

## **Interventie**

### **Lekker Fit! Kleuters**

---

## Erkenning

Erkend door deelcommissie Jeugdgezondheidszorg, preventie en gezondheidsbevordering

Datum: 30 september 2021

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: Gemeente Rotterdam (juli 2021).

Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Lekker Fit! Kleuters'. Utrecht:

Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van [www.nji.nl/jeugdinterventies](http://www.nji.nl/jeugdinterventies).

# Inhoud

<b>Inhoud</b> .....	<b>3</b>
<b>Samenvatting</b> .....	<b>4</b>
Doelgroep .....	4
Doel .....	4
Aanpak .....	4
Materiaal .....	4
Onderbouwing .....	4
Onderzoek.....	5
<b>1. Uitgebreide beschrijving</b> .....	<b>6</b>
1.1 Doelgroep .....	6
1.2 Doel.....	7
1.3 Aanpak .....	8
<b>2. Uitvoering</b> .....	<b>14</b>
<b>3. Onderbouwing</b> .....	<b>19</b>
<b>4. Onderzoek</b> .....	<b>25</b>
4.1 Onderzoek naar de uitvoering .....	25
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten .....	27
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen</b> .....	<b>29</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur</b> .....	<b>30</b>
<b>7. Praktijkvoorbeeld</b> .....	<b>34</b>

## Samenvatting

Het Lekker Fit! lesprogramma voor kleuters is een traject van twee jaar waarbij scholen begeleid worden naar een schoolstructuur waar gezonde voeding en beweging voor kleuters in verweven is. De interventie richt zich op het stimuleren van gezonde voeding, meer en kwalitatief beter bewegen en ouderbetrokkenheid.

### Doelgroep

De einddoelgroep bestaat uit kleuters (4-6 jarigen) die naar de basisschool gaan. De medewerkers van basisscholen, ouders en verzorgers zijn intermediaire doelgroepen

### Doel

Het doel van Lekker Fit! Kleuters is het realiseren van een gezonder voedingspatroon en een toename van kwaliteit en duur van lichaamsbeweging bij kleuters.

Twee jaar na de start van Lekker Fit! Kleuters:

- Eet 80% van de kleuters gezonder (eten meer fruit, groente en drinken water) op school;
- Beweegt 80% van de kleuters meer en kwalitatief beter op school.

### Aanpak

Lekker Fit! Kleuter wordt uitgevoerd op de basisschool door een Consulent Kleuters, een Gymleraar Lekker Fit!, een schooldiëtist, (sport)docenten en door de schooldirectie en de groepsleerkrachten (intermediaire doelgroepen). De interventie bestaat uit verschillende onderdelen en richt zich op het vergroten van kennis, attitude, bewustzijn, vaardigheden en/of eigen effectiviteit van ouders en kinderen met betrekking tot een gezond voedingspatroon en beweging bij kinderen. Daarbij richt de interventie zich op het aanpassen van de fysieke (gezonde uitstraling) en politieke (schoolbeleid) omgeving.

### Materiaal

Ten behoeve van de implementatie van Lekker Fit! Kleuters zijn er verschillende materialen beschikbaar voor zowel de kleuters (4-6 jarigen) als de intermediaire doelgroepen. Denk aan materiaal rond het proces (handleiding), uitvoering (Lekker Fit! lespakket) en evaluatie (Lekker Fit! scan). Gratis beschikbaar via [www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl) en/of opvraagbaar bij de landelijke projectleider.

### Onderbouwing

Te veel kinderen hebben ongezonde voedings- en bewegingsgewoonten, wat samenhangt met overgewicht. Met het 'Environmental Research Framework for Weight Gain prevention' (EnRG) is nagegaan wat de bevorderende en belemmerende factoren zijn voor een (on)gezond voedingspatroon en (on)voldoende beweging bij kleuters op de basisschool. Volgens dit model wordt energiebalans gerelateerd gedrag beïnvloed door de omgeving, cognitieve mediators en moderators.

Lekker Fit! Kleuters richt zich op de fysieke (gezonde uitstraling, voorbeelden van verantwoorde traktaties) en politieke (gezond voedingsbeleid) omgeving en op cognitieve mediators (vergroten van kennis, attitude, vaardigheden en eigen effectiviteit t.a.v. gezonde voeding en beweging) en moderators (bewustzijn van drempels om gezond te eten en te bewegen). Om hiermee het gedrag van het schoolpersoneel (gezond beleid hanteren en ouders en kinderen stimuleren tot een gezonde leefstijl), kinderen (gezonder eten en kwalitatief beter en meer bewegen op school) en hun ouders (zorgen voor verantwoorde voeding op school) te veranderen.

Lekker Fit! Kleuters maakt gebruik van effectieve technieken zoals actief leren (kennis over en bewustzijn van gezonde voeding en bewegen), ervaringsgericht leren (direct aan de slag met de theorie), op een leuke manier informeren (spel en workshops), realistische doelen stellen (afspraken in het jaarplan), en monitoring en feedback (door inventarisatie en advies op maat).

## **Onderzoek**

### Procesonderzoek

In 2013 is een procesevaluatie naar de uitvoering en het proces van Lekker Fit! Kleuters onder acht medewerkers van acht scholen uitgevoerd. De voornaamste successen zijn volgens de betrokkenen het bereik, de kwaliteit van de materialen en de inzet van de Consulent Kleuters. Er zijn echter ook aandachtspunten, zoals de vertraagde oplevering en implementatie van een deel van de interventiemix en de borging op school.

### Effectonderzoek

Er is nog geen effectiviteitsonderzoek gedaan naar Lekker Fit! Kleuters in zijn geheel. Er is wel effectiviteitsonderzoek gedaan naar een onderdeel dat wordt ingezet bij de interventie: het interactief voorlezen over de Groentefroetels. Uit dit onderzoek van De Droog et al. (2014) blijkt dat het interactief voorlezen over de Groentefroetels effectief is in het stimuleren van de consumptie van de groente of het fruit dat in het verhaal voorkomt.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## 1.1 Doelgroep

### **Uiteindelijke doelgroep**

De einddoelgroep bestaat uit kleuters (4-6 jarigen) die naar de basisschool gaan.

### **Intermediaire doelgroep**

De interventie richt zich op twee intermediaire doelgroepen:

- De medewerkers van basisscholen

Medewerkers van de school, in het bijzonder de leerkrachten, zijn een belangrijke intermediaire doelgroep. Leerkrachten hebben dagelijks contact met kleuters en hun ouders. Kleuters zien de leerkracht veelal als autoriteit, waardoor ze relatief makkelijk informatie van de leerkracht aannemen. De leerkracht fungeert als rolmodel, verzorgt bewegingsonderwijs en stimuleert en motiveert kleuters en hun ouders voor een gezonde leefstijl bij kleuters. Ook de schooldirectie heeft een belangrijke rol bij het (in)voeren van beleid omtrent voeding en beweging en het communiceren van dit beleid naar ouders.

- De ouders en verzorgers

Ook ouders en verzorgers zijn een belangrijke intermediaire doelgroep, omdat zij grotendeels bepalen wat hun kind eet en drinkt. Niet alleen thuis, maar ook op school door hun kind het eten en drinken mee te geven in de broodtrommel. Daarnaast verzorgen ouders de traktaties van hun kind bij bijvoorbeeld een verjaardag. Ouders fungeren als rolmodel voor hun kind en voor andere ouders.

### **Selectie van doelgroepen**

Selectie van doelgroepen vindt plaats op schoolniveau. Er wordt vooral geworven op scholen waarbij er sprake is van relatief veel overgewicht, lage sportparticipatie en wijken met relatief veel lage SES. Scholen kunnen ook zichzelf aanmelden bij de beleidsmedewerker Lekker Fit!.

De beleidsmedewerker Lekker Fit! bepaalt middels een intakegesprek met de schooldirectie of een school in aanmerking komt op basis van de volgende inclusiecriteria:

- De schooldirectie en de leerkrachten zijn gemotiveerd om zich in te zetten voor een gezonde leefstijl bij kleuters en zijn enthousiast over de interventie;
- Op de school is een enthousiaste en gemotiveerde onderbouwcoördinator (of andere leerkracht) die zich (vrijwillig) op wil geven als coördinator voor Lekker Fit! Kleuters op school.

Er zijn verder geen specifieke exclusiecriteria.

### **Betrokkenheid doelgroep**

In de ontwikkelingsfase is er gesproken met leerkrachten, schooldirecties en ouders om ervoor te zorgen dat de interventie rekening houdt met wat de uitvoerders en de doelgroep leuk en belangrijk vinden en met wat zij wel en niet kunnen. Deze uitkomsten zijn meegenomen in de ontwikkeling van Lekker Fit! Kleuters.

In 2013 is tijdens de pilot van Lekker Fit! Kleuters een procesevaluatie uitgevoerd naar de uitvoering en het proces van interventie (Onderzoeks en Business Intelligence, 2013). De aanbevelingen zijn meegenomen in de (door)ontwikkeling van Lekker Fit! Kleuters. Zo is er een duidelijke Lekker Fit! traktatierichtlijn (Eén is genoeg en klein is oké) uitgegeven.

Vanaf de programmaperiode 2019-2022 is een klankbordgroep ingesteld bestaande uit directeuren van Lekker Fit! scholen. Hierin bespreken we de doorontwikkeling van het programma.

Middels de gesprekken van de beleidsmedewerker Lekker Fit! en de Consulent Kleuters met de directie (twee keer per jaar) de Thermometer en Lekker Fit! scan halen we jaarlijks informatie op over de uitvoering van het programma, zowel kwalitatief als kwantitatief. Op basis van die informatie kan de interventie aangescherpt worden. Als bijvoorbeeld blijkt dat een onderdeel minder goed geïmplementeerd worden daar vervolgspraken over gemaakt.

## 1.2 Doel

### Hoofddoel

Het doel van Lekker Fit! Kleuters is het realiseren van een gezonder voedingspatroon en een toename van kwaliteit en duur van lichaamsbeweging bij kleuters.

Twee jaar na de start van Lekker Fit! Kleuters:

Eet 80% van de kleuters gezonder (eten meer fruit, groente en drinken water) op school;  
Beweegt 80% van de kleuters meer en kwalitatief beter op school.

Ondanks dat het een ambitieus streven is, is de verwachting dat 80% haalbaar is met dit programma.

### Subdoelen

De subdoelen zijn, per (intermediaire) doelgroep, als volgt:

Kleuters:

- Weten wat (het belang van) bewegen en gezonde voeding is;
- Ervaren dat bewegen gezond en leuk is;
- Ervaren dat groente en fruit lekker is;
- Nemen fruit, groente en water mee naar school;
- Delen bij verjaardagen of andere feesten verantwoorde traktaties uit die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn 'Eén is genoeg en klein is oké';
- Bewegen tenminste twee keer per week 45 minuten of drie keer per week 30 minuten gegeven door groepsleerkracht of Gymleraar Lekker Fit!.

