Lekker Fit!

Werkblad beschrijving interventie

Gebruik de **HANDLEIDING** bij dit werkblad

Werkblad erkenningscommissie, versie mei 2015

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:

Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam	**Kenmerk Educatief**
Adres	Edisonbaan 14-F
Postcode	3439 MN
Plaats	Nieuwegein
E-mail	tilly.dejong@sportsmedia.nl
Telefoon	030-707 3000
Fax	
Website (van de interventie)	http://www.lekkerfitopschool.nl

Contactpersoon

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in, wanneer deze afwijkt van de ontwikkelaar of licentiehouder

Naam	Tilly de Jong
Adres	Edisonbaan 14-F
Postcode	3439 MN
Plaats	Nieuwegein
E-mail	tilly.dejong@sportsmedia.nl
Telefoon	030-707 3000
Fax	

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving:
Titel interventie:
Databank(en):
Plaats, instituut:
Datum:

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling.
De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

Kijk bij het invullen in de handleiding die bij dit werkblad hoort.

Inhoud

Colofon **2**

Inhoud **3**

Samenvatting **4**
Korte samenvatting van de interventie ..... **Error! Bookmark not defined.**
Doelgroep 4
Doel 4
Aanpak 4
Materiaal 4
Onderbouwing 5
Onderzoek 5

1. Uitgebreide beschrijving **6**
Beschrijving interventie 6
1.1 Doelgroep 6
1.2 Doel 8
1.3 Aanpak 8

2. Uitvoering **13**

3. Onderbouwing **19**

4. Onderzoek **22**
4.1 Onderzoek naar de uitvoering ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten ..... **Error! Bookmark not defined.**

5. Samenvatting Werkzame elementen **24**

6. Aangehaalde literatuur **25**

7. Praktijkvoorbeeld **27**

Samenvatting

Lekker Fit! heeft als doel dat leerlingen van het primair onderwijs meer gaan bewegen en gezonder gaan eten op school. Lekker Fit! bevat een gedragsveranderingslijn op voeding en beweging.
De vijf bouwstenen van Lekker Fit! beïnvloeden het voedings- en beweeggedrag van de kinderen vanuit 4 integrale invalshoeken: educatie, beleid, omgeving en signalering.

Doelgroep – max 50 woorden

Leerlingen van het basisonderwijs in de groepen 1 t/m 8

Doel – max 50 woorden

Het doel van Lekker Fit! is dat leerlingen in het basisonderwijs meer leren over en positiever laten aankijken tegen gezonde voeding en voldoende bewegen, zodat zij worden gestimuleerd gezonde keuzes te maken.

Aanpak – max 50 woorden

1. Leerlingen hebben meer kennis over gezonde voeding en voldoende bewegen.
2. Leerlingen zijn zich beter bewust van het eigen eet- en beweeggedrag en van de keuzes die zij hierin maken.
3. Leerlingen hebben een positieve attitude ten opzichte van gezonde voeding en bewegen.
4. Leerlingen ervaren dat klasgenoten, leerkrachten en ouders het goed en belangrijk vinden als zij gezond eten en voldoende bewegen (sociale norm)
5. Leerlingen hebben het gevoel dat zij beter in staat zijn gezonde keuzes te maken (eigen effectiviteit).
6. Leerlingen hebben de intentie gezond te eten en voldoende te bewegen.

Materiaal – max 50 woorden

Materialen voor het primair onderwijs:

1. Lesmaterialen
   - Basishandleiding met onderbouwing en achtergrondinformatie.
   - Docentenhandleidingen voor de groepen 1-2, 3-4, 5-6, 7-8. Bij de docentenhandleidingen worden 4 beweegkaarten geleverd, die ingezet kunnen worden door de vakleerkracht gym.
   - 2 werkboekjes per jaar voor de leerlingen met thuisopdrachten (groep 1-2, 3-4, 5-6, 7-8).
   - Afsprakenposter, te gebruiken in de klas
   - Digibordsoftware Lekker Fit! (software om Lekker Fit! lessen op een digibord te kunnen geven) (in ontwikkeling).
   - Het boek ‘Fitheidstesten voor de jeugd’ kan besteld worden via www.sportsmedia.nl. Hieruit kan een passende fittest worden geselecteerd.

Alle lesmaterialen kunnen besteld worden bij Kenmerk Educatief. Er worden ieder jaar nieuwe boekjes ontwikkeld, om in te kunnen spelen op de actualiteit.

2. Ondersteunende producten voor de implementatie.

Zie http://www.lekkerfitopschool.nl

Materialen voor gemeenten, GGD-en sportservice:

Deze staan beschreven bij 4.2.2 en zijn op aanvraag verkrijgbaar bij Kenmerk Educatief.

Zie http://www.lekkerfitopschool.nl

Onderbouwing – max 150 woorden

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.

Uit onderzoek in opdracht van de Gemeente Rotterdam naar de methode Lekker Fit! in Rotterdam is gebleken dat Lekker Fit! een effectieve methode is. In Rotterdam vormt de lesmethode Lekker Fit! op veel scholen een integraal onderdeel van het lesprogramma (Gemeente Rotterdam, 2015). Op de scholen waar Lekker Fit! onderdeel van het lesprogramma is, is het percentage kinderen met obesitas gedaald. Ook geven kinderen aan dat ze meer zijn gaan bewegen, vaker buitenspelen, en meer water drinken in plaats van suikerhoudende dranken. Ook kiezen de kinderen vaker voor groente en fruit in plaats van voor minder gezonde tussendoortjes. Deze studie toont duidelijk aan dat het implementeren van Lekker Fit! op basisscholen in meerdere opzichten effectief is (Gemeente Rotterdam, 2015).

Onderzoek – max 100 woorden

TNO heeft in opdracht van de Nederlandse Hartstichting een verkennend onderzoek Lekker Fit! uitgevoerd (Bakker, 2009). Dit onderzoek bestond uit een procesevaluatie onder leerkrachten en een verkennend onderzoek om inzicht te krijgen in de randvoorwaarden voor een effectevaluatie. Uit de procesevaluatie bleek dat het lespakket Lekker Fit! goed in elkaar zit De leerkrachten vinden dat de theorielessen leuk en leerzaam voor de leerlingen zijn en hebben gemerkt dat de leerlingen enthousiast deelnemen aan de lessen. De leerkrachten zijn ook positief over de inhoud van de praktijklessen. De benodigde voorbereidingstijd voor theorielessen was vergelijkbaar met die voor de gebruikelijke lessen. De voorbereidingstijd voor de praktijklessen was wat langer dan voor de gebruikelijke gymlessen.

1. Uitgebreide beschrijving

Beschrijving interventie

Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.

Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep – max 100 woorden
Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie?

Alle leerlingen van groep 1 t/m 8 van het primair onderwijs

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden
Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?
- Ouders van leerlingen van het primair onderwijs;
- (Vak)leerkrachten van het primair onderwijs;
- Gemeenten, GGD's en Sportservices.

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden
Hoe wordt de (intermediaire)doelgroep geselecteerd? Zijn er contra-indicaties? Zo ja, welke?
Op de doelgroep 'ouders van leerlingen' wordt geen selectie toegepast.
Op de doelgroep 'vakleerkrachten primair onderwijs' wordt geen selectie toegepast.
Op de doelgroep 'Gemeente, GGD, sportservice' worden de verantwoordelijke personen geselecteerd die zich richten op het gebied van preventie overgewicht, gezonde leefstijl, gezonde school.

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden
Was de doelgroep betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie, en op welke manier?

Bij de ontwikkeling van Lekker Fit! zijn de doelgroepen leerkrachten en leerlingen basisonderwijs en intermediairs betrokken geweest. De eerste versies zijn getest op basisscholen en op basis van de input van de doelgroepen aangepast. Intermediairs zijn actief betrokken bij de inhoud.

1.2 Doel

Hoofddoel – max 100 woorden
Wat is het hoofddoel van de interventie?

Het doel van Lekker Fit! is het inzetten van gedragsverandering bij leerlingen in het basisonderwijs. Lekker Fit! zorgt hiervoor door leerlingen in het basisonderwijs meer te leren over en positiever te laten aankijken tegen gezonde voeding en voldoende bewegen, zodat zij worden gestimuleerd gezonde keuzes te maken.

Subdoelen – max 350 woorden
Wat zijn de subdoelen van de interventie? Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen of subdoelgroep(en)?

