten

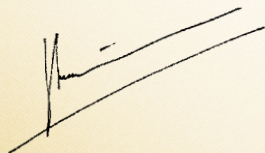
Om kinderen op een leuke en leerzame manier vertrouwd te maken met de voordelen en de noodzaak van een gezonde levensstijl, is op initiatief van de gemeente Rotterdam in 2007 de lesmethode *Lekker Fit!* ontwikkeld. De methode is gericht op de groepen 1 t/m 8 van de basisschool. Deelnemende basisscholen melden goede resultaten: leerlingen bewegen meer, eten gezonder en zijn van plan dat te blijven doen. Al meer dan 350.000 leerlingen in Nederland plukken inmiddels de vruchten van deze aanpak.

Gezond en leuk

Ook wij staan niet stil. Op basis van onderzoeken en ervaringen hebben we het lespakket in 2012 verbeterd in samenwerking met Arko Sports Media, uitgever van *Lekker Fit!*. Deelnemende scholen ontvangen nu per jaar twee nieuwe werkboekjes voor de leerlingen, waarin de onderwerpen voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes telkens terugkomen. De boekjes bevatten afwisselende activiteiten die – waar mogelijk – aansluiten bij actuele evenementen. Op die manier maken we gezond leven niet alleen goed voor lichaam en geest, maar ook nog eens leuk!

Investeer in een gezonde toekomst. Doe ook mee!

Floris Italianer, directeur van de Hartstichting



Tijd voor actie. Van gemeenten, scholen én ouders

Eén op de zeven Nederlandse kinderen is te zwaar. Uit de jaarlijkse *Monitor Bewegen en Gezondheid* van TNO blijkt dat veel kinderen te weinig bewegen. Ook eten ze ongezonder én vaker. Een ongezonde leefstijl op jonge leeftijd verhoogt de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten. Daarnaast liggen aandoeningen als diabetes en een hoge bloeddruk op de loer.

Jong geleerd

Samen kunnen we daar iets aan doen. *Lekker Fit!* is een lesmethode voor de groepen 1 t/m 8 van de basisschool waarin voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes een prominente rol spelen. Als kinderen al op een jonge leeftijd aan een gezonde leefstijl wennen, is de kans groot dat ze die later behouden.

Voor iedereen

De lesstof in *Lekker Fit!* is ontwikkeld voor kinderen, maar de methode houdt ook rekening met de belangrijke rol van ouders, verzorgers en leerkrachten. Ouders worden daarom zo veel mogelijk betrokken bij de lessen op school, zodat het geleerde niet alleen op school, maar ook thuis in de praktijk wordt gebracht. Door die integrale aanpak is én blijft iedereen betrokken.

Lekker Fit! Hoe werkt het?

Lekker Fit! sluit aan op kerndoel 34 van het thema Oriëntatie op jezelf en de wereld en kerndoelen 57 en 58 van het thema Bewegingsonderwijs en is uitvoerbaar in tien lesuren per klas. Uren die prima aansluiten bij de bestaande lesprogramma's en weinig voorbereiding vergen van de leerkrachten. De lessen zijn goed inpasbaar in de reguliere uren van gym en biologie.

Plezier voorop

In de lessen maken de leerlingen op een speelse manier kennis met een gezonde leefstijl. Plezier in bewegen en gezond eten staan daarbij centraal. Fit zijn is fijn! De lesmethode is nadrukkelijk gericht op de voordelen van een gezond leven.

Actuele activiteiten

Rondom de vaste thema's en leerlijnen (zie hieronder) ontwikkelt *Lekker Fit!* twee keer per jaar nieuwe werkboekjes voor de leerlingen. Per werkboekje is er voor de leerkrachten een korte, overzichtelijke handleiding met twee beweegkaarten. Voor de groepen 3/4, 5/6 en 7/8 zijn er daarnaast twee sportkaarten. De sportkaarten worden mede mogelijk gemaakt door NOC*NSF.

Lesstof

In elk lesboekje komen drie thema's aan de orde:

- ▶ voeding;
- ▶ bewegen;
- ▶ het maken van gezonde keuzes.

De lesstof loopt langs vijf leerlijnen:

- ▶ het belang van bewegen en kennis van het lichaam;
- ▶ het begrijpen, ervaren en uitvoeren van bewegingsvormen;
- ▶ het belang en herkennen van gezonde voeding;
- ▶ het begrijpen van de energiebalans;
- ▶ het zich bewust zijn van en invloed hebben op de eigen leefstijl.

Samen sterker

Eén boodschap die door verscheidende partijen wordt gebracht, beklijft sneller. Daarom vergroot samenwerking met lokale partners de impact van *Lekker Fit!* aanzienlijk. In de praktijk is er vaak samenwerking tussen scholen en bijvoorbeeld de GGD, sportservicebureaus, de gemeente, de thuiszorg en sportverenigingen. Op www.lekkerfitopschool.nl is informatie te vinden voor alle betrokkenen.

"Vroeger ontbeet ik bijna nooit en waren mijn cijfers niet zo goed. Nu kan ik veel beter leren. Ik voel me gewoon beter."

*Rabia (11),
leerling van de Prins Bernhardschool, Zoetermeer*



Lekker Fit! Wat kost het?

In de bijlage behorend bij deze brochure vindt u de prijslijst van *Lekker Fit!*.

Subsidiemogelijkheden

In de meeste gemeenten krijgen de thema's overgewicht, sport, jeugdgezondheid en onderwijs veel aandacht. Daarmee stijgt de kans op subsidie voor *Lekker Fit!*.

In veel gevallen is het mogelijk om *Lekker Fit!* geheel of gedeeltelijk te bekostigen vanuit een provinciale of gemeentelijke subsidie. Informeer bij Arno Barendse naar externe financieringsmogelijkheden.

Er zijn uiteraard nog meer manieren om sponsors of subsidie te vinden, bijvoorbeeld via de GGD of zorgverzekeraars. Op www.lekkerfitopschool.nl staat veel nuttige informatie daarover.

Doe ook mee!

Investeert u ook in een gezonde toekomst? Doe dan mee aan *Lekker Fit!*. Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met Arno Barendse van Arko Sports Media, via arno.barendse@sportsmedia.nl of (030) 707 30 00. Hij helpt u graag verder.

Voor meer informatie: www.lekkerfitopschool.nl.

"Het is erg fijn dat we worden ondersteund door de gemeente. Zij houden de lijn en de financiën in de gaten. Daarnaast komt er ook af en toe een sportconsulent langs."

Dirk Dreschler, leerkracht op basisschool Guido de Bres, Ommen