De leerkracht:

*Algemeen*

- Gaat in gesprek met kleuters over gezonde gewoontes door het Lekker Fit! lespakket te behandelen, interactief voor te lezen over groente en fruit (vertelplaten van de Groentefroetels) en de Praatplaat over gezonde gewoontes in de klas te bespreken.

*Voeding*

- Is zich bewust van de voordelen van gezonde voeding (zoals het binnenkrijgen van goede voedingsstoffen) en van de nadelen van ongezonde voeding (zoals overgewicht);
- Weet wat gezonde voedingskeuzes voor kleuters zijn;
- Is zich bewust van de voedingsbehoeften van kleuters;
- Acht zichzelf in staat om een rol te spelen bij de voeding die kleuters op school consumeren;
- Stimuleert ouders om hun kind fruit, groente en water mee te geven naar school;
- Informeert ouders over de Lekker Fit! traktatierichtlijn.

### Beweging

- Is zich bewust van de voordelen van voldoende beweging (zoals je fit voelen) en van de nadelen van onvoldoende beweging (zoals overgewicht);
- Weet wat geschikte beweegactiviteiten voor kleuters zijn;
- Weet wat het belang van bewegen voor kleuters is;
- Ervaart dat het leuk is om met kleuters te bewegen;
- Acht zichzelf in staat om een rol te spelen bij de beweging van kleuters op school;
- Heeft de vaardigheid om kwalitatief goede beweeglessen met hoge intensiteit te geven volgens de lesmethode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal;
- Geeft de kleuters minimaal twee keer per week drie kwartier een beweegles volgens de lesmethode en met hoge intensiteit in het speellokaal.

### Ouders en verzorgers:

- Weten wat een gezonde leefstijl bij kleuters is;
- Weten hoe zij aan een gezonde leefstijl van hun kleuter kunnen bijdragen;
- Zijn in staat om met behulp van de Praatplaat met hun kleuter in gesprek te gaan over gezonde gewoontes;
- Gaan op een eerste gesprek bij de schooldiëtist wanneer zij daarvoor worden uitgenodigd;
- Geven hun kleuter fruit, groente en water mee naar school;
- Zorgen bij verjaardagen of andere feesten voor verantwoorde traktaties die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn.

### De schooldirectie:

- Brengt ouders bij de aanmelding op de hoogte van de Lekker Fit! traktatierichtlijn en ander schoolbeleid gerelateerd aan voeding en beweging.

### Omgeving:

#### *Fysieke omgeving*

- De fysieke omgeving in de school straalt een gezonde leefstijl uit (denk aan groentevormpjes voor de zandbak, posters over fruit en water en een stimulerende bewegingomgeving);
- Op de school zijn receptenkaarten verkrijgbaar met voorbeelden van verantwoorde traktaties die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn;

#### *Politieke omgeving*

- De school hanteert een richtlijn voor traktaties, waarbij tenminste de Lekker Fit! traktatierichtlijn wordt aangehouden: Eén is genoeg en klein is oké.

## 1.3 Aanpak

### Opzet van de interventie

In onderstaand schema zijn de verschillende fasen, stappen, acties en uitvoerder van Lekker Fit! Kleuters inzichtelijk gemaakt.

Fasen	Stappen	Acties	Uitvoerder
Vorbereiden	Werven	<ul style="list-style-type: none"><li>• Werven van school</li><li>• Informatiegesprek</li><li>• Startgesprek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consulent Kleuters</li><li>• Beleidsmedewerker Lekker Fit!</li></ul>
	Vorbereiden	<ul style="list-style-type: none"><li>• Studiedag beweegonderwijs</li><li>• Wat zit er in je buikspel</li><li>• Instellen Lekker Fit! team bestaande uit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leerkrachten</li><li>• Schooldiëtist</li><li>• Beleidsmedewerker Lekker Fit!</li></ul>



		beleidsmedewerker, schooldiëtist, consulent kleuters en Gymleraar Lekker Fit!	
<b>Uitvoeren</b>	Opstarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meten en wegen kleuters</li> <li>• Verzorgen consulten met ouders</li> <li>• Welkom informatiepakket voor ouders</li> <li>• Informeren traktatierichtlijn</li> <li>• Teamoverleg groente- en fruitbeleid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schooldiëtist</li> <li>• Directie</li> <li>• Gymleraar Lekker Fit!</li> </ul>
	Ondersteunen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching leerkrachten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulent Kleuters</li> <li>• Gymleraar Lekker Fit!</li> </ul>
	Uitvoeren Lekker Fit! op school	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x per week 45 minuten beweegles</li> <li>• 4 lesmomenten gezonde leefstijl</li> <li>• 4 lesuren beweegclinics</li> <li>• Omgeving straalt gezonde leefstijl uit</li> <li>• School hanteert Lekker Fit! traktatierichtlijn</li> <li>• Praatplaat</li> <li>• Groente- en fruit workshop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leerkracht</li> <li>• Vakkundig (sport) docent</li> <li>• Ouders</li> </ul>
<b>Borging</b>	Borging na 1 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaarlijkse studiedag</li> <li>• Twee per jaar evaluatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulent Kleuters</li> <li>• Beleidsmedewerker Lekker Fit!</li> <li>• Leerkracht</li> <li>• Schooldirectie</li> </ul>
<b>Evaluatie</b>	Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tussentijdsgesprek met de school a.d.h.v. thermometer</li> <li>• Eindevaluatie met de school</li> <li>• Certificaat na succesvolle implementatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulent Kleuters</li> <li>• Beleidsmedewerker Lekker Fit!</li> <li>• Schooldirectie</li> </ul>

Elke school voert een minimum variant uit, wat bestaat uit alle onderdelen bij uitvoering beschreven (m.u.v. de optionele fruit- en traktatieworkshop). De school kan Lekker Fit! naar behoefte uitbreiden, bijvoorbeeld door de optionele workshops uit te voeren, vaker of langere beweeglessen te verzorgen, alleen water drinken of 'gezonde' traktaties zoals groente en fruit toe te staan, etc.

De volgorde van en tijd tussen de onderdelen wordt in overleg met de school bepaald. De school wordt gestimuleerd om te starten met het bewegingsonderwijs en om alvast te voldoen aan de randvoorwaarden die bij het bewegingsonderwijs horen, zoals voor de rest van het schooljaar alle beweegmomenten voor kleuters in het speelokaal inroosteren (datum, tijd, duur).

## **Inhoud van de interventie**

Lekker Fit! Kleuters wordt geleid door een beleidsmedewerker Lekker Fit! bij de gemeente of een professional van een externe organisatie. De interventie wordt uitgevoerd door een Consulent Kleuters, Gymleraar Lekker Fit!, schooldiëtist en (sport)docenten. De Consulent Kleuters is geworven door de gemeente/ professional van een externe organisatie en opgeleid tot gymleraar in het basisonderwijs met specifiek accent op kleuters. Ook de medewerkers van de school (schooldirectie, leerkrachten, onderbouwcoördinator) hebben als intermediaire doelgroep een rol bij de implementatie en uitvoer van de interventie op school.

We vatten kort de inhoud van het programma en de interventie op school samen. Voor meer informatie, zie de handleiding Lekker Fit! Basisonderwijs. Deze handleiding is inclusief kleuters.

### Inhoud Lekker Fit! Kleuters programma

#### *Werving*

De Consulent Kleuters werft de scholen (per e-mail en telefonisch) aan het begin van een kalenderjaar voor eventuele deelname. Er wordt vooral geworven op scholen waarbij er sprake is van relatief veel overgewicht, lage sportparticipatie en wijken met relatief veel lage SES. Scholen kunnen ook zichzelf aanmelden bij de beleidsmedewerker Lekker Fit!. Bij interesse van de school voeren de Consulent Kleuters en de beleidsmedewerker Lekker Fit! een informatiegesprek met de schooldirectie.

#### *Vorbereiding*

Bij deelname van de school voeren de Consulent Kleuters, beleidsmedewerker Lekker Fit! en Gymleraar Lekker Fit! een startgesprek met de schooldirectie en de onderbouwcoördinator. De onderbouwcoördinator maakt in overleg met de Gymleraar Lekker fit! en de leerkrachten een planning voor de implementatie en neemt deze op in het jaarplan. Vervolgens ontvangt de school de materialen en instructies.

#### *Proces*

De Consulent Kleuters en de Gymleraar Lekker Fit! zijn (per e-mail en telefoon) bereikbaar voor vragen en zijn regelmatig aanwezig op de school. De beleidsmedewerker Lekker Fit! neemt indien nodig contact op met de school om problemen op te lossen. De Gymleraar Lekker Fit! verzorgt de communicatie over Lekker Fit! Kleuters naar ouders (uitnodigingen, posters, brieven) en de Consulent Kleuters verzorgt de communicatie naar scholen (nieuwsbrief, Facebook, website). Ook zijn er samenwerkingen zoals de VoorleesExpress om ouders te motiveren en betrekken.

#### *Evaluatie*

Jaarlijks voeren de Consulent Kleuters en beleidsmedewerker Lekker Fit! een evaluatiegesprek met de schooldirectie a.d.h.v. de Thermometer Kleuters (instrument om de implementatie te volgen). Er worden afspraken gemaakt om de interventie voort te zetten en te verbeteren. Na 2 jaar vindt nogmaals een evaluatiegesprek plaats. Als aan de minimum variant van de interventie (zoals beschreven bij de opzet) is voldaan, ontvangt de school een certificaat.

#### *Borging*

Na de interventie heeft de school voldoende tools om zelfstandig Lekker Fit! Kleuters te vervolgen. Er is jaarlijks een studiedag voor leerkrachten. De materialen blijven beschikbaar via de website en scholen ontvangen maandelijks de nieuwsbrief. De beleidsmedewerker Lekker Fit! en Consulent Kleuters gaan 2x per schooljaar langs bij de

schooldirectie en 1x per schooljaar vult de Consulent Kleuters in overleg met de onderbouwcoördinator de Thermometer in om de voortgang te monitoren.

### Inhoud Lekker Fit! Kleuters op school

#### *De schooldiëtist*

De schooldiëtist meet en weegt kleuters voor de voorjaarsvakantie. Verder biedt ze ouders en leerlingen met overgewicht/ obesitas consulten op school. Consulten worden vergoed via de zorgverzekeraar.

#### *De schooldirectie*

De schooldirectie informeert ouders over de traktatierichtlijn en ander voedings- en bewegingsgerelateerd schoolbeleid. De Gymleraar Lekker Fit! stimuleert de school tijdens een teamoverleg om een groente- en fruitbeleid te hanteren en water drinken te stimuleren, door in gesprek te gaan over het belang van gezonde voeding voor kleuters en de rol van school daarin.

#### *De leerkrachten*

##### A. Voorbereiding

- Studiedag bewegingsonderwijs

Twee leerkrachten per school nemen deel aan de jaarlijkse studiedag. Via workshops leren ze bewegingsonderwijs met een hoge beweegintensiteit verzorgen. Deze workshops zijn gericht op het stimuleren van een gezonde leefstijl van kleuters (deskundigheidsbevordering). Er worden twee studiemiddagen per jaar aangeboden, waarvan 1 minimaal gevolgd wordt.