1. Leerlingen hebben meer kennis over gezonde voeding en voldoende bewegen.
2. Leerlingen zijn zich beter bewust van het eigen eet- en beweeggedrag en van de keuzes die zij hierin maken.
3. Leerlingen hebben een positieve attitude ten opzichte van gezonde voeding en bewegen.
4. Leerlingen ervaren dat klasgenoten, leerkrachten en ouders het goed en belangrijk vinden als zij gezond eten en voldoende bewegen (sociale norm)
5. Leerlingen hebben het gevoel dat zij beter in staat zijn gezonde keuzes te maken (eigen effectiviteit).
6. Leerlingen hebben de intentie gezond te eten en voldoende te bewegen.

Om ervoor te zorgen dat kinderen op school meer gaan bewegen en gezonder gaan eten, moet de methode Lekker Fit! overgebracht worden op de intermediair (GGD, Sportservice of een medewerker van de betrokken gemeente). De intermediair zorgt er vervolgens voor dat Lekker Fit! wordt geïmplementeerd op de school. Scholen kunnen ook zelf het initiatief nemen voor de implementatie van Lekker Fit! In het onderwijsprogramma. In dat geval benadert de school de contactpersoon bij Kenmerk Educatief en wordt er in overleg een intermediair benaderd. Scholen worden eveneens actief benaderd door Kenmerk Educatief. Dit gebeurt o.a. door het toesturen van GLOS-magazine en diverse marketing-acties.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie – max 200 woorden
Hoe is de opzet van de interventie en wat is de omvang (duur, aantal contacten – indien van toepassing)?
Voeg eventueel een schema toe als bijlage.

Lekker Fit! heeft vijf bouwstenen. Deze vijf bouwstenen beïnvloeden het voedings- en beweeggedrag van de kinderen vanuit 4 integrale invalshoeken: educatie, beleid, omgeving en signalering.

Inhoud van de interventie – max 1200 woorden
Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -eventueel- in welke volgorde? Geef geen uitputtende beschrijving van activiteiten; het is voldoende als de lezer zich een beeld kan vormen van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt.
Indien van toepassing per onderdeel samenvatten. Vergeet niet aandacht te besteden aan de werving. Bij interventies op maat: geef aan wat op basis van welke criteria wanneer wordt uitgevoerd. Geef ook aan wat minimaal moet worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen.

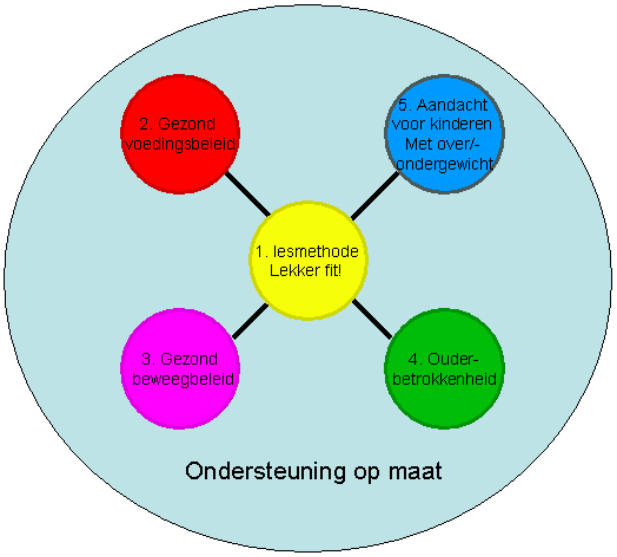
Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Vijf bouwstenen op school

1. De educatieve bouwsteen bestaat uit het gebruik van de lesmethode Lekker Fit!. Voor elke groep (groep 1 t/m 8) zijn er 8 lessen per jaar, in een doorlopende leerlijn. Kinderen krijgen dus Lekker Fit!-lessen gedurende hun gehele basisschool periode (structureel).
2. Structureel gezond voedingsbeleid. De school ontwikkelt beleid omtrent gezonde voeding en neemt dit beleid op in het schoolplan. Onder beleid worden schoolregels verstaan (bijvoorbeeld gezond trakteren), maar ook besluiten omtrent het veranderen van de schoolomgeving (bijvoorbeeld schoolfruit beschikbaar stellen), dan wel het structureel/jaarlijks opnemen van de Lekker Fit!-lessen in het jaarprogramma.
3. Structureel gezond beweegbeleid. De school ontwikkelt beleid omtrent gezond bewegen en neemt dit beleid op in het schoolplan. Onder beleid worden schoolregels verstaan (bijvoorbeeld: een beweegmoment in de les), maar ook besluiten omtrent het veranderen van de schoolomgeving (bijvoorbeeld een beweegvriendelijk schoolplein), dan wel het opnemen van de Lekker Fit!-lessen in het jaarprogramma.
4. Het betrekken van de omgeving van het kind. In het geval van Lekker Fit! bestaat de omgeving uit ouders en leerkrachten. De school betrekt de leerkrachten en de ouders bij de ontwikkeling van Lekker Fit! en het voedings- en beweegbeleid (zorgt voor draagvlak bij de ouders). Ook kan er een buurtsportcoach worden ingezet, om Lekker Fit! verder uit te rollen in de omgeving van het kind.
5. Het signaleren van kinderen met over-/ondergewicht. De school besteedt aandacht aan de omgang met over-/ondergewicht. Lekker Fit! heeft bijvoorbeeld informatie over omgaan met kinderen in de klas. Ook kan een fittest worden uitgevoerd . Meer informatie hierover is te vinden in het boek 'Fitheidstesten voor de Jeugd' (Stege et al., 2013), verkrijgbaar via www.sportsmedia.nl.

De school is een plek waar kinderen een groot deel van hun tijd doorbrengen en waar leren centraal staat. Het Lekker Fit!-programma betekent structurele aandacht voor voeding, bewegen en gezonde keuzes in samenwerking met sterke partners. Er wordt onder andere samengewerkt met de Nederlandse Hartstichting, lokale GGD's en met Het Nationaal Schoolontbijt. Het grote bereik (520.000 kinderen), het aantal lessen en de herhaling in opvolgende leerjaren maken dat Lekker Fit! een basis kan leggen voor een gezonde toekomst. Gezondheidswinst wordt geboekt door het op jonge leeftijd positief beïnvloeden van de, voor de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, belangrijke risicofactoren voeding en bewegen.

Iedere bouwsteen is van belang om de gewenste verandering in het gedrag van kinderen daadwerkelijk teweeg te brengen. In de volgende figuur is dit schematisch weergegeven.



Een school is een Lekker Fit!-school als de school activiteiten onderneemt op de vijf bouwstenen van Lekker Fit!. De exacte invulling zal afhankelijk zijn van de situatie en de behoeften van de school.
Aanbevolen wordt om te beginnen met het structureel inbedden van de Lekker Fit!- lessen om van daaruit verder te bouwen aan de andere bouwstenen. Om alle onderdelen van Lekker Fit! op een school te implementeren en structureel in te bedden staat drie jaar. De school wordt hierbij begeleid door de intermediair (afhankelijk van de regio is dit meestal de GGD, de Sportservice of een coördinator van de gemeente). De intermediair maakt met de school een haalbare planning. De intermediair ondersteunt de school.

Bouwsteen 1: Het lespakket Lekker Fit!
Het lespakket Lekker Fit! stimuleert leerlingen om gezonder te eten en meer te bewegen.
Het pakket bestaat uit een reeks van 8 lessen per jaar voor groep 1 t/m groep 8 van het primair onderwijs. Centraal hierbij staan voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes.
De uitwerking van het programma sluit nauw aan bij de belevingswereld van kinderen en is positief van toon: Bewegen is leuk en fit zijn is fijn! De lessen komen ieder jaar terug. Lekker Fit! is een lespakket dat door leerkrachten van het basisonderwijs gegeven wordt aan de leerlingen.

Het lespakket is als volgt opgezet:
- Lekker Fit! bestaat uit 8 lessen per jaar.
- Voor elke groep (groep 1 t/m groep 8) zijn er lessen op niveau. Kinderen krijgen dus Lekker Fit! lessen gedurende de gehele basisschool periode.
- Er zijn 3 praktijklessen en 5 theorielessen. De theorielessen worden door de reguliere groepsleerkracht gegeven. De praktijklessen kunnen door de groeps- en/of de gymleerkracht gegeven worden.
- De lessen duren +/- 60 minuten en kunnen indien gewenst met extra opdrachten worden aangevuld.
- De lessen zijn opgezet volgens een doorlopende leerlijn. In het lespakket staan steeds per leerjaar de drie thema's centraal: voeding, bewegen en gezonde keuzes. Deze thema's zijn aan de hand van vijf leerlijnen uitgewerkt:
  -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 bewust zijn van en invloed hebben op de eigen leefstijl.
- De lessen zijn flexibel in te plannen en goed in te passen in de reguliere uren voor lichamelijke opvoeding, natuur & verzorging en wereldoriëntatie. Er wordt geadviseerd om een schoolbreed startmoment te bepalen en de lessen in blokjes door het jaar heen te plannen. De lessen worden op die manier onderdeel van het reguliere lesprogramma.
- Lekker Fit! wordt uitgevoerd in de klas, in de gymzaal, op het schoolplein en thuis. Extra activiteiten kunnen op andere locaties plaatsvinden.