- Wat zit er in je buikspel

Leerkrachten spelen onder begeleiding van de schooldiëtist het Wat zit er in je buikspel. Ze beoordelen wat een kleuter per dag aan voeding binnen moet krijgen, wat gezonde voeding voor kleuters is, welke rol zij kunnen spelen in de eetgewoonten van kleuters.

##### B. Uitvoering

- Verzorgen van kwalitatief goede beweeglessen

Leerkrachten geven de kleuters zelf minimaal 2x per week 45 minuten een kwalitatief goede beweegles met hoge beweegintensiteit in het speellokaal. Ze maken gebruik van de onderwijsmethode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal. Leerkrachten ontvangen een boek met fotovoorbeelden en tips voor de inrichting van het speellokaal. Daarnaast fotograferen zij de eigen lesopstellingen en maken een fotobeweegplan.

- Uitvoeren Lekker Fit! lespakket

Het lespakket bestaat uit vier werkboekjes die gaan over voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes. De leerkracht integreert de werkboekjes in het jaarplan en voert de opdrachten uit. De activiteiten zijn in te passen in de diverse thema's die gedurende het schooljaar worden behandeld. Ook zijn er leskaarten beschikbaar met activiteiten- en woordkaarten voor peuters en kleuters over gezonde voeding. Ook kan een school kiezen voor een Lekker Fit! Lunch, gebruik maken van nieuwe lesmaterialen of een kookbox lenen.

- Deelname aan beweegclinics

Kleuters krijgen beweegclinics aangeboden door een inspirerende en vakkundige (sport)docent. De beweegclinics zijn bedoeld om de leerkracht te inspireren en kleuters te motiveren om te bewegen en bij te dragen aan variatie in beweging. Voorbeelden van clinics zijn dans, mind (kinderyoga) en pietengym.

- De verhalen van de Groentefroetels interactief voorlezen

Groentefroetels bestaat uit vier verhalen met vertelplaten over het eten van groente en fruit. Elk verhaal maakt gebruik van een character: de Groentefroetels. De leerkracht leest gedurende een week elke schooldag een verhaal interactief voor en de kinderen proeven de groente/het fruit voorkomend in het verhaal.

- Bespreken van gezonde gewoontes a.d.h.v. de Praatplaat

De Praatplaat (A1 formaat) bestaat uit illustraties van 'gezonde' situaties in en rond de school, zoals actief buiten spelen en water drinken. De leerkracht gebruikt de Praatplaat in de klas om met kleuters in gesprek te gaan over gezonde gewoontes en in de ouderkamer om gezonde gewoontes met ouders bespreekbaar te maken.

### C. Ondersteuning

- Coaching tijdens beweglessen

De Consulent Kleuters coacht de leerkrachten tijdens een aantal beweglessen en ondersteunt bij: klassenmanagement van het speellokaal, aanbieden van kwalitatief goede intensieve beweglessen, specifieke (probleem)situaties en het opzetten van een doorgaande lijn in het bewegingsonderwijs.

- Geadviseerd over/ondersteund bij organiseren van bewegingsonderwijs

Leerkrachten kunnen de Gymleraar Lekker Fit! om ondersteuning of advies vragen bij het organiseren van het bewegingsonderwijs. Bijvoorbeeld om te helpen bij het op- en afbouwen van de materialen in het speellokaal of lesconsultaties geven.

### *De ouders*

- Geïnformeerd over de traktatierichtlijn

Kort voor de verjaardag van een kleuter gaat de leerkracht met ouders in gesprek over de traktatierichtlijn en wijst hen op de receptenkaarten met voorbeelden van verantwoorde traktaties.

- Gestimuleerd om gezonde voeding mee te geven

De leerkracht informeert ouders dat kleuters groente, fruit en water mee naar school krijgen, benadrukt het belang ervan en spreekt ouders die regelmatig onverantwoorde tussendoortjes of zoete drankjes meegeven hierop aan.

- Welkom op school informatiepakket

Ouders van nieuw ingeschreven kleuters ontvangen een informatiepakket dat bestaat uit een voorleesboekje waarin de eerste dag op een Lekker Fit! school en gewenst gedrag aan bod komt (zoals water mee naar school) en een visuele checklist waarop gewenst gedrag staat afgebeeld.

- Praatplaat

Ouders krijgen een papieren versie van de Praatplaat voor thuis. Er is ook een Praatplaat in de ouderkamer, waar de Gymleraar Lekker Fit! ouders laat zien hoe zij de Praatplaat kunnen gebruiken om met hun kleuter in gesprek te gaan over gezonde gewoontes.

- Groente- en fruitworkshop

De optionele groente en- fruitworkshop is stimulerend voor de invoer van een groente- en fruitbeleid. Tijdens de workshop (gegeven door de schooldiëtist) maken ouders fruitspiesen en wordt gepraat over de voordelen van fruit eten.

- Traktatieworkshop

Tijdens de traktatieworkshop, gegeven door de schooldiëtist, worden verantwoorde traktaties bereid met ouders.

NB:|

Ouders hebben een belangrijke rol in het stimuleren van gezonde beweeg- en voedingsgewoonten van hun kinderen. De interventies van Lekker Fit!, die o.a. gericht zijn op kennis, houding en vaardigheden, ondersteunen hierbij. Indien ouders niet meedoen met het LF! beleid, bijvoorbeeld door regelmatig ongezonde tussendoortjes mee te geven, wordt dit door de school opgemerkt. De leerkracht gaat hierover het gesprek aan met de ouders, op een laagdrempelige manier gezien de eigen verantwoordelijkheid van ouders.

### *Aanpassingen in de omgeving*

- Omgeving straalt een gezonde leefstijl uit

Scholen ontvangen een toolbox Kleuters (materialen voor in de omgeving van klaslokalen, zoals speelgoed groente- en fruit en seizoensposters over fruit en water) en receptenkaarten met voorbeelden van verantwoorde traktaties. De interventie maakt gebruik van de Lekker Fit! kleutercharacters Wiebe (jongen) en Lina (meisje) die op verschillende materialen terugkomen.

- School hanteert Lekker Fit! traktatierichtlijn

Scholen hanteren de Lekker Fit! traktatierichtlijn 'Eén is genoeg en klein is oké'. Met deze richtlijn wordt een sociale norm gezet voor de portiegrootte van traktaties, worden traktaties zoveel mogelijk beperkt tot honderd kilocalorieën per stuk, niet te vet, zout of zoet, en krijgen ouders de ruimte om hun kind toch iets lekkers te trakteren (bijv. snoepje).

#### Afstemming met de jeugdgezondheidszorg (JGZ)

Er wordt ingezet op samenwerking tussen Lekker Fit! en de JGZ ten behoeve van de signalering van problemen en toeleiding naar de juiste hulp. Daarom is er onderzocht hoe de jeugdverpleegkundige van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), de intern begeleider van school, de Gymleraar Lekker Fit! en de schooldiëtist goed kunnen samenwerken. De kleuteraanpak volgt op dit onderdeel de interventie Lekker Fit! BO. Dit betekent dat voor de groepen 1 t/m 8 de kinderen jaarlijks gemeten worden. De resultaten van de metingen worden besproken in het Fit!team. Deelnemers aan het Fit!team zijn de intern begeleider, de gymleraar en de diëtist-leefstijlcoach. De intern begeleider kiest of de jeugdverpleegkundige deelneemt aan de overleg. Op basis van de bespreking worden ouders benaderd met de mogelijkheden voor extra begeleiding door bijvoorbeeld diëtist, gymleraar of CJG. Hiervoor is een laag-talige uitnodigingsbrief opgesteld.

## 2. Uitvoering

### Materialen

Onderstaande materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving, evaluatie en borging van Lekker Fit! Kleuters. De meeste materialen zijn te vinden op de [www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl) en/of opvraagbaar bij de landelijke projectleider.

#### Proces

- Handleiding Lekker Fit! Basisonderwijs inclusief kleuters
- Fotojaarplan van de school;
- Werkwijze bewegingsonderwijs Lekker Fit! Kleuters voor leerkrachten;
- Samenwerkingsovereenkomst van de schooldirectie met Rotterdam Sportsupport (SRS)
- Nieuwsbrief aan ouders.

#### Uitvoering

- Methode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal voor leerkrachten;
- Boekje Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal voor leerkrachten;
- Startpakket met spelvormen voor kleine ruimtes.
- Methodeboek: Basislessen BO in de speelzaal.
- Ondersteuning door middel van Lekker Fit! Academie, online platform waar digitale cursussen worden aangeboden.
- Lekker Fit! lespakket voor kleuters; dagritmekaarten, voorleesplaten, Wiebe en Lina lied, praatplaten, seizoensplaten, Waterpret platen, kleurplaten, Welkom op school pakket bestaande uit een voorleesboek en een visuele checklist waarop gewenst gedrag staat afgebeeld, groentekaarten, fruitkaarten, handleiding Jong lekker Fit!, leskaarten handenwassen en leskaarten Jong lekker Fit!.
  - Groentefroetels: vier sets verhalen met interactieve vertelplaten met instructie en een instructiefilm voor de leerkracht;
  - KleuterKit: speelgoed groente- en fruitpakket, plastic groentevormpjes, Wiebe en Lina Praatplaat, Wiebe en Lina seizoensposters over fruit en water, Wiebe en Lina Lekker Fit! cd, trainingspak voor Ko voor scholen die werken met Ik & Ko, handpoppen van Wiebe en Lina voor scholen die niet werken met Ik & Ko.
- Traktatierichtlijn: instructiefilm, introductieblad en stappenplan voor leerkrachten inclusief een voorbeeldtekst voor de nieuwsbrief en de schoolgids, verjaardagskaart "Hoera ik ben bijna jarig", map en rek met receptenkaarten voor traktaties die voldoen aan de richtlijn voor ouders, een banner (vlag);
- Wat zit er in je buikspel met instructie voor de schooldiëtist;

#### Monitoring & evaluatie

- Leerlingvolgsysteem: instructie, toestemmingsformulier voor ouders, leerlingvolgsysteem waarin de schooldiëtist resultaten noteert, kleurplaten van Wiebe en Lina voor het terugkoppelen van de resultaten naar ouders.
- Thermometer om de voortgang van de school te monitoren
- Lekker Fit! scan voor inventarisatie pijlers om de voortgang van de school te monitoren.

#### Borging

- Certificaat voor de school;
- Jaarplan, Thermometer en Lekker Fit! scan;
- Het fotojaarplan dat gedurende de interventie gemaakt is door de leerkrachten.

Er zijn geen specifieke wervingsmaterialen beschikbaar voor scholen. Scholen melden zichzelf aan of worden voor deelname benaderd door de beleidsmedewerker Lekker Fit!.