Bouwsteen 2: Structureel gezond voedingsbeleid.
De school mag zelf samen met de leerkrachten en de leerlingen maatregelen aanvoeren. Mogelijke maatregelen voor een gezond voedingsbeleid zijn: gezond traktatiebeleid, afspraken gezonde lunchtrommel, instellen fruitmoment, gezond voedingsbeleid op feestdagen, etc.
De intermediair helpt de school een keuze te maken en brengt de school in contact met de (lokale)aanbieder/initiatiefnemer, voor verdere uitvoering. Daarnaast bieden lokale GGD's en het Voedingscentrum menukaarten aan met opties voor gezonde voeding, recepten etc. Ook kan voor het invoeren van een structureel gezond voedingsbeleid een koppeling gemaakt worden met andere interventies, zoals Superchef/Supershopper.

Bouwsteen 3: Structureel gezond beweegbeleid.

De school mag zelf samen met de leerkrachten en de leerlingen maatregelen aanvoeren. Mogelijke maatregelen voor een gezond beweegbeleid zijn: leerlingen aanmoedigen wandelend of fietsend naar school te komen, een auto-ontmoedigingsbeleid en het stimuleren van buitenspelen.

Bouwsteen 4: Betrokkenheid van ouders en leerkrachten
Draagvlak bij leerkrachten en ouders is een belangrijke randvoorwaarde voor het slagen van Lekker Fit!. Leerkrachten en ouders worden daarom in de verschillende fases van implementatie betrokken.

- Er is een website (www.lekkerfitopschool.nl) ontwikkeld om de school (leerkrachten en directie) te informeren over Lekker Fit! en te enthousiasmeren om met het programma aan de slag te gaan.
- Er is een leerkrachtensheet Lekker Fit! met informatie over en ervaringen met Lekker Fit!
- In de mini-handleiding worden ideeën gegeven om ouders te informeren over Lekker Fit!. Er zijn opties te vinden als: ouderavonden, gezondheidsmarkten en sportdagen.
- De verantwoordelijkheid voor de uitvoering van Lekker Fit! op school ligt bij de werkgroep Lekker Fit!, waaraan leerkrachten en zo mogelijk ook ouders deelnemen.
- De ouders worden betrokken bij de Lekker Fit! lessen d.m.v. de werkboekjes die de kinderen mee naar huis nemen om samen met hun ouders een thuisopdracht te maken.
- Ouders kunnen ook betrokken worden bij de uitvoering van Lekker Fit!-activiteiten: bijvoorbeeld een gezond schoolontbijt (in samenwerking met Het Nationaal Schoolontbijt), een Lekker Fit!-feest, etc.

Bouwsteen 5: Het signaleren van kinderen met over-/ondergewicht
Er is voor de leerkrachten een schriftelijke handleiding beschikbaar over omgaan met over- en ondergewicht in de klas. Onderwerpen die aan bod komen zijn: signaleren en doorverwijzen, tips voor het omgaan met over- en ondergewicht, omgaan met overgewicht tijdens de gymles.

Hieronder wordt het lespakket Lekker Fit! nog verder beschreven.
Daarnaast worden de middelen beschreven die zijn ontwikkeld om de voorwaardelijke doelen te bereiken.

Lespakket Lekker Fit!

<u>Elk basisschooljaar</u>
De lessen zijn bedoeld om de leerlingen in elk basisschooljaar met het onderwerp aan de slag te laten gaan. Met de overgang naar de volgende groep komen in de lessen wel dezelfde onderwerpen (leerlijnen) aan de orde, maar worden ze inhoudelijk verdiept en worden andere leertechnieken toegepast.

<u>Zowel theorie- als praktijklessen</u>
Het lespakket behandelt drie thema's: bewegen, voeding en gezonde keuzes. Ieder van de thema's wordt behandeld aan de hand van zowel theorie- als praktijklessen. Deze hebben als doel leerlingen voldoende bagage mee te geven. Kennis wordt overgedragen op een manier die dicht bij de belevingswereld van de leerlingen staat. In de werkboekjes worden verhalen en opdrachten afgewisseld. Door daarna kennis met behulp van activiteiten zoals puzzels, proefjes, testen en spellen toe te passen, ervaren de leerlingen de theorie "aan den lijve". Het lespakket stimuleert leerlingen tot het ontwikkelen van gezonde alternatieven voor ongezond leefgedrag en leert hen kiezen uit verbetermogelijkheden. De werkvormen die worden gebruikt zijn bedoeld om het geleerde in praktijk te brengen door middel van het werken in groepjes en het aangaan en nakomen van afspraken in groepsverband.

<u>De lessen</u>
De lesmethode Lekker Fit! steunt op de inzichten van de Theorie van Gepland Gedrag van Ajzen (1991). De theorie van Gepland Gedrag gaat ervan uit dat gedrag voortkomt uit een intentie tot een bepaald gedrag. De intentie tot een bepaald gedrag wordt volgens deze theorie beïnvloed door de

houding die een persoon heeft ten aanzien van dit gedrag en de subjectieve norm, die aangeeft wat de verwachtingen zijn van relevante mensen in de omgeving (sociale druk/steun). Ook is de eigen effectiviteit (vaardigheden) belangrijk. Dit is de eigen inschatting van de mate waarin iemand in staat is gewenst gedrag uit te voeren.

In de methode Lekker Fit! wordt de attitude ten aanzien van gezonde voeding en bewegen te beïnvloeden, staat er informatie/voorlichting over gezond gedrag en 'overredende communicatie' in de werkboekjes, waarbij bijvoorbeeld de voordelen van het gedrag worden benoemd, aansluitend op de leefwereld van de leerlingen. Daarbij wordt ingezet op een positieve boodschap: fit zijn is fijn! Ook doen de leerlingen positieve ervaringen op met gezonde voeding en bewegen. Dit is vooral gericht op de cognitieve aspecten (informatie en kennis) en affectieve aspecten (gevoelens en emotie) van de attitude.

Zelfevaluatie wordt ingezet doordat de leerlingen hun eigen gedrag vergelijken met het gewenste gedrag. Dit richt zich vooral op 'bewustzijn' (Michie e.a., 2008). Wanneer mensen voldoende kennis van en inzicht hebben in hun eigen gedrag, wordt dit bewustzijn genoemd (Lecher e.a., 2007). Door het belonen van het gewenste gedrag door onder andere positieve aandacht en het geven van feedback zal de attitude ten aanzien van het gedrag positief worden beinvloed.

In de werkboekjes wordt de methodiek van modelling (leren door observatie) toegepast om de sociale norm te beinvloeden. Zo worden leeftijdsgenootjes in de werkboekjes ingezet om het goede voorbeeld te geven en komen bekende sporters aan het woord. Tevens kunnen leerkrachten, en eventueel ouders, als belangrijke modellen worden gezien.

Leerlingen worden gestimuleerd eigen doelen te stellen voor gezonder gedrag en deze in de praktijk uit te proberen. Hiervoor wordt bij Lekker Fit! een afsprakenposter gebruikt voor groepsafspraken in de klas. Vanaf groep 5 stellen leerlingen daarna ook individuele doelen op. Bovendien krijgen de leerlingen door de inzet van de beweegkaarten en sportkaarten vaardigheden aangeleerd waardoor ze beter in staat zijn beweegvormen uit te voeren.

Fittest
Fittesten leveren relevante informatie over de motorische basiseigenschappen van een persoon. In deze testen wordt gekeken naar: motoriek, uithoudingsvermogen en lichaamsmaten. Indien gewenst kan e.e.a. bijgehouden worden in een leerlingvolgsysteem zoals 'volg mij'. Er kan gekozen worden voor diverse fittesten. Deze zijn te vinden in het boek 'Fitheidstesten voor de jeugd', verkrijgbaar via www.sportsmedia.nl.

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden
Welke materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie?