## **Locatie en type organisatie**

### Setting

De interventie wordt uitgevoerd op de basisschool. Kleuters gaan over het algemeen vier hele (school)dagen en een halve (school)dag per week naar school. Afhankelijk van de school kunnen ouders ervoor kiezen om hun kind tussen de middag thuis te laten eten of te laten overblijven. Op sommige scholen wordt de lunch verzorgd door de school. Wanneer het kind overblijft, neemt het kind doorgaans eten van huis mee.

### Organisatie

Lekker Fit! Kleuters kan uitgevoerd worden door de scholen zelf in samenwerking met een (gemeentelijke) organisatie die zich inzet voor overgewichtpreventie of bevordering gezonde leefstijl. GGD'en of gemeentelijke diensten zoals Jeugd, Onderwijs, Sport en Cultuur zijn voorbeelden van zulke organisaties. Om de interventie uit te voeren zijn een beleidsmedewerker Lekker Fit!, een Consulent Kleuters, een Gymleraar Lekker Fit!, een schooldiëtist en (sport)docenten nodig.

De schooldirectie, de leerkrachten en onderbouwcoördinator hebben als intermediaire doelgroep een belangrijke rol bij de uitvoering van de interventie op school. Wat de inhoudelijke rol is van de uitvoerders en intermediaire doelgroepen, staat beschreven bij de aanpak van de interventie (paragraaf 1.3) en is terug te vinden in de handleiding van Lekker Fit! Basisonderwijs waarin ook de kleuters zijn opgenomen.

## **Opleiding en competenties van de uitvoerders**

### Beleidsmedewerker Lekker Fit!

Tenminste HBO, met bij voorkeur aantoonbare affiniteit in de richting van gezondheid, gedrag, voeding of beweging, aantoonbare ervaring als projectleider en met het volgende competentieprofiel: resultaatgericht, klantgericht, communiceren, planmatig werken, leidinggeven, omgevingsbewustzijn, netwerken, samenwerken, projectmanagement.

### Consulent Kleuters

Een lesbevoegdheid voor Lichamelijke Opvoeding, bij voorkeur aangevuld met een PABO opleiding, affiniteit met en een eigen visie op bewegingsonderwijs voor kleuters, minimaal één jaar ervaring als vakleerkracht voor kleuters en met het volgende competentieprofiel: in staat om leerkrachten te motiveren, klantgericht, resultaatgericht, coachen, planmatig werken, zelfstandigheid, netwerken, overtuigingskracht en organisatieloyaliteit.

### Gymleraar Lekker Fit!

Een afgeronde ALO-opleiding, met aantoonbare ervaring met georganiseerde en ongeorganiseerde sport en met het volgende competentieprofiel: klantgericht, resultaatgericht, coachen, planmatig werken, zelfstandigheid, netwerken, overtuigingskracht en organisatieloyaliteit.

### Schooldiëtist

HBO diëtik, met aantoonbare beroepservaring met kinderen en het volgende competentieprofiel: uitstekende communicatievaardigheden, culturele sensitiviteit, proactief, omgevingsbewustzijn en de sociale kaart/het netwerk rondom de school (willen leren) kennen.

### (Sport)docent(en) voor de sportclinics

Tenminste achttien jaar oud en twee jaar ervaring in het verzorgen van groepslessen, heeft aantoonbare ervaring met het geven van groepslessen aan kinderen en heeft bij voorkeur een trainerscursus gevolgd en met het volgende competentieprofiel: uitstekende communicatievaardigheden, in staat om leerkrachten en kleuters te motiveren, proactief en culturele sensitiviteit.

## **Kwaliteitsbewaking**

### Kwaliteitsbewaking van het programma

De gemeente Rotterdam is als eigenaar verantwoordelijk voor het up to date houden van de interventie. Ook een andere (gemeentelijke) organisatie die zich inzet voor overgewichtpreventie of bevordering gezonde leefstijl kan gebruik maken van de interventie. Er worden dan afspraken gemaakt over het gebruik van de merknaam Lekker Fit! Binnen de gemeente of (gemeentelijke) organisatie wordt een beleidsmedewerker Lekker Fit! is aangesteld. Deze beleidsmedewerker is eindverantwoordelijk voor het bewaken van het programma. Als de beleidsmedewerker wegvalt wordt de taak belegd bij iemand anders binnen de gemeente of (gemeentelijke) organisatie. Verder komen de beleidsmedewerker Lekker Fit!, de Consulent Kleuters en de Gymleraar Lekker Fit! maandelijks bij elkaar om de voortgang van de scholen te bespreken en de kwaliteit van het programma te bewaken. De schooldiëtist en de (sport)docenten koppelen hun werkzaamheden maandelijks terug aan de Consulent Kleuters. De input uit de klankbordgroep wordt gebruikt om de kwaliteitsborging en doorontwikkeling van het programma te waarborgen. In 2021 is een brede procesevaluatie gestart over het gehele programma.

### Kwaliteitsbewaking van Lekker Fit! op school

De Consulent Kleuters en de Gymleraar Lekker Fit! hebben tijdens de interventie regelmatig persoonlijk contact met de leerkrachten op school, waarbij zij de leerkrachten vragen naar de voortgang van de interventie. Daarnaast houdt de school in het jaarplan bij welke onderdelen van Lekker Fit! Kleuters worden of zijn uitgevoerd. De beleidsmedewerker Lekker Fit! en de Consulent Kleuters bespreken jaarlijks de voortgang met de schooldirectie aan de hand van de uitkomsten van de Thermometer en Lekker Fit! scan. Tijdens dat evaluatiegesprek geven de beleidsmedewerker Lekker Fit! en Consulent Kleuters tips en advies aan de schooldirectie om de interventie zo goed mogelijk uit te voeren of voort te zetten en te borgen. Dit leidt tot een plan van aanpak voor het komende schooljaar.

Wanneer de school aan het eind van het traject alle interventieonderdelen succesvol heeft geïmplementeerd, ontvangt de school een certificaat. Daarna gaan de beleidsmedewerker Lekker Fit! en de Consulent Kleuters twee keer per jaar op gesprek bij de schooldirectie.. Op die manier wordt de kwaliteit van Lekker Fit! Kleuters ook na het traject van twee jaar bewaakt.

## **Randvoorwaarden**

### Randvoorwaarden voor de uitvoering van het programma

De organisatie die samenwerkt met de school moet voldoende draagvlak en capaciteit hebben om de interventie goed te kunnen implementeren. Er moeten voldoende uren beschikbaar zijn (bij deze organisatie of bij de school) om Lekker Fit! Kleuters uit te voeren (beleidsmedewerker Lekker Fit! 36,5 uur, Consulent Kleuters 84,5 uur, Gymleraar Lekker Fit! 73 uur, schooldiëtist 15 uur, (sport)docenten 36 uur). De interventie loopt



gemiddeld twee jaar bij de scholen, hiervan worden de meeste uren in het eerste jaar gemaakt.

#### Randvoorwaarden voor de uitvoering van Lekker Fit! Kleuters op school

Ook bij de school moet voldoende draagvlak zijn: de schooldirectie en de leerkrachten zien de meerwaarde in van Lekker Fit! en de rol van school bij het stimuleren van een gezonde leefstijl. De onderbouwcoördinator (of andere leerkracht) moet enthousiast en gemotiveerd zijn om coördinator te zijn van Lekker Fit! Kleuters op school. De school moet voldoende tijd, budget en middelen beschikbaar hebben om de tweejarige interventie af te ronden. Allereerst moet de school een speellokaal of gymzaal (en tijdelijk eventueel een buitenlocatie) met veilig, geschikt en bruikbaar speelmateriaal beschikbaar hebben voor het bewegingsonderwijs. Het speellokaal moet daarbij voldoen aan kwaliteitseisen; het moet jaarlijks door een bevoegde keuringsinstantie gekeurd worden. Ook moeten per schooljaar alle beweegmomenten voor kleuters in het speellokaal inroostert worden (datum, tijd, duur). Verder moet de school een rustig plekje in de school of speellokaal/gymzaal beschikbaar hebben waar de schooldiëtist en de Gymleraar Lekker Fit! de kinderen kunnen meten en wegen, en een rustige (bij voorkeur vaste) consultatieruimte beschikbaar hebben voor de schooldiëtist.

Ten tweede moet de school budget beschikbaar hebben voor de aanschaf van groente en fruit ter ondersteuning van de vier verhalen van de Groentefroetels (€20 per verhaal per klas). De methode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal wordt door Lekker Fit! betaald. Tot slot moeten de medewerkers op school voldoende uren beschikbaar hebben om de interventie uit te voeren.

### **Implementatie**

Op dit moment wordt Lekker Fit! Kleuters alleen uitgevoerd in de gemeente Rotterdam. De implementatie wordt ondersteund door een beleidsmedewerker Lekker Fit!. De beleidsmedewerker Lekker Fit! is de spin in het web en heeft contact met alle betrokken partijen om de voortgang van de school te monitoren. De Consulent Kleuters motiveert de school om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan en ondersteunt en coacht de leerkrachten bij het invoeren van het bewegingsonderwijs. De Gymleraar Lekker Fit! zorgt ervoor dat Lekker Fit! op de agenda van de school komt en inventariseert behoeften bij leerkrachten. De beleidsmedewerker Lekker Fit!, de Consulent Kleuters en de Gymleraar Lekker Fit! komen maandelijks bij elkaar om te zorgen voor een goede implementatie.

Andere gemeenten/organisaties die met Lekker Fit! Kleuters aan de slag willen kunnen contact opnemen met de gemeente Rotterdam, team Lekker Fit!. Ten behoeve van de implementatie is er een uitgebreide handleiding beschikbaar waarin alle activiteiten rondom de voorbereiding, uitvoering en evaluatie stapsgewijs en gedetailleerd staan beschreven.

Daarnaast werkt de gemeente Rotterdam op dit moment aan het vergroten van de toegankelijkheid van de interventie voor een breder publiek/andere gemeenten. Hiertoe is er een nieuwe website ontwikkeld, waar onder andere kennis over de methode wordt gedeeld en verschillende materialen kunnen worden gedownload.

### **Kosten**

#### **Geschatte kosten voor de school**

*Per school* (uitgaande van twee kleuterklassen) zijn de geschatte kosten en

tijdsinvestering van de medewerkers voor het uitvoeren van de *tweejarige interventie* als volgt (excl. btw):

Kosten school: totaal €207,50

- Aanschaf van groente en fruit ter ondersteuning van de verhalen van de Groentefroetels: €160
- Aanschaf van de methode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal: €47,50

Geschatte tijdsinvestering medewerkers van de basisschool: totaal 273 uur

- Leerkracht: 222 uur\*
- Onderbouwcoördinator: 42 uur
- Schooldirectie: 9 uur

\*De tijdsinvestering van de leerkracht is relatief hoog. Maar een deel van deze uren valt onder opleidingstijd of is in te bouwen in het reguliere lesprogramma, zoals het uitvoeren van het Lekker Fit! lespakket. Daarnaast valt onder deze uren ook het gedurende twee schooljaren verzorgen van de beweeglessen à anderhalf uur per week.