Ondersteunende producten voor de intermediair
Om ervoor te zorgen dat kinderen op school meer gaan bewegen en gezonder gaan eten, moet de Lekker Fit!-methode worden overgebracht op de intermediair (GGD, de Sportservice of de gemeente). De intermediair doorloopt de fases van implementatie: oriëntatie en inzicht; beslissing, implementatie, behoud (Prochaska et al., 1992, Brug et al., 2001). Op basis van deze fases zijn de volgende voorwaardelijke doelen geformuleerd.

1. De intermediair weet wat Lekker Fit! is, is enthousiast en kiest ervoor om Lekker Fit! regionaal te gaan implementeren. (fase van oriëntatie/inzicht, beslissen)
2. De intermediair weet hoe hij Lekker Fit! moet gaan implementeren en heeft hiervoor de juiste vaardigheden/tools.
3. De intermediair heeft kennis en vaardigheden om andere regionale/lokale partijen met elkaar om de tafel te krijgen en hun aanbod af te stemmen.
4. De intermediair en de andere lokale/regionale partijen blijven enthousiast en kiezen ervoor om Lekker Fit! structureel onderdeel te laten zijn van het regionale/lokale beleid.

De intermediair (GGD, Sportservice of gemeente) ondersteunt de school bij de implementatie van Lekker Fit! Om de intermediair hierbij te ondersteunen zijn door de Hartstichting en Kenmerk Educatief verschillende ondersteunende producten ontwikkeld.
Hieronder staan de ondersteunende producten voor de intermediair per doel beschreven.

De intermediair weet wat Lekker Fit! is, is enthousiast en kiest voor Lekker Fit!. Fase van implementatie = Oriëntatie/inzicht, beslissen
• Landelijke PR: Flyer, nieuwsbrief, proefles, zichtzending • Website met inhoudelijke informatie • Persoonlijke gesprekken met de intermediair/gemeente. Actief en op aanvraag. • Regionale informatiebijeenkomst op aanvraag (informeren en enthousiasmeren): probleemanalyse, doelen, doelgroep, wat is Lekker Fit!, meerwaarde, tijdsinvestering, praktijkvoorbeelden, implementatiestappen, ondersteuning van de Hartstichting. • GLOS

De intermediair weet hoe hij Lekker Fit! moet gaan implementeren en heeft hiervoor de juiste vaardigheden/tools Fases van implementatie = implementatie
• Bijeenkomst/Training intermediairs: hoe werf je scholen, hoe financier je Lekker Fit!, hoe zorgt je voor regionale/lokale samenwerking, hoe enthousiasmeer je leerkrachten en ouders, hoe ondersteun je de scholen, overhandigen stappenplan en bijbehorende tools, etc. • Stappenplan ondersteuning school: werving scholen, informatiebijeenkomst, startbijeenkomst, creëren draagvlak leerkrachten en ouders, ondersteuning bij keuze voor voedings- en beweegbeleid, plan van aanpak maken, voortgangsgesprek, oplossen knelpunten, evaluatie. • Ondersteunende tools: informatiefilmpje, presentatie, projectinformatie, proefpakket.

- Prijslijst
- Lijst met mogelijke financieringsbronnen
- Nieuwsbrief.
- Vraagbaak Team Lekker Fit!
- GLOS

De intermediair heeft kennis en vaardigheden om regionaal partijen rond de tafel te krijgen en aanbod af te stemmen. Fases van implementatie = implementatie
• Training intermediair: het zorgdragen voor regionale samenwerking is onderdeel van deze training. • Ondersteunende tools: informatiefilmpje, presentatie, projectinformatie, proefpakket. • Vraagbaak Team Lekker Fit! • GLOS

De intermediair en de regionale samenwerkingpartners blijven enthousiast en kiezen voor structurele inbedding van Lekker Fit! in een lokaal programma Fases van implementatie = behoud
• Regionale voortgangsbijeenkomst: ervaringen uitwisselen, knelpunten oplossen, nieuwe ontwikkelingen/materialen communiceren, thema's verdiepen, verdere behoefte en wensen aan ondersteuning inventariseren, etc. • Nieuwsbrief Lekker Fit! en Kenmerk Educatief • Vraagbaak Team Lekker Fit! • GLOS

Ondersteunende producten voor de school
De intermediair zorgt ervoor dat Lekker Fit! wordt geïmplementeerd op de school. Ook de school doorloopt de fases van implementatie: oriëntatie en inzicht; beslissing, implementatie, behoud (Prochaska et al., 1992, Brug et al., 2001).
Op basis van deze fases zijn de volgende voorwaardelijke doelen geformuleerd.

1. De school (directie, leerkrachten, ouders) weet wat Lekker Fit! is, is enthousiast en kiest ervoor om Lekker Fit! te gaan implementeren (fase van oriëntatie/inzicht, beslissen)
2. De school (leerkrachten, werkgroep Lekker Fit!) weet hoe hij Lekker Fit! moet gaan implementeren en heeft hiervoor de juiste vaardigheden/tools (fase van implementatie).
3. De school (directie, leerkrachten, ouders) blijft enthousiast en kiest ervoor om Lekker Fit! structureel op te nemen in het schoolbeleid (fase van behoud)

Om de school te ondersteunen bij de implementatie van Lekker Fit! op school hebben de Hartstichting en Kenmerk Educatief een aantal ondersteunende producten ontwikkeld. Hieronder staan deze producten per doel beschreven.

De school (directie, leerkrachten, ouders) weet wat Lekker Fit! is, is enthousiast en kiest ervoor om Lekker Fit! te gaan implementeren. Fase van implementatie =oriëntatie/inzicht & beslissen
• Landelijke PR: flyer, wegwijzer, nieuwsbrief, proefles, presentatie • Website • Vraagbaak Team Lekker Fit!

- GLOS

Ondersteuning door de intermediair:
1. De intermediair zal actief de scholen werven en enthousiasmeren om met Lekker Fit! aan de slag te gaan.
2.

De school (leerkrachten, werkgroep Lekker Fit!) heeft de juiste kennis en tools om met Lekker Fit! aan de slag te gaan.
Fase van implementatie = implementatie

- Stappenplan voor de school: kickoff, draagvlak ouders en leerkrachten, werkgroep Lekker Fit!, keuze maken voor maatregelen voedings- en beweegbeleid, opstelling plan van aanpak, uitvoering, monitoren, evaluatie, successen structureel opnemen in het schoolbeleid.
- Ondersteunende tools bij alle stappen van het stappenplan, format ouderbijeenkomst, handleiding omgaan met over- en ondergewicht, format plan van aanpak,
- Website
- Vraagbaak Team Lekker Fit!
- GLOS

Ondersteuning door de intermediair:
1. De intermediair draagt zorg voor een startbijeenkomst op de school, zodat de directie en de leerkrachten weten hoe ze met Lekker Fit! aan de slag moeten gaan: wat is Lekker Fit!, welke stappen kent Lekker Fit!, opzetten werkgroep, ontwikkelen van voedings- en beweegbeleid, maken van een plan van aanpak, betrekken van ouders, signaleren en doorverwijzen van kinderen met over- of ondergewicht, etc.
2. De intermediair overhandigt de school het stappenplan voor de school en de bijbehorende tools.
3. De intermediair ondersteunt de school bij de keuze voor voedings- en beweegbeleid (en het opstellen van een plan van aanpak)

De school (directie, leerkrachten, ouders) blijft enthousiast en kiest ervoor om Lekker Fit! structureel op te nemen in het schoolbeleid.
Fases van implementatie = behoud

Ondersteuning door de intermediair:
1. De intermediair houdt op de school de voortgang in de gaten (jaarlijks voortgangsgesprek), en lost knelpunten op waar nodig.
2. De intermediair evalueert samen met de school het proces en de resultaten.

Locatie en type organisatie – max 200 woorden
Waar kan de interventie uitgevoerd worden en welk(e) soort(en) organisatie(s) kan/kunnen de interventie uitvoeren?
De interventie kan worden uitgevoerd door bevoegde groepsleerkrachten en/of gymleerkrachten van het basisonderwijs. De uitvoering vindt plaats in en om de school en gymzaal.

Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden
Wie zijn de uitvoerders en welke opleiding en competenties hebben zij nodig?

Eisen ten aanzien van opleiding
De lessen dienen te worden gegeven door bevoegde groepsleerkrachten en/of gymleerkrachten van het basisonderwijs.

Eisen ten aanzien van overdracht en implementatie
Voor overdracht van Lekker Fit! is er voor de school:
- Een handleiding voor de leerkrachten m.b.t. de Lekker Fit! lesmethode.
- Een stappenplan voor de implementatie van de bouwstenen van Lekker Fit!