### **Geschatte kosten voor de gemeente**

*Per uitvoerende gemeentelijke organisatie* zijn de geschatte kosten en tijdsinvestering van de medewerkers voor het uitvoeren van de *tweejarige interventie per school* (uitgaande van twee kleuterklassen) als volgt (excl. btw):

Geschatte tijdsinvestering uitvoerders: totaal 245 uur

- Beleidsmedewerker Lekker Fit!: 36,5 uur
- Consulente Kleuters: 84,5 uur
- Gymleraar Lekker Fit!: 73 uur
- Schooldiëtist: 15 uur
- (Sport)docent(en): 36 uur

Kosten gemeente: totaal €15.724

- Uren investering uitvoerders: €14.450
- Materialen en onderdelen (zoals wervingsmaterialen, handleiding, lesmaterialen en monitor & evaluatie): €1.274

## 3. Onderbouwing

### Probleem

#### Probleem

Overgewicht wordt door de World Health Organization gedefinieerd als 'abnormale of overmatige vetophoping, die een risico vormt voor de gezondheid'. Overgewicht bij kinderen is volgens de WHO één van de grootste uitdagingen op het gebied van volksgezondheid van de 21e eeuw. De prevalentie van overgewicht bij kinderen wereldwijd is in alarmerende tempo gestegen (WHO, 2020).

#### Spreading

In 2005/2006 had gemiddeld 13% van de kleuters (4-6 jaar) in Nederland (ernstig) overgewicht (Ocké et al., 2008).<sup>1</sup> Hoewel er bij ons beste weten geen recentere landelijke prevalentiecijfers voor deze specifieke doelgroep beschikbaar zijn, weten we vanuit grote steden zoals Amsterdam en Rotterdam dat de prevalentie van overgewicht onder kleuters nog steeds relatief hoog is. In Amsterdam had ongeveer 13% van de 5-jarigen in 2015 overgewicht (Steenkamer et al., 2017). In Rotterdam had 11,9% van de kinderen uit groep 2 in het schooljaar 2015-2016 overgewicht, waarvan 3,6% ernstig overgewicht (Stam, 2018). Overgewicht lijkt vaker voor te komen bij meisjes dan bij jongens, bij kinderen uit Turkse, Marokkaanse en Antilliaanse gezinnen en bij kinderen die wonen in een lage SES wijk (Stam, 2018). Het percentage kleuters met overgewicht lijkt wel iets af te nemen (Steenkamer et al., 2017; Stam, 2018).

#### Gevolgen

Overgewicht en obesitas hebben gevolgen voor de fysieke en psychische gezondheid tijdens zowel de kindertijd en het volwassen leven (WHO, 2016). Kinderen met overgewicht hebben vergeleken met kinderen met een gezond gewicht vaker een hoog cholesterolgehalte, vaker astma en slaapapneu en meer klachten aan het bewegingsapparaat (Kang et al., 2012; Krul et al., 2009; Yamaki et al., 2011). Het is belangrijk om al op jonge leeftijd overgewicht aan te pakken. Het gewicht van kinderen tussen de 2 en 6 jaar is namelijk een belangrijke voorspeller voor (over)gewicht en aan overgewicht gerelateerde ziektes op latere leeftijd (De Kroon et al., 2010a; De Kroon et al., 2010b). Wanneer een kind al op jonge leeftijd overgewicht heeft, zijn de gevolgen voor de gezondheid daarnaast ernstiger dan wanneer overgewicht op volwassen leeftijd wordt geconstateerd (Visscher, Van Son, Van Bakel, & Zantinge, 2010).

Ook blijkt uit onderzoek dat kinderen die op jonge leeftijd een lage fitheid hebben, niet in staat zijn om op latere leeftijd op een vergelijkbaar niveau te scoren als hun leeftijdsgenoten die op jongere leeftijd wel goede fitheid hadden (Haga, 2009). Door vroeg te investeren in een gezonde leefstijl, wordt een belangrijke basis gelegd voor een gezond en actief leven.

### Oorzaken

#### Overgewicht

De oorzaak van overgewicht is een verstoring van de energie-inname ten opzichte van de energiebesteding, waarbij men meer energie inneemt dan verbruikt (WHO, 2020). Dit is over het algemeen het gevolg van een combinatie van ongezonde voeding en te weinig lichaamsbeweging. Kleuters krijgen vaak te veel ongezonde voeding en te weinig

---

<sup>1</sup> Bij ons beste weten zijn er geen recentere prevalentiecijfers van overgewicht bekend voor deze specifieke doelgroep.

gezonde voeding binnen (Ocké et al., 2008). Er zijn in Nederland geen recente gegevens bekend maar uit eerder onderzoek blijkt dat een derde van de kleuters de Nederlandse beweegnorm voor kleuters van zestig minuten per dag niet haalt (Ocké et al., 2008). Gemiddeld 7% van de kleuters beweegt zelfs minder dan drie uur per week (Ocké et al., 2008). Uit Belgisch onderzoek blijkt dat veel kleuters de dagelijkse beweegnormen niet halen (Craemer et al., 2018). De norm voor lichamelijke activiteit voor kleuters, die is vastgesteld op drie uur beweging per dag, werd het minst nageleefd. Volgens de studie houdt minder dan twintig procent van de kleuters zich aan deze richtlijn, op zowel weekdays als weekenddagen. Op weekdays houdt 10,1% van de kleuters zich aan de richtlijn en op weekenddagen is dit percentage lager, 4,3%.

#### Toename van overgewicht

De wereldwijde toename van overgewicht en obesitas bij kinderen is volgens de WHO toe te schrijven aan verschillende factoren (WHO, 2020). Ten eerste is er een wereldwijde verschuiving in de voeding naar een verhoogde inname van energierijk voedsel met veel vet en suikers, maar arm aan vitamines, mineralen en andere gezonde micronutriënten. Er is ook een trend in de richting van verminderde lichamelijke activiteit als gevolg van het steeds meer zittende karakter van vele vormen van recreatietijd, veranderende vervoerswijzen en toenemende verstedelijking.

#### Beïnvloedbare determinanten van overgewicht

Wereldwijd is de aanname dat overgewicht kan worden tegengegaan door een goede energiebalans door de inname van vet en suiker te verminderen, meer groente en fruit te eten en regelmatig te bewegen (WHO, 2020). Dit komt tevens terug in de landelijke aanname dat overgewicht kan worden tegengegaan door de BBOFFT-punten (borstvoeding geven, bewegen, ontbijten, fris water drinken, fruit eten, en minder voor de televisie en pc) aan te pakken (Bulk-Bunschoten et al., 2005). Onderzoek bevestigt dat veel ongezonde voeding eten, weinig bewegen, veel non-actief gedrag (zoals televisie kijken) en veel gezoete dranken drinken, gerelateerd zijn aan een hoger risico op overgewicht bij kinderen (WHO, 2020).

#### De rol van de school

De school is onder andere vanwege het grote bereik een belangrijke setting voor het stimuleren van gezonde voeding en beweging (o.a. Dudley et al., 2015). Groepsleerkrachten kunnen kennis overdragen over gezonde voeding en beweging en het goede voorbeeld geven. Niet alle leerkrachten hebben echter voldoende kennis over voedingsbehoeften van kleuters (Onderzoek en Business Intelligence, 2013). De school kan gezond voedingsbeleid voeren en bewegingsonderwijs organiseren. Ook kan de school ouders bereiken via bijvoorbeeld nieuwsbrieven, ouderavonden en de website, en ouders betrekken bij een gezonde leefstijl van de kinderen.

Op ruim drie kwart van de scholen wordt de gymles in groep 1 en 2 door de groepsleerkracht verzorgd in plaats van een gymleraar (Slot-Heijs et al., 2017). Dit kan de kwaliteit van het bewegingsonderwijs negatief beïnvloeden. Het is bekend dat gymleraren kwalitatief beter bewegingsonderwijs geven dan groepsleerkrachten (Van Weerden, Van der Sloot, & Hemker, 2008). 10% roostert voor kinderen uit groep 1 en 2 minder dan 60 minuten bewegingsonderwijs per week in (Slot-Heijs et al., 2017). Ook wordt er op een derde van de basisscholen maar één les bewegingsonderwijs per week gegeven.

### De rol van de ouders

Ouders bepalen wat hun kind thuis en op school eet en drinkt en wat hun kind op school trakteert bij bijvoorbeeld een verjaardag. In de thuissituatie spelen ouders een belangrijke rol in het aanleren van gezonde voedings- en bewegingsgewoonten (o.a. Bassul et al., 2020; Vaughn et al. 2018; Xu et al., 2015). Ouders hebben invloed op deze gewoonten door bijvoorbeeld door gezonde voeding aan te bieden, zelf het goede voorbeeld te geven, opvoedregels te stellen en kinderen aan te moedigen.

Hoewel bekend is dat ongeveer één op de zeven kinderen niet voldoende beweegt en minimaal één op de zes kinderen niet dagelijks groente, fruit of water consumeert (Gezondheidsmonitor, 2015), vindt de meerderheid van de ouders het onnodig dat hun kind meer gaat bewegen of gezonder gaat eten (Van der Klauw et al., 2011). Ouders (vooral met een lage SES) zijn zich vaak niet bewust van de gezondheidsrisico's die gepaard gaan met overgewicht (Warschburger & Kröller, 2009).