Voor overdracht van de Lekker Fit! aanpak is er voor de intermediair:
- Een training
- Een stappenplan voor de ondersteuning van de school.

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden H*oe wordt de kwaliteit van de interventie bewaakt?*

Eisen ten aanzien van kwaliteitsbewaking
De Hartstichting probeert een zo goed mogelijke kwaliteit te waarborgen, door de intermediair en de school te ondersteunen met handleidingen, tools en trainingen (zie 4.2 en 8.2). Daarnaast leest het Voedingscentrum mee op de inhoud vwb de voeding en docenten van de ALO als het gaat om bewegen. De methode wordt geschreven door een bevoegde leerkracht basisonderwijs en een sociaal pedagoog.

Randvoorwaarden – max 200 woorden
Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?
Voor een goede uitvoering van de interventie is het gewenst dat de school jaarlijks het Lekker Fit!-programma uitvoert op school, zodat er een doorgaande leerlijn ontstaat van groep 1 t/m groep 8.

Implementatie – max 200 woorden
Is er een systeem voor implementatie? Geef een samenvatting.
Om ervoor te zorgen dat kinderen op school meer gaan bewegen en gezonder gaan eten, moet de methode Lekker Fit! worden overgebracht op de intermediair (GGD, Sportservice of gemeente). De intermediair zorgt er vervolgens voor dat Lekker Fit! wordt geïmplementeerd op de school.

De route waarlangs Lekker Fit! wordt geïmplementeerd is in onderstaande tabel weergegeven.

Landelijk: De Hartstichting & Kenmerk Educatief

Overdracht van landelijk naar de intermediair

1. De Hartstichting en Kenmerk Educatief zijn verantwoordelijk voor de doorontwikkeling van Lekker Fit!.
2. De Hartstichting is verantwoordelijk voor de doorontwikkeling van ondersteunende producten (alle partijen op de route weten wat ze moeten doen, hoeven niet opnieuw het wiel uit te vinden): bijeenkomsten, stappenplannen, tools.
3. De Hartstichting en Kenmerk Educatief dragen zorg voor de landelijke communicatie/PR.
4. Kenmerk Educatief verzorgt regionaal trainingen voor de intermediairs. Zo weten de intermediairs hoe ze Lekker Fit! optimaal kunnen implementeren, ervaringen uit te wisselen, successen te delen, mogelijke knelpunten op te lossen, thema's verder te verdiepen, de behoeften aan verdere ondersteuning te inventariseren, etc.

Regionaal/lokaal: De intermediair (GGD, Sportservice, gemeente)

Overdracht van de intermediair naar de school

Intermediair naar de gemeente:

1. De intermediair zorgt voor financiering, bijvoorbeeld door gemeentelijke subsidiering.

Intermediair naar de scholen:

2. De intermediair werft de scholen/de scholen benaderen de intermediair
3. De intermediair ondersteunt/begeleidt de scholen:
   - Informatiebijeenkomst: informeren, enthousiasmeren
   - Startbijeenkomst voor leerkrachtenteam: op weg helpen
   - Advies in betrekken ouders
   - Keuze voedings- en beweegbeleid (evt. In overleg met GGD). Ondersteuning bij de invoering of doorverwijzing naar de aanbieder/initiatiefnemer van de gekozen interventie
   - Planning.
   - Voortgangsoverleg, oplossen mogelijke knelpunten.
   - Evaluatie en monitoring

De intermediair naar regionale/lokale samenwerkingspartners: GGD, Sportservice, thuiszorg, etc.

1. De intermediair draagt zorg voor regionale/lokale samenwerking. Bijvoorbeeld contacten met partijen die iets doen aan voeding & bewegen (overgewicht, gezonde keuzes maken) op school. En zorg dragen voor inbedding in een breder lokaal programma.
2. De intermediair stelt met de andere partijen een menu samen met alle regionale en lokale initiatieven op het gebied van voedingsbeleid en beweegbeleid. De school kiest naast het uitvoeren van het Lespakket Lekker Fit! voor het opstellen van gezond voedings- en beweegbeleid.

De school

1. De school voert Lekker Fit! uit en werkt aan de Lekker Fit! bouwstenen
2. De school stelt heeft een contactpersoon en bij voorkeur een werkgroep Lekker Fit!.
3. De school maakt een planning en een plan van aanpak.
4. De school zorgt ervoor dat de successen structureel worden opgenomen in het schoolbeleid.

Om zorg te dragen voor de implementatie heeft de Hartstichting alle benodigde ondersteunende producten ontwikkeld. De producten worden beschreven in 4.2.

Kosten – max 200 woorden

Wat zijn de kosten van de interventie? Benoem daarbij de personele (in aantallen uren) en de materiële kosten.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Kosten per school in 2017

Uitgaande van een school met 8 groepen van 25 leerlingen per leerjaar kost de invoering Lekker Fit! ongeveer 600 euro. Dit betreft het bedrag voor de aankoop van de docentenhandleidingen, werkboekjes voor de leerlingen en een afsprakenposter per klas. Het gaat om een startbedrag per leerling van ongeveer 3 euro (afhankelijk van de grootte van de klas) en in de volgende jaren een bedrag van ongeveer 2,40 euro.
Een leerkracht heeft de eerste keer gemiddeld 15-30 minuten nodig voor het voorbereiden van een les.
Een school die voor drie jaar Lekker Fit! afneemt krijgt korting.

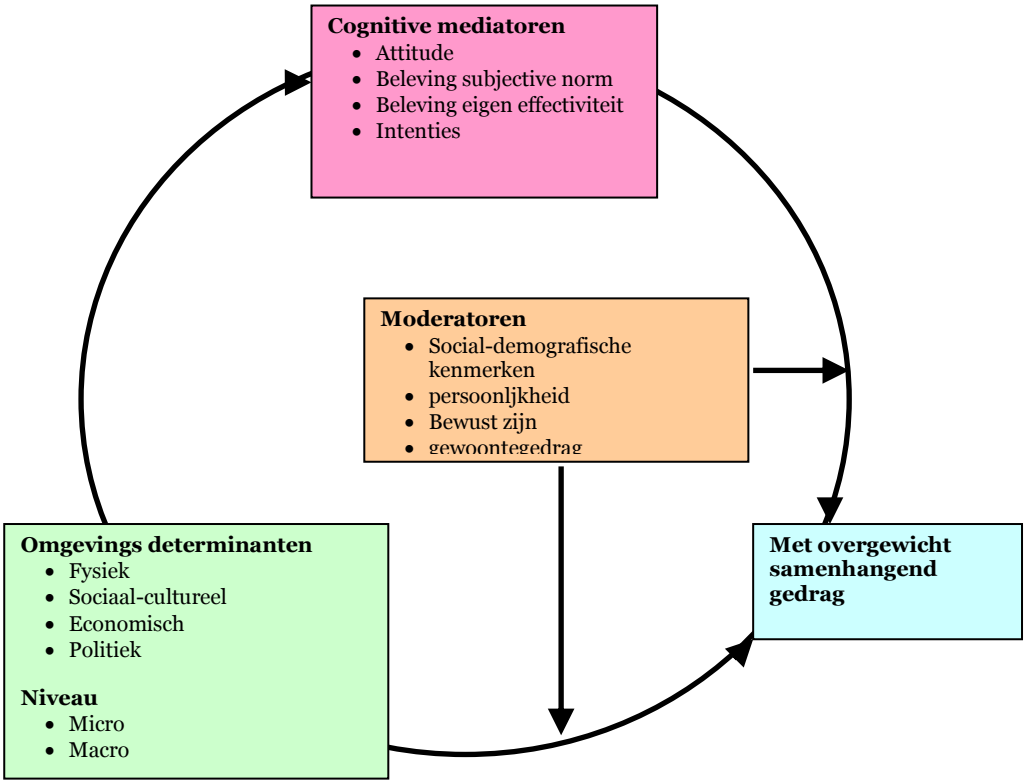
De kosten die door GGD, gemeente of sportservice worden gemaakt voor het begeleiden van de scholen, verschillen per regio en school en er is niet iets algemeens over te zeggen. De tijd die intermediairs hieraan besteden is afhankelijk van het gestelde budget.
De ondersteunende materialen en bijeenkomsten zijn gratis beschikbaar.