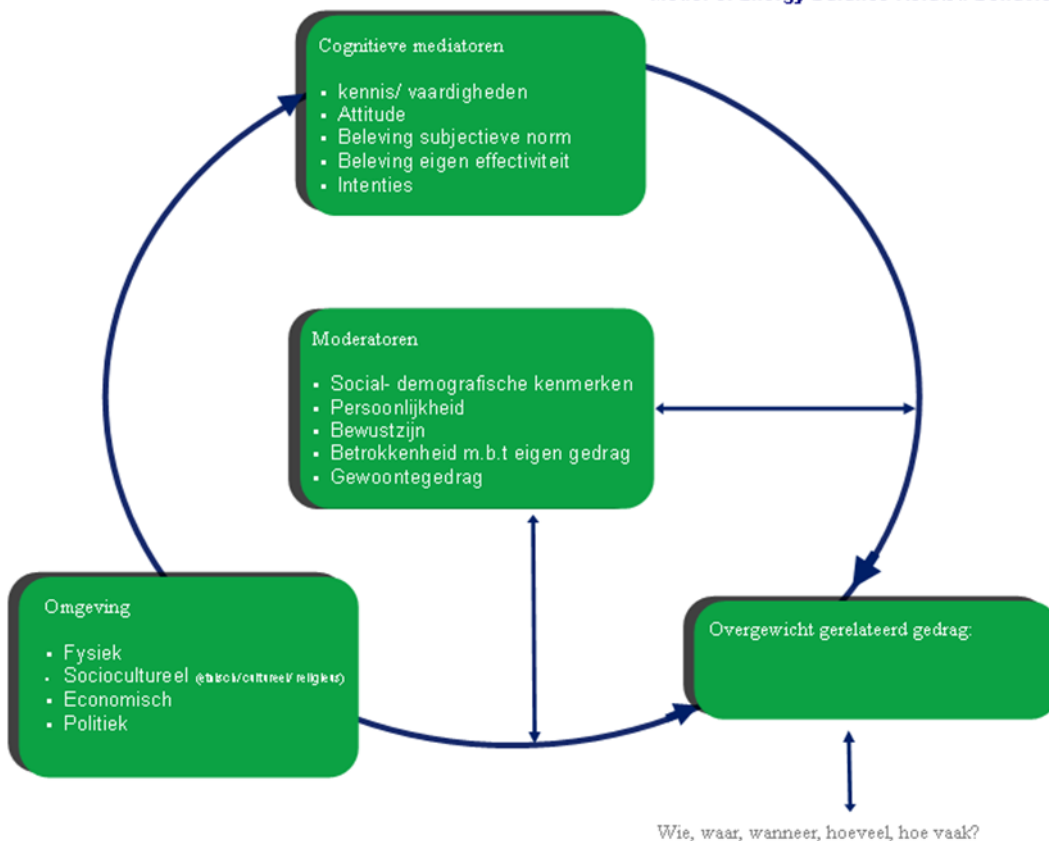
### De rol van de kinderen

In tegenstelling tot de meeste volwassenen, kunnen kinderen de omgeving waarin ze leven of het voedsel dat ze eten vaak niet kiezen. Ze hebben ook een beperkt vermogen om de gevolgen van hun gedrag op de lange termijn te overzien (WHO, 2020). Kinderen zijn zich dan ook niet allemaal bewust van hun eigen beweeggedrag (Dijkman, 2002; Jurg, 2005), van wat gezonde voeding is en van de relatie tussen voeding en gezondheid (Hart, Bishop, & Truby, 2002).

### **Aan te pakken factoren**

Het 'Environmental Research framework for weight Gain prevention' (EnRG; Kremers et al., 2006) vormt de basis voor de Lekker Fit! aanpak. Volgens dit model wordt energiebalans gerelateerd gedrag onder andere beïnvloed door de omgeving (zie figuur 1). Determinanten van leefstijl zijn namelijk niet alleen in het individu, maar ook in de omgeving aanwezig (e.g. Egger & Swinburn, 1997; Gezondheidsraad, 2003). Deze determinanten kunnen dan ook het best bereikt worden door middel van een aanpak die zich zowel richt op verandering van de omgeving als op verandering van individueel gedrag (Kremers et al., 2006).

Model of Energy Balance Related Behaviours



Figuur 1. *Environmental Research framework for weight Gain prevention (EnRG; Kremers et al., 2006).*

Op basis van het EnRG model is in Bijlage 1 een overzicht gegeven van de subdoelen en de bijbehorende factoren. Samengevat zet Lekker Fit! Kleuters in op de volgende factoren:

**Gedrag:**

- Kleuters: nemen fruit, groente en water mee naar school, bewegen meer en kwalitatief beter op school. Ook delen ze bij verjaardagen of andere feesten verantwoorde traktaties uit die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn.
- Leerkrachten: verzorgen meer, intensievere en kwalitatief betere beweglessen, gaan met kleuters in gesprek over gezonde gewoontes, stimuleren ouders om hun kind fruit, groente en water mee te geven en informeren ouders over de traktatierichtlijn.
- Schooldirectie: brengt ouders op de hoogte van de traktatierichtlijn en ander schoolbeleid gerelateerd aan voeding beweging.
- Ouders: geven hun kleuter groente, fruit en water mee en gaan (indien uitgenodigd) op gesprek bij de schooldiëtist. Ook zorgen ze bij verjaardagen of andere feesten voor verantwoorde traktaties die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn

**Cognitieve mediatoren:**

- Kleuters: kennis, attitude, eigen effectiviteit.
- Leerkrachten: kennis, vaardigheid, eigen effectiviteit.

- Ouders: kennis, attitude, vaardigheid.

#### Moderatoren:

- Leerkrachten: bewustzijn.
- Ouders: bewustzijn.
- Ouders en leerkrachten: Geven het goede voorbeeld (rolmodel).

#### Omgeving:

- Politieke en fysieke omgeving.

Door de subdoelen te bereiken, verwacht Lekker Fit! Kleuters dat de kleuters op school verantwoorde voeding binnen krijgen en meer bewegen. Daarbij verwacht Lekker Fit! Kleuters dat de interventie de intentie van leerkrachten en ouders om een gezonde leefstijl bij kleuters te stimuleren toeneemt en de intentie van kleuters om gezonder te eten en meer te bewegen toeneemt. Zo kan (het stimuleren van) gezonde voeding en beweging een gewoonte worden die zich in de thuissituatie voortzet.

## Verantwoording

### Theoretisch model

Het EnRG model (Kremers et al., 2006) vormt de basis voor de Lekker Fit! aanpak. Aan de hand van het EnRG model is in kaart gebracht wat binnen de aanpak succesvolle elementen zijn om bij kleuters aan gezonder voedingspatroon en meer en gevarieerder bewegen te werken. Omdat Lekker Fit! Kleuters zich met name richt op gezonde voeding en beweging op school, is het model ingevuld voor de school en leerkrachten. Hiermee ontstaat een situatieschets van de oorzaken van een ongezond voedingspatroon en bewegingsarmoede van kinderen op school, en van bevorderende factoren voor een gezond voedingspatroon en beweging bij kinderen op school. Deze elementen vormen de kern van de Lekker Fit! Kleuters aanpak:

### Cognitieve mediators:

- Een negatieve attitude en lage eigen effectiviteit ten aanzien van sporten en bewegen hangen samen met onvoldoende beweging bij kinderen (Gortmaker, 1999). Door tijdens de clinics positieve ervaringen op te doen met bewegen, krijgen de kinderen plezier in bewegen en kunnen zij een positieve sport- en beweegattitude ontwikkelen (Ajzen, 1991). Een positieve sport- en beweegattitude is de eerste stap naar een leefstijl waarbij bewegen een gewoonte is (Ajzen, 1991).
- Interactief voorlezen over groente en fruit in de klas is effectief in het stimuleren van de consumptie van de groente of het fruit dat in het verhaal voorkomt (De Droog et al., 2014).
- De diëtist (met aanvullende opleiding leefstijlcoach) kan kinderen met overgewicht en hun ouders informeren over/stimuleren tot gezonde voedings- en beweeggewoonten. De diëtist gaat met ouders en kind in gesprek en bespreekt meerdere leefstijlfactoren. Ouders kunnen bij de diëtist terecht wanneer zij vragen hebben over voeding en beweging voor hun kind. Uit onderzoek blijkt dat de diëtist effectief is in het verminderen van overgewicht (Carls & Jansen, 2009).

### Moderatoren:

- Wanneer leerkrachten het goede voorbeeld geven, heeft dit een positieve invloed op het voedings- en beweegbeleid van jonge kinderen (Vaughn et al. 2018).
- Wanneer ouders het goede voorbeeld geven, gezonde voeding aanbieden, opvoedregels stellen en kinderen aan te moedigen heeft dit positieve invloed op het voedings- en beweeggedrag van jonge kinderen (o.a. Bassul et al., 2020; Vaughn et al. 2018; Xu et al., 2015).

#### Fysieke omgeving:

- Om overgewicht tegen te gaan is het kansrijk om meer uren bewegingsonderwijs op school aan te bieden (Storm et al., 2006).
- Een gezonde omgeving kan bevorderen dat jeugdigen gezond eten en voldoende Bewegen (Visscher et al., 2007).
- Een ruime beschikbaarheid van gezonde producten en beperkte beschikbaarheid van ongezonde producten heeft invloed op gezonde voedselconsumptie (Giskes et al., 2007; Van der Horst et al., 2007).
- Ook naschoolse beweegactiviteiten zijn van positieve invloed op het bewegen van de kinderen (Beets, Beighle, Erwin, & Huberty, 2009).
- De kwaliteit van de beweglessen die door vakleerkrachten gegeven worden, is hoger dan de kwaliteit van de beweglessen die door groepsleerkrachten gegeven worden (Van Weerden, Van der Sloot, & Hemker, 2008). Vakleerkrachten maken bij de beweglessen vaker gebruik van een methode of handboek (Lucassen, Wisse, Smits, Beth, & Van der Werff, 2011) en bieden een breder aanbod van bewegingsactiviteiten (Stegeman, 2007).

#### Politieke omgeving (organisatiebeleid):

- Door de beginsituatie in kaart te brengen, kan de school zien wat er al goed gaat op het gebied van gezonde leefstijl, maar juist ook wat de verbeterpunten zijn.
- Door gezonde leefstijl op te nemen in het beleidsplan geef je aan hoe je aan concreet aan bepaalde thema's werkt en waarom. Hierdoor geef je leerkrachten en ouders inzicht in waarom bepaalde keuzes worden gemaakt.
- Niet alleen het ontwikkelen van een traktatiebeleid, maar hier ook duidelijk over communiceren naar ouders is belangrijk voor de naleving van het beleid.

#### *Relatie aanpak, doelen en factoren Lekker Fit! Kleuters*

Uit onderzoek blijkt dat een aanpak die zowel gezonde voeding als lichaamsbeweging stimuleert (Campbell, Waters, O'Meara, & Summerbell, 2002) en die ouders hierbij betreft (Katz, 2009) effectief is in het tegengaan van overgewicht. Lekker Fit! Kleuters zet daarom in op voeding, beweging en ouderbetrokkenheid.

Om de subdoelen van de interventie te bereiken, past Lekker Fit! Kleuters bovenstaande elementen/methodieken toe in de aanpak. In Bijlage 1 staat in een tabel per aan te pakken factor en subdoel beschreven welke methodieken de interventie inzet (kolom 'Aanpak').



## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering

#### Onderzoek 1

In 2013 is tijdens de pilot van Lekker Fit! Kleuters een procesevaluatie uitgevoerd naar de uitvoering en het proces van interventie.

#### A. Auteur

Onderzoek en Business Intelligence, gemeente Rotterdam (2013).

#### B. Methode

Het onderzoek betreft een procesevaluatie naar de uitvoering en het proces van Lekker Fit! Kleuters. Voor de procesevaluatie zijn de volgende onderzoeksmethoden ingezet:

- Een nulmeting op school: de onderzoeker voerde gesprekken met contactpersonen van Lekker Fit! Kleuters en interviews met informanten (leerkrachten, onderbouwcoördinator, locatieleider en directeur) op de werkvloer;
- Een tussenmeting op school: de onderzoeker voerde gestructureerde interviews met dezelfde informanten (of opvolgers);
- Een evaluatie van de Beweegbijeenkomst\*: de onderzoeker interviewde de Consulent Kleuters;
- Een vragenlijst voor medewerkers van de gemeente Rotterdam die betrokken waren bij de ontwikkeling, organisatie of uitvoering van Lekker Fit! Kleuters (beleidsmedewerker Lekker Fit!, projectleiders van andere Lekker Fit! projecten, Consulent Kleuters, gezondheidsbevorderaar, interventieontwikkelaar, beleidsadviseur en communicatieadviseur).