3. Onderbouwing

Probleemanalyse

De oorzaak van overgewicht ligt in een langdurige verstoring van de energie-inname ten opzichte van de energiebesteding. Oorzaken moeten dus voornamelijk in leefstijl gezocht worden. Uit de literatuur komen de volgende risicogedragingen naar voren: een geringe fysieke activiteit, veel televisie kijken, een hoge consumptie van gezoete dranken en het overslaan van het ontbijt (Swinburn, Caterson et al., 2004; Bulk-Bunschoten, Renders et al., 2005; Barlow and the Expert Committee, 2007).

Door verschillende deskundigen wordt gepleit voor een aanpak die zich zowel richt op verandering van de omgeving als op verandering van individueel gedrag, omdat determinanten van leefstijl niet alleen in het individu, maar ook in de omgeving aanwezig zijn (Egger and Swinburn, 1997; Baranowski, Cullen et al., 2003; Lobstein, Baur et al., 2004; Brug, van Lenthe et al., 2006). Deze inzichten zijn geïntegreerd in een raamwerk dat een leidraad vormt voor de ontwikkeling van effectieve interventies ter preventie van gewichtstijging (Kremers, de Bruijn et al., 2006). Dit is het zogenaamde "Environmental Research Framework for Weight Gain Prevention". In dit Raamwerk worden de theorie van gepland gedrag (Ajzen and Madden, 1986) en het sociaal ecologische model van Egger en Swinburn (Egger and Swinburn, 1997) gecombineerd (figuur 1).



Figuur 1 Raamwerk preventie overgewicht ("Environmental Research Framework for Weight Gain Prevention)(Kremers, de Bruijn et al., 2006).

In de theorie van gepland gedrag (Ajzen and Madden, 1986) wordt er van uitgegaan dat gedragsintenties worden bepaald door attitudes, perceptie van de sociale norm en perceptie van de eigen effectiviteit. In het raamwerk in de figuur komen deze determinanten terug als cognitieve mediatoren van gedrag. Dat deze theorie op gezond gedrag van toepassing is, wordt ondersteund door onderzoek (Godin and Kok, 1996, Rivis et
Al., 2003, Cardon et al., 2005, Sallis et al., 1989).

In het sociaal ecologische model van Egger en Swinburn (1997) worden omgevingsdeterminanten van gedrag onderscheiden op micro- en macroniveau in vier domeinen: fysieke omgeving, sociaal-

culturele omgeving, politieke en economische omgeving. Bij microniveau kan gedacht worden aan de thuisomgeving van kinderen en aan scholen (bijvoorbeeld een traktatiebeleid op scholen). Bij macroniveau kan gedacht worden aan gemeentelijk en landelijk niveau (bijvoorbeeld gemeentelijk beleid dat zorgt voor extra gymlessen op scholen). Dan worden verder in het raamwerk nog mogelijke moderatoren onderscheiden: geslacht, leeftijd, etniciteit, bewustzijn, gewoontegedrag en persoonlijkheidskenmerken.

Onderbouwing: 'beïnvloedbare factoren'

Cognitieve mediatoren

Kennis en bewustwording: Via het lespakket krijgen leerlingen meer kennis van het lichaam, het belang van bewegen, gezonde voeding en de energiebalans. Kinderen kennen hun eigen fitheid, gewichtsstatus, eet- en beweeggewoonten en denken daarover na.

Attitude: In het lespakket wordt de nadruk gelegd op fit zijn en de positieve kanten van gezond eten en bewegen. Door deze positieve benadering ervaren kinderen dat bewegen en gezond eten leuk is. Hiermee wordt ingezet op een positieve attitude. Een positieve attitude hangt samen met positievere intenties om meer te bewegen en gezonder te eten. Bij Griekse basisschoolleerlingen blijken er bijvoorbeeld meer positieve intenties te zijn, wanneer bewegen leuk en spannend gevonden wordt (Angelopoulos, Milionis et al., 2009).

Beleving subjectieve norm: De perceptie van de sociale norm wordt positief beïnvloed doordat de hele school met Lekker Fit! werkt (alle leerlingen en leerkrachten).

Beleving eigen effectiviteit:
In de lesmethode leren kinderen bewegingsvormen begrijpen, ervaren en voeren ze de beweegvormen uit. Via de huiswerkopdrachten van het lespakket en de groepslessen worden kinderen aan het denken gezet over hun eigen beweeg- en voedingsgewoonten. Deze evaluatie van het eigen gedrag (Ik Doe-stap in de gedragsverandering), wordt gevolgd door het maken van individuele en klassikale, gezamenlijke afspraken over gezond gedrag. (Ik ga doen en ik blijf doen-stap) In de les over gezonde keuzes maken komen elementen van eigen effectiviteit en obstakels voor gezond gedrag aan de orde. Dat een dergelijke methode van 'goal setting' werkt bij gedragsverandering bij kinderen is aangetoond in diverse interventieonderzoeken (Edmundson, Parcel et al., 1996; Cullen, Baranowski et al., 2001) waaronder de interventie CATCH (Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health), die overeenkomsten vertoont met Lekker Fit!.

Omgevingsdeterminanten

<u>Micro niveau:</u>
Lekker Fit! richt zich op de school- en thuisomgeving van leerlingen van het primair onderwijs.

Lekker Fit! richt zich op de schoolomgeving van de leerlingen door schoolbeleid op het gebied van gezonde voeding en bewegen te stimuleren. Intermediairs stimuleren scholen om een gezond beleid in te voeren aan de hand van een menukaart (bv: beweeg vriendelijk schoolplein, een beweegmoment tijdens de les, sportkennismakingslessen, gezonde traktaties, fruit in de pauze, etc).

Lekker Fit! richt zich op de thuisomgeving van de kinderen door ouders bewust te maken van het belang van bewegen en gezonde voeding voor de gezondheid van hun kind. Daarnaast worden ouders gesteund in het bevorderen van deze acties bij hun kind. Ouders worden actief betrokken bij de implementatie van Lekker Fit!.

- De ouders worden betrokken bij de Lekker Fit! lessen d.m.v. de werkboekjes die de kinderen mee naar huis nemen om samen met hun ouders een thuisopdracht te maken. Het maken van de thuisopdrachten wordt gestimuleerd door de opdrachten van tevoren en achteraf in de klas te bespreken. Leerlingen worden gemotiveerd om de opdrachten te maken en met hun ouders te bespreken. Ook zijn er thuisopdrachten waarbij een ouder of ander familielid moet worden geïnterviewd over eigen gewoonten.
- Via eventuele ouderbijeenkomsten wordt oudervoorlichting gegeven, gericht op de vier speerpunten uit het landelijke overbruggingsplan voor preventie van overgewicht bij kinderen, dat is ontwikkeld in opdracht van het ministerie van VWS: stimuleren van buiten spelen, stimuleren van dagelijks ontbijten, ontmoedigen van televisiekijken en ontmoedigen van consumptie van (ge)zoete dranken. Hierdoor wordt getracht ouderbetrokkenheid te creëren. Ouderbetrokkenheid is essentieel bij het slagen van gezondheidsinterventies op school. (Stewart-Brown, 2006).
- Met de uitslagen van een door de school gekozen fittest kan ouders inzicht worden gegeven in de fitheid en gewichtstatus van hun kind. Onderzoek in de Verenigde Staten heeft aangetoond, at het gebruik van een scorekaart het bewustzijn van ouders over de gewichtstatus van hun kind verhoogt (Chomitz, Collins et al., 2003).

Macro niveau:
Lekker Fit! richt zich primair op de schoolse setting en dus niet direct op de macro omgeving van de leerlingen.
Lekker Fit! Wordt momenteel op 300 scholen geïmplementeerd. Lekker Fit! Wordt vaak ingepast (op regionaal of gemeentelijk niveau) in een lokaal programma. Aan Lekker Fit! worden bijvoorbeeld gastlessen, sportkennismaking, een gezondheidsmarkt, kookworkshops e.d. gekoppeld. Een aantal voorbeelden hiervan zijn: Rotterdam Lekker Fit!, Ik Lekker Fit! Overijssel, B-fit van de Gelderse Sportfederatie, Lekker Fit! Extra in Oldenzaal, De Gezonde regio Gorinchem, Gezond Gewicht Utrecht, Preventieprogramma Lekker Fit! in Midden Nederland, Expeditie Lekker Fit! in Woudrichem en Haagse Aanpak Gezond Gewicht. In deze programma's is Lekker Fit! een onderdeel van het lokale/regionale beleid. Naar Expeditie Lekker Fit! is een effectiviteitsonderzoek gedaan (Van Tilburg et al., 2015). Uit dit onderzoek blijkt dat Lekker Fit! een positieve bijdrage levert aan de bewustwording rondom gezonde voeding en beweging (Van Tilburg et al., 2015).