In totaal hebben acht medewerkers van totaal acht scholen en acht medewerkers van de gemeente Rotterdam deelgenomen aan het onderzoek.

\*Tijdens de pilot van Lekker Fit! Kleuters werd een Beweegbijeenkomst georganiseerd voor leerkrachten. De bijeenkomst bestond uit het spelen van het Wat zit er in je buikspel en informatie en oefeningen met betrekking tot het bewegingsonderwijs. In de huidige, doorontwikkelde interventie wordt het Wat zit er in je buikspel met het schoolteam op de schoollocatie gespeeld en worden de informatie en praktijkoefeningen met betrekking tot het bewegingsonderwijs tijdens de studiedag verzorgd. Deze verandering is doorgevoerd om het bereik aan leerkrachten te vergroten en beter in te spelen op de wensen van de school.

#### C. Resultaten

##### *Belangrijkste resultaten*

- *Scholen lijken deelname aan projectonderdelen vrijblijvend op te vatten. Zo is de implementatie van de traktatiebeleid onvolledig.*
- *De kennis van docenten over de voedingsbehoeften van kleuters is beperkt.*
- *Het formuleren van een duidelijk en Lekker Fit! traktatiebeleid voor groep 1 en 2 lijkt een aantal scholen vrijblijvend op te vatten.*
- *Leerkrachten signaleren dat ouders het lastig vinden om zelf gezonde traktaties te verzitten.*
- *Alle pilotlocaties geven minimaal twee keer per week een beweegles van 45 minuten en voldoen daarmee aan het projectdoel.*
- *Alle locaties maken gebruik van een methode bij de beweeglessen, waarvan vijf gebruik maken van de geadviseerde methode Bewegingsonderwijs in het spellokaal.*
- *Leerkrachten vinden de methode voor bewegingsonderwijs bewerkelijk.*

- *Vrijwel alle leerkrachten vinden dat het bewegingsonderwijs door Lekker Fit! Kleuters kwalitatief beter is geworden.*
- *Zeven van de acht pilotlocaties heeft gebruik gemaakt van het aanbod aan beweegclinics.*
- *De voornaamste successen van Lekker Fit! Kleuters zijn volgens de betrokkenen het bereik, de kwaliteit van de materialen en de inzet van de Consulent Kleuters;*
- *Aandachtspunten van Lekker Fit! Kleuters waren volgens de betrokkenen de vertraagde oplevering en implementatie van een deel van de interventiemix en de borging op school.*

#### *Aanbevelingen:*

- *Achterhaal waarom de nieuwe Lekker Fit! lessen (nog) niet worden gebruikt;*
- *Stel duidelijke minimale criteria op (de basisvariant) voor deelname aan Lekker Fit! Kleuters, met uitbreidingsmogelijkheden waarmee de school de interventie kan aanpassen naar hun eigen specifieke behoeften;*
- *Bied ondersteuning bij het inrichten van een structuur waarmee scholen de aanpak van de interventie zelf kunnen dragen. Neem bijvoorbeeld interventieonderdelen op in het jaarplan, zet het voedingsbeleid op schrift en draag op verschillende manieren Lekker Fit! uit, zet een werkgroep Lekker Fit! op of stel een contactpersoon binnen de school aan;*
- *Instrueer de gymleraar hoe hij of zij scholen beter kan helpen om Lekker Fit! Kleuters in de bestaande schoolstructuur te verweven. Bijvoorbeeld door leerkrachten te helpen bij het op- en afbouwen van materialen;*
- *Benadruk bij scholen de voordelen van het gebruik van een methode voor het bewegingsonderwijs. Bijvoorbeeld met een factsheet waar enthousiaste reacties van leerkrachten staan;*
- *Vergroot de kennis van leerkrachten over voedingsmiddelen door een training/cursus op een manier te organiseren waarbij het bereik aan leerkrachten groot is.*

#### *Aanpassingen die zijn gedaan naar aanleiding van de aanbevelingen:*

- *Er is achterhaald waarom het Lekker Fit! Lespakket (nog) niet werd gebruikt: de kleuterleerkrachten voelden zich nog niet betrokken bij Lekker Fit! of waren niet bekend met het bestaan van het lespakket. Het bestaan van het lespakket wordt nu duidelijker gecommuniceerd en er wordt gewerkt aan grotere betrokkenheid van de kleuterklassen bij Lekker Fit! Aan het Lekker Fit! Lespakket is bijvoorbeeld een gedeelte specifiek voor kleuters toegevoegd, met daarin onder andere stripjes van Wiebe en Lina en spelletjes.*
- *Er wordt duidelijk naar de school gecommuniceerd welke onderdelen verplicht en optioneel zijn;*
- *Er is een basismodel voor de kwaliteit van het bewegingsonderwijs dat scholen tenminste moeten behalen met aanvullende opties voor scholen die verder willen gaan;*
- *Er is een duidelijke Lekker Fit! traktatierichtlijn (Eén is genoeg en klein is oké) die scholen tenminste moeten hanteren. Scholen kunnen dit naar wens uitbreiden naar bijvoorbeeld alleen groente of fruit trakteren;*
- *Op elke school is een onderbouwcoördinator (of andere leerkracht) aanwezig die de rol als coördinator van Lekker Fit! Kleuters op school heeft;*
- *De onderbouwcoördinator vult in overleg met de Gymleraar Lekker Fit! een jaarplan in;*
- *De Gymleraar Lekker Fit! krijgt een cursus aangeboden waar onder andere aanbod komt welke plek het bewegingsonderwijs voor kleuters inneemt op de school, en hoe de Gymleraar Lekker Fit! die kan versterken;*
- *De Consulent Kleuters draagt de voordelen van een methode in het bewegingsonderwijs over aan leerkrachten en motiveert en overtuigt hen om een methode te gebruiken;*

- De scholen ontvangen het boekje *Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal van Wim van Gelder met voorbeelden over het gebruik van de beschikbare ruimte van het speellokaal en het toepasbaar maken op hun eigen situatie*;
- Een diëtist speelt het *Wat zit er in je buikspel* om de kennis van leerkrachten over voeding voor kleuters te vergroten. Om het bereik te vergroten plant de diëtist het spel in nauw overleg met de school en op de schoollocatie zelf.

## Onderzoek 2

- a) Stam, B., Kreijen, P., & Erdem, O. (2018). Rapportage evaluatie Lekker Fit! 2005-2017. Rotterdam: Onderzoek en Business Intelligence.
- b) In dit onderzoek zijn onder andere de opbrengsten en het bereik van het de verschillende onderdelen van het programma Lekker Fit!, waaronder ook Lekker Fit Kleuters in kaart gebracht.
- c) Vanaf 2006 bestrijdt de gemeente Rotterdam overgewicht onder jongeren met het actieprogramma Rotterdam Lekker Fit!. In 2017 bestond het programma ruim tien jaar: voor de gemeente Rotterdam tijd om de balans op te maken. Voor Lekker Fit! Kleuters zijn dit de belangrijkste uitkomsten: Tussen 2012-2017 hebben in totaal 94 Lekker Fit BO-scholen! met een bereik van ongeveer 6.678 kinderen in de leeftijd 4-6 deelgenomen. In totaal waren er 13.556 schoolgaande kinderen in Rotterdam in de leeftijd van 4 tot 6 jaar in het schooljaar van 2016-2017. Dit betekent dat 49% van alle Rotterdamse kinderen in het basisonderwijs van 4 tot 6 jaar wordt bereikt met de Lekker Fit!-interventie.

## 4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten

### Onderzoek 1

Er is nog geen effectiviteitsonderzoek gedaan naar Lekker Fit! Kleuters in zijn geheel. Er is wel effectiviteitsonderzoek gedaan naar een onderdeel dat wordt ingezet bij de interventie: het interactief voorlezen over de Groentefroetels. Uit dit onderzoek blijkt dat het interactief voorlezen over de Groentefroetels effectief is in het stimuleren van de consumptie van de groente of het fruit dat in het verhaal voorkomt. Hieronder staat het onderzoek uitgebreider beschreven.

#### A. Auteurs

De Droog, S.M., Buijzen, M., Valkenburg, P.M. (2014). Enhancing children's vegetable consumption using vegetable-promoting picture books. The impact of interactive shared reading and character-product congruence. *Appetite*, 73, 73-80.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.018>.

#### B. Methode

##### Onderzoeksvraag

Het onderzoek had twee doelen, namelijk:

- a) Onderzoeken of het voorlezen van kinderen uit een boek waarin wortels gepromoot worden, van invloed is op de consumptie van wortels en andere (niet-gepromote) gezonde en ongezonde voeding;
- b) Onderzoeken of de invloed van het voorleesboek vergroot kan worden door kinderen tijdens het voorlezen vragen te stellen over het verhaal (interactief voorlezen) of door een character (de Groentefroetels) in het boek te gebruiken die conceptueel past bij de groente die in het boek gepromoot wordt (character product congruentie: bijvoorbeeld het gebruik van een konijn om wortels te promoten).

### *Design*

Het onderzoek bestaat uit een 2 x 2 between-subjects design (onafhankelijke groepen): passief vs. interactief voorlezen x congruent vs. incongruent character. Er namen in totaal 160 kleuters van 4-6 jaar oud deel aan het onderzoek: 56 kleuters zaten in de baseline groep en 104 kleuters zaten in de experimentele groep. Kleuters in de experimentele groep werden random toegewezen aan één van de vier experimentele condities. Na de laatste voorleessessie werden alle kleuters (ook de kinderen uit de baseline groep) geïnterviewd a.d.h.v. een kindvriendelijke vragenlijst op een touchscreen laptop. Vervolgens mochten de kleuters gedurende vijf minuten wat lekkers eten, waarbij ze konden kiezen uit vier verschillende tussendoortjes: wortels, komkommer, kaas en zoute stengels.

### C. Resultaten

Kleuters in de experimentele groep aten vaker wortels (in vergelijking tot de andere tussendoortjes) dan kleuters in de baseline groep ( $h^2 = .04$ ). Kleuters die interactief werden voorgelezen kozen vaker voor wortels dan kleuters die passief werden voorlezen ( $h^2 = .03$ ). Character product congruentie was niet van invloed op de consumptie van wortels.

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

Inhoudelijke elementen:

- Een brede, integrale aanpak die elkaar versterken en elk een eigen doel dienen;
- Doorlopende leerlijn waardoor er jaarlijks aandacht is voor het belang van bewegen en voeding;
- Een aanpak waarbij de school advies op maat krijgt, de interventie naar behoefte uit kan breiden en bij de implementatie ondersteund wordt;
- De inzet van een vakleerkracht om kwalitatief bewegingsonderwijs te organiseren en om de school, ouders en kinderen te enthousiasmeren om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan;
- Het betrekken van ouders bij een gezonde leefstijl van hun kinderen;
- Het gebruik van afwisselende werkvormen om cognitieve mediators (kennis, vaardigheden en eigen effectiviteit) en moderators (bewustzijn) te stimuleren: (interactief) informeren, actief leren, ervaringsgericht leren, lesmateriaal, spelletjes en puzzels, etc.;
- Het gebruik van het theoretisch goed onderbouwde Lekker Fit! Lespakket waarmee kinderen leren wat een gezonde leefstijl is en handvatten krijgen om hun eet- en bewegsgewoonten te veranderen;
- Het aanpassen van de fysieke omgeving (gezonde uitstraling) en politieke omgeving (gezond schoolbeleid) waardoor kinderen continu herinnerd worden aan een gezonde leefstijl;
- De toepassing van sociale marketing onderzoek om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de doelgroep.

Praktische elementen:

- Een overeenkomst met de school;
- Een vakleerkracht als spin in het web die de implementatie op de school coördineert;
- Deskundigheidsbevordering van de vakleerkracht;
- Schoolsetting waardoor de interventie een groot bereik heeft
- Het faciliteren van leuke, laagdrempelige producten voor de school om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan.

## 6. Aangehaalde literatuur

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Bassul, C., A Corish, C., & M Kearney, J. (2020). Associations between the home environment, feeding practices and children's intakes of fruit, vegetables and confectionary/sugar-sweetened beverages. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4837.
- Beets MW, Beighle A, Erwin HE, Huberty JL. After-school program impact on physical activity and fitness: a meta-analysis. *Am J Prev Med*. 2009 Jun;36(6):527-37. doi: 10.1016/j.amepre.2009.01.033. Epub 2009 Apr 11. PMID: 19362799.
- Bulk-Bunschoten, A. M. W., Renders, C. M., Van Leerdam, F. J. M., & Hirasing, R. A. (2005). Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht: methode voor individuele en primaire en secundaire preventie in de jeugdgezondheidszorg. Amsterdam: VUmc.
- Campbell, K., Waters, E., O'Meara, S., & Summerbell, C. (2002). Interventions for preventing obesity in childhood: A systematic review. *Obesity Reviews*, 2 (3), 149-157.
- Carls, N., & Jansen, W. (2009). Procesevaluatie Overbruggingsplan: De inzet van de schooldiëtist op Lekker
- Fit! scholen in de begeleiding van kinderen met overgewicht. Rotterdam: GGD Rotterdam-Rijnmond.
- De Craemer, M.; McGregor, D.; Androustos, O.; Manios, Y.; Cardon, G. Compliance with 24-h Movement Behaviour Guidelines among Belgian Pre-School Children: The ToyBox-Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2018, 15, 2171. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102171>
- De Droog, S. M., Buijzen, M., & Valkenburg, P. M. (2014). Enhancing children's vegetable consumption using vegetable-promoting picture books. The impact of interactive shared reading and character-product congruence. *Appetite*, 73, 73-80.
- De Kroon, M. L., Renders, C. M., Van Wouwe, J. P., Van Buuren, S., & Hirasing, R. A. (2010a). The Terneuzen birth cohort: BMI changes between 2 and 6 years correlate strongest with adult overweight. *PLoS one*, 5(2), e9155.
- De Kroon, M. L., Renders, C. M., Van Wouwe, J. P., Van Buuren, S., & Hirasing, R. A. (2010b). The Terneuzen Birth Cohort: BMI change between 2 and 6 years is most predictive of adult cardiometabolic risk. *PLoS one*, 5(11), e13966.
- Dijkman, M. (2002). Determinanten van bewegen bij kinderen: Een literatuuronderzoek. Maastricht: Universiteit Maastricht.
- Dudley, D. A., Cotton, W. G., & Peralta, L. R. (2015). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-26.

- Egger, G., & Swinburn, B. (1997). An "ecological" approach to the obesity pandemic. *British Medical Journal*, 315(7106), 477-480.
- Gezondheidsraad (2003). Overgewicht en obesitas. Den Haag: Gezondheidsraad
- Giskes, K., Kamphuis, C. B., Van Lenthe, F. J., Kremers, S., Droomers, M., & Brug, J. (2007). A systematic review of associations between environmental factors, energy and fat intakes among adults: Is there evidence for environments that encourage obesogenic dietary intakes? *Public Health Nutrition*, 10, 1005-1017.
- Gortmaker, S. L., Cheung, L. W. Y., Peterson, K. E., Chomitz, G., Cradle, J., Dart, H., Fox, M. K., Bullock, R. B., Sobol, A. M., Colditz, G., Field A. E., & Laird, N. (1999). Impact of a school-based interdisciplinary intervention on diet and physical activity among urban primary school children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 153, 975-983.
- Hart, K. H., Bishop, J. A., & Truby, H. (2002). An investigation into school children's knowledge and awareness of food and nutrition. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 15(2), 129-140.
- Jurg, M. E. (2005). Evaluatie JUMP-in: Kinderen Bewegen, Pilot 2002-2004. Amsterdam: GGD Amsterdam.
- Kang, K. T., Lee, P. L., Weng, W. C., & Hsu, W. C. (2012). Body weight status and obstructive sleep apnea in children. *International journal of obesity*, 36(7), 920-924.
- Katz, D. L. (2009). School-Based interventions for health promotion and weight control: Not just waiting on the World to change. *Annual Review Public Health*, 30, 253-272.
- Kremers, S., Bruijn, G.-J. de., Visscher, T.L., Mechelen, W. van., Vries, N.K. de., & Brug, J. (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: A dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3 (9).
- Krul, M., van der Wouden, J. C., Schellevis, F. G., van Suijlekom-Smit, L. W., & Koes, B. W. (2009). Musculoskeletal problems in overweight and obese children. *The Annals of Family Medicine*, 7(4), 352-356.
- Meynen, E., & Theelen, M. (2013). Lekker Fit! Kleuters: Kwalitatief onderzoek. Den Haag: Schuttelaar & Partners.
- Monika Haga, Physical Fitness in Children With High Motor Competence Is Different From That in Children With Low Motor Competence, *Physical Therapy*, Volume 89, Issue 10, 1 October 2009, Pages 1089–1097, <https://doi.org/10.2522/ptj.20090052>
- Ocké, M. C., Rossum, C. T. M. van., Fransen, H. P., Buurma, E. J. M., Boer, E. J. de., Brants, H. A. M., Niekerk, E. M., Laan, J. D. van der., Drijvers, J. J. M. M., & Ghameshlou, Z. (2008). Dutch National Food Consumption Survey - Young Children 2005/2006. Bilthoven: RIVM.
- Onderzoeks en Business Intelligence. (2013). Lekker Fit! kleuters. Rotterdam: gemeente Rotterdam.

- Park, M. H., Falconer, C., Viner, R. M., & Kinra, S. (2012). The impact of childhood obesity on morbidity and mortality in adulthood: a systematic review. *Obesity reviews*, 13(11), 985-1000.
- Quek, Y. H., Tam, W. W., Zhang, M. W., & Ho, R. C. (2017). Exploring the association between childhood and adolescent obesity and depression: a meta-analysis. *Obesity reviews*, 18(7), 742-754.
- Reijgersberg, N., Van der Werff, H., & Lucassen, J. (2013). Nulmeting Bewegingsonderwijs. Utrecht: Mulier Instituut.
- Schrijvers, C. T. M., & Schoemaker, C. G. (2008). Spelen met gezondheid. Leefstijl en psychische gezondheid van de Nederlandse jeugd. Bilthoven: RIVM.
- Slot-Heijs, J.J., Lucassen, J.M.H. & Collard, D.C.M. (2017). Effecten van bewegingsonderwijs op sporten beweeggedrag op latere leeftijd. Utrecht: Mulier Instituut.
- Stam, B. (2018). Trendanalyse overgewicht onder Rotterdamse kinderen 2006-2017. Rotterdam: Onderzoek en Business Intelligence.
- Stam, B., Kreijen, P., & Erdem, O. (2018). Rapportage evaluatie Lekker Fit! 2005-2017. Rotterdam: Onderzoek en Business Intelligence.
- Steenkamer, I., Franssen, S., Stegeman, H., & Wachter, G. (2017). Staat van gezond gewicht en leefstijl van Amsterdamse kinderen. Outcome monitor Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht. Amsterdam: Gemeente Amsterdam.
- Storm I, Nijboer C, Wendel-Vos GCW, Visscher TLS, Schuit AJ. (2006). Een gezonde omgeving ter preventie van gewichtsstijging; nationale en lokale mogelijkheden. Bilthoven: RIVM.
- Van der Horst, K., Oenema, A., Ferreira, I., Wendel-Vos, W., Giskes, K., Van Lenthe, F. J., & Brug, J. (2007). A systematic review of environmental correlates of obesity-related dietary behaviors in youth. *Health Education Resource*, 22, 203-226.
- Van der Klauw, M., Van Keulen, H. M., & Verheijden, M. W. (2011). *Monitor Convenant Gezond Gewicht: Beweeg en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar) in 2010 en 2011*. Leiden: TNO.
- Van Weerden, J., Van der Schoot, F., & Hemker, B. (2008). *Balans van het bewegingsonderwijs aan het einde van de basisschool. Uitkomsten van de derde peiling in 2006*. Arnhem: Cito Periodieke Peiling van het Onderwijsniveau.
- Vaughn, A. E., Martin, C. L., & Ward, D. S. (2018). What matters most-what parents model or what parents eat?. *Appetite*, 126, 102-107.
- Visscher T, Kremers S, Kromhout D. (2007). Preventie van gewichtsstijging en richtlijnen voor gewichtsbeheersing. NHSNRG-groep.
- Visscher, T. L. S., Van Son, G., Van Bakel, A. M., & Zantinge, E. M. (2010). Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van overgewicht en ondergewicht. *volksgezondheid toekomst verkenning, nationaal kompas volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM.



- Warschburger, P., & Kröller, K. (2009). Maternal perception of weight status and health risks associated with obesity in children. *Pediatrics*, *124*(1), e60-e68.
- World Health Organization (WHO). (2016). Obesity and overweight. Geraadpleegd op 12-03-2020 [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=In%202016%2C%20more%20than%201.9%20billion%20adults%20aged%2018%20years,women\)%20were%20obese%20in%202016.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=In%202016%2C%20more%20than%201.9%20billion%20adults%20aged%2018%20years,women)%20were%20obese%20in%202016.)
- World Health Organization (WHO). (2020). Obesity and overweight. Geraadpleegd op 12-03-2020 from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yamaki, K., Rimmer, J. H., Lowry, B. D., & Vogel, L. C. (2011). Prevalence of obesity-related chronic health conditions in overweight adolescents with disabilities. *Research in developmental disabilities*, *32*(1), 280-288.
- Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*, *2015*.

## 7. Praktijkvoorbeeld

Praktijkvoorbeeld interactief voorlezen over de Groentefroetels:

<https://www.youtube.com/watch?v=KF3Sboqjc28>

Praktijkvoorbeeld Lekker Fit! trakteren: <https://www.youtube.com/watch?v=0G51lYIXjxA>

## Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Kenniscentrum Sport & Beweging, Vilans, het Trimbos Instituut en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.