4. Onderzoek

Lekker Fit! is ontwikkeld in 2005. De effectiviteit van het lesprogramma is toen getest op 40 scholen. Hieruit bleek dat Lekker Fit! zorgde voor structurele veranderingen in het gedrag van leerlingen. Na het implementeren van Lekker Fit! als lesmethode zijn diverse onderzoeken naar de werking van Lekker Fit! gedaan. TNO heeft in opdracht van de Nederlandse Hartstichting een verkennend onderzoek Lekker Fit! uitgevoerd (Bakker et al., 2009). Dit onderzoek bestond uit een procesevaluatie en een verkennend onderzoek om inzicht te krijgen in de randvoorwaarden voor een effectevaluatie. Daarnaast is er in 2015 een effectonderzoek uitgevoerd naar de resultaten van de implementatie van Lekker Fit! in de gemeente Woudrichem (Van Tilburg, 2015).

Procesevaluatie
Het doel van de procesevaluatie was inzicht krijgen in ervaringen van leerkrachten en te komen tot mogelijke verbeterpunten voor het lespakket. Van februari 2008 tot en met juli 2008, zijn 14 leerkrachten (van groep 4 of groep 7) van 7 basisscholen geïnterviewd.

Enkele resultaten van de procesevaluatie:
“Het lespakket Lekker Fit! zit volgens de leerkrachten goed in elkaar en het werken met lesprogramma wordt als ‘leuk’ ervaren. De leerkrachten vinden de theorielessen leuk en leerzaam voor de leerlingen en hebben gemerkt dat de leerlingen enthousiast deelnemen aan de lessen. De leerkrachten zijn ook positief over de inhoud van de praktijklessen. De benodigde voorbereidingstijd voor theorielessen was vergelijkbaar met die voor de gebruikelijke lessen. De voorbereidingstijd voor de praktijklessen was wat langer dan voor de gebruikelijke gymlessen.”

Naar aanleiding van de aanbevelingen in het evaluatierapport worden de scholen die het lespakket gaan gebruiken geadviseerd om de lessen over minimaal een half jaar te verspreiden. Tevens wordt er naar aanleiding van de aanbevelingen digibord software ontwikkeld.

Er bestaan plannen om de procesevaluatie te herhalen en deze dan op grotere schaal uit te voeren. Dit omdat Lekker Fit! de afgelopen jaren sterk is gegroeid en een bredere inzet heeft gekregen. Daarnaast wordt overwogen om een procesevaluatie uit te voeren bij de betrokken intermediairs. Daarbij zou kunnen worden onderzocht hoe de implementatie per regio verloopt en wat de mogelijke verbeterpunten zijn om het implementatietraject te versterken in het basisonderwijs.

Evaluatieonderzoek
In 2013 is er in opdracht van de Hartstichting een evaluatieonderzoek uitgevoerd om de tevredenheid van leerkrachten naar de hernieuwde versie van Lekker Fit! te peilen (Right Marktonderzoek, 2013). Het onderzoek is uitgevoerd door een steekproef te nemen uit 306 scholen. Uit dit onderzoek zijn een aantal verbeterpunten naar voren gekomen, naast de punten waar de leerkrachten zeer tevreden over zijn. De leerkrachten zijn zeer tevreden over het bijvoegen van een minihandleiding bij de methode. De minihandleiding is een document waarin meer uitleg voor de docenten staat en waarin de opdrachten uitgebreid zijn beschreven. Leerkrachten hebben behoefte aan meer digitaal materiaal, de Hartstichting is met deze informatie aan het werk gegaan. Uit het evaluatieonderzoek bleek dat er niet genoeg tips voor ouders in de methode stonden. De Hartstichting heeft dit prioriteit gemaakt en ouderbetrokkenheid hoog op de agenda gezet. Leerlingen blijken tevreden te zijn over de methode en vinden het leuk om met Lekker Fit! te werken. Ze passen volgens 90% van de leerkrachten de tips uit Lekker Fit!-boekjes toe op hun eigen leven (Right Marktonderzoek, 2013).

Effectonderzoek
In het effectonderzoek is gekeken naar het effect van het implementeren van een interventieprogramma als Lekker Fit!. Er is uit gebleken dat zowel leerlingen als leerkrachten enthousiast waren over het onderwijsprogramma. Daarnaast bleek het interventieprogramma gunstige effecten te hebben in het verbeteren van het voedings- en beweeggedrag van de leerlingen. Kanttekening is wel dat de interventie structureel moet worden doorgevoerd, omdat de positieve

effecten anders verdwijnen. Daarom is aan te raden Lekker Fit! integraal op scholen in te voeren (Van Tilburg et al., 2015). Het Rotterdamse effectiviteitsonderzoek heeft onderzocht wat de invloed is van het implementeren van Lekker Fit! Op het overgewicht van kinderen in verschillende wijken in Rotterdam (Gemeente Rotterdam, 2015). Er is over een periode van vier jaar naar kinderen uit verschillende leeftijdscategorieen gekeken (peuters, groep 2 en groep 6). Naar de mate van implementatie die nodig is om deze resultaten te bereiken is geen onderzoek gedaan (Gemeente Rotterdam, 2015). Op de scholen waar Lekker Fit! onderdeel van het lesprogramma is, is het percentage kinderen met obesitas gedaald. Ook geven kinderen aan dat ze meer zijn gaan bewegen, vaker buitenspelen, en meer water drinken in plaats van suikerhoudende dranken. Ook kiezen de kinderen vaker voor groente en fruit in plaats van voor minder gezonde tussendoortjes.

Verkennend onderzoek
In dit verkennend onderzoek, uitgevoerd in 2009, is geïnvesteerd in het ontwikkelen en inzetten van een vragenlijst naar het voeding- en beweeggedrag (groep 4 en groep 7) en naar de kennis, de eigen effectiviteit en de fase van gedragsverandering ten aanzien van gezonde voeding en bewegen (groep 7).
Onderzoek liet zien dat een deel van leerlingen die aan het programma deelnamen, te zwaar was (groep 4: 19% overgewicht en 11% obesitas; groep 7: 18% overgewicht en 3% obesitas), te weinig groente of fruit at (groep 4: 72% voor groente en 79% voor fruit; groep 7: 54% voor groente en 80% voor fruit), en/of te veel frisdrank (groep 4: 82%; groep 7: 78%) en tussendoortjes gebruikte (groep 4: 86%; groep 7: 78%).
Ook liet het onderzoek zien dat de vragenlijsten voor de ouders en de kinderen op punten verbeterd kunnen worden. Dit is inmiddels gedaan. Op basis van een eventueel later uit te voeren langer lopend onderzoek (uit te voeren bij 66 scholen, gelijk verdeeld over de interventiegroep en de controlegroep) kunnen op termijn uitspraken gedaan worden over de effectiviteit van het Lekker Fit!.

Pilot op islamitische scholen
De Nederlandse Hartstichting heeft samen met de Islamitische SchoolBesturen Organisatie (ISBO) in het najaar van 2009 ‘Lekker Fit!’ (in de vorm van een pilot) op twee islamitische scholen in Schiedam geïmplementeerd (Nijboer 2010). Het doel van deze pilot was kritisch te kijken naar de implementatie van het lespakket ‘Lekker Fit!’ op islamitische basisscholen en te leren van de ervaringen gedurende de implementatie. Uit de evaluatie kan worden geconcludeerd dat het lesmateriaal ook voor deze leerkrachten en leerlingen geschikt is. De leerkrachten zijn enthousiast over het lespakket. De afsprakenposters zijn ook een succesvol onderdeel van Lekker Fit!. Implementatie van het lespakket vergt tijd en kan niet binnen drie maanden gerealiseerd worden. Leerkrachten, leerlingen en hun ouders vinden dat ‘Lekker Fit! een mooie opstap is voor andere sportieve en gezonde activiteiten. Niet alleen de scholen, maar ook de gemeente en de GGD zijn enthousiast. Ook uit het onderzoek dat in Rotterdam is uitgevoerd naar Lekker Fit! blijkt dat Lekker Fit! geschikt is voor implementatie op scholen met voornamelijk allochtone leerlingen (Gemeente Rotterdam, 2015).

5. Samenvatting Werkzame elementen

Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen.
Max 250 woorden

Lekker Fit! werkt met het Stages of Change-concept. Dit concept toont aan dat verandering van gezondheidsgedrag niet een eenvoudige stap is van ongezond gedrag naar gezond gedrag, maar dat hierin tenminste vijf verschillende fasen zijn te onderscheiden: precontemplatie, contemplatie, voorbereiding, actie en gedragsbehoud. Zo zal men bijvoorbeeld eerst overtuigd moeten worden van de voordelen van gezond gedrag en moeten inzien dat het eigen gedrag verbeterd kan worden, om vervolgens verandering van gedrag te overwegen. Kennis en bewustzijn van je eigen (risico)gedrag is een belangrijke eerste stap voordat gedragsverandering wordt overwogen.
Gebruikmakend van het bovenstaande is in de lesmethode de volgende lijn aangebracht ter bevordering van de gedragsverandering:

- IK DOE; de leerling geeft aan wat zijn gedrag op dit moment is;
- IK WEET; de leerling krijgt informatie over het meest gezonde gedrag;
- IK GA DOEN; de leerling vergelijkt zijn gedrag met het meest gezonde gedrag en bepaalt wat hij wil gaan veranderen. De leerling maakt een afspraak met zichzelf en met de groep om dit nieuwe gedrag vol te houden;
- IK BLIJF DOEN; de leerling evalueert de afspraak regelmatig met de leerkracht. Samen kijken ze of de leerling het nieuwe gedrag volhoudt.

Daarnaast bestaat er een samenwerking met intermediairs, waardoor er altijd een professional op de achtergrond aanwezig is. Voor hulpvragen, tips en informatie kan de intermediair ingeschakeld worden. Op deze manier wordt er gezorgd voor een structurele inbedding in de school.
De bouwstenen van Lekker Fit!, die eerder in dit document genoemd zijn sluiten aan bij de 4 pijlers van de Gezonde School; educatie, beleid, omgeving en signalering. Deze pijlers zijn bewezen effectief voor kinderen en Lekker Fit! past hier naadloos in.
Lekker Fit! werkt met een positieve benadering. Er wordt benadrukt dat fit zijn fijn is en dat het niet veel moeite hoeft te kosten veranderingen in je leven aan te brengen om je fitter te voelen.
Lekker Fit! Kan maatwerk leveren door, indien nodig, een deel van de inhoud af te stemmen op lokale programma's zoals gedaan is bij Rotterdam Lekker Fit!.

6. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Ajzen, I. and T. Madden (1986). "Prediction of Goal-Directed Behavior: Attitudes, Intentions, and Perceived Behavioral control." J Exp Soc Psy **22**: 453-74.

Angelopoulos, P. D., H. J. Milionis, et al. (2009). "Changes in BMI and blood pressure after a school based intervention: The CHILDREN study." Eur J Public Health %R 10.1093/eurpub/ckp004 **19**(3): 319-325.

Bakker, I P. Schermers, et al. (2009). "Verkennend onderzoek Lekker fit!." TNO-rapport

Baranowski, T., K. W. Cullen, et al. (2003). "Are current health behavioral change models helpful in guiding prevention of weight gain efforts?" Obes Res **11 Suppl**: 23S-43S.

Barlow, S. E. and the Expert Committee (2007). "Expert Committee Recommendations Regarding the Prevention, Assessment, and Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity: Summary Report." Pediatrics **120**(Supplement_4): S164-192.

Brug, J., F. J. van Lenthe, et al. (2006). "Revisiting Kurt Lewin: How to Gain Insight into Environmental Correlates of Obesogenic Behaviors." Am J Prev Med **31**(6): 525-529.

Brug ‚J., Schaalma,H., Kok,G., Meertens, R.M. en Molen, van der, H.T. (2001). "Gezondheidsvoorlichting en gedragsvernadering, Een planmatige aanpak". Assen, Van Gorcum en Comp., 2de druk, p 93-97.

Bulk-Bunschoten, A. M. W., C. M. Renders, et al. (2005). Protocol for the preventionof childhood obesity in youth health care. [Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht; Methode voor individuele primaire en secundaire preventie in de jeugdgezondheidszorg]. Amsterdam, VUMC.

Byrne, S. M. (2002). "Psychological aspects of weight maintenance and relapse in obesity." Journal of Psychosomatic Research **53**(5): 1029-1036.

Cardon G., Philippaerts R., Lefevre J., Matton L., Wijndaele K., Balduck A. and De Bourdeaudhuij I. 2005 Physical activity levels in 10- to 11-year-olds: clustering of psychosocial correlates 1Public Health Nutrition: 8(7), 896–903

CBS (2016). Lengte en Gewicht van Personen, Ondergewicht en Overgewicht; vanaf 1981.

Chomitz, V. R., J. Collins, et al. (2003). "Promoting Healthy Weight Among Elementary School Children via a Health Report Card Approach." Arch Pediatr Adolesc Med **157**(8): 765-772.

Cullen, K. W., T. O. M. Baranowski, et al. (2001). "Using goal setting as a strategy for dietary behavior change." Journal of the American Dietetic Association **101**(5): 562-566.

Edmundson, E., G. S. Parcel, et al. (1996). "The Effects of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health upon Psychosocial Determinants of Diet and Physical Activity Behavior." Preventive Medicine **25**(4): 442-454.

Egger, G. and B. Swinburn (1997). "An "ecological" approach to the obesity pandemic." BMJ **315**(7106): 477-80.

Gemeente Rotterdam (2015). Trendanalyse overgewicht onder Rotterdamse kinderen, 2006-2015. Rotterdam, Gemeente Rotterdam.

Gezondheidsraad (2003). Overgewicht en obesitas. Den Haag, Gezondheidsraad.

Godin, G. and G. Kok (1996). "The theory of planned behavior: a review of its applications to health-related behaviors." Am J Health Promot **11**(2): 87-98.

Janssen-ten Haaf M.S., Bos, M. (2010) "Integrale implementatie in het basisonderwijs: aanbevelingen uit de praktijk van Lekker fit!"TSG **3**:25.

Kremers, S., G.-J. de Bruijn, et al. (2006). "Environmental influences on energy balance-related behaviors: A dual-process view." Int J Behav Nutr Phys Activ **3**(1): 9.

Lobstein, T., L. Baur, et al. (2004). "Obesity in children and young people: a crisis in public health." Obes Rev **5 Suppl 1**: 4-104.

Nijboer, C. (2010) "Evaluatierapport: Pilot op Ababil en El Furkan, Twee islamitische basisscholen te Schiedam". *Chrisfit* onderzoeks- en adviesbureau gezondheidsvraagstukken i.o.v. Jump, het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting.

Prochaska, J.O., Diclemente,C.C. en Norcross, J.C. (1992). "In search of how people change: Applications to addictive behaviors." American Psychologist, **47**, 1102-1114.

Rivis A., Sheeran P. Social influences and the theory of Planned behaviour: evidence for a direct relationship between prototypes and young people's exercise behaviour. Psychology and Health October 2003, Vol. 18, No. 5, pp. 567–583.

Sallis JF, Hovell, LMR, Hofstetter CR, Faucher P, Elder P, Blanchard J, et al, 1989. A multivariate study of determinants of vigorous exercise in a community sample, Preventive Medicine, 18, 20-34.

Stewart-Brown S (2006). What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach? Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
Swinburn, B. A., I. Caterson, et al. (2004). "Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity." Publ Health Nutr 7(1A): 123-146.
Van Baal, P. and et al (2006). Zorgkosten van ongezond gedrag in Nederland 2003 [Health care costs of unhealthy behaviour in the Netherlands 2003]. RIVM report 270751015. Bilthoven, National Institute for Public Health and the Environment.
Van Tilburg, L., Mathijssen, A., & Battjes-Fries, M. (2015). 'Expeditie Lekker Fit!' Draagt Bij Aan Gezonde Leefstijl.
WHO (2001). "Evaluation in helath promotion." WHO Regional Publications European Series, No 92.

7. Praktijkvoorbeeld

Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?

Tijdens het implementeren van Lekker Fit! in de gemeente Woudrichem, onder de noemer Expeditie Lekker Fit! is een praktijkonderzoek gedaan naar de uitvoering en effectiviteit van de interventie (Van Tilburg, 2015). Uit dit onderzoek is gebleken dat leerlingen en leerkrachten de methode waardeerden, met name de praktische elementen (Van Tilburg, 2015). Gedurende het onderzoek is gebleken dat leerlingen een toename lieten zien in het aantal porties fruit per dag en het aantal boterhammen met beleg dat ze per dag als tussendoortje aten. Dit in vergelijking met de beginsituatie, waarin meer suikerhoudende tussendoortjes werden gegeten (Van Tilburg, 2015). Ook qua dranken is er gedurende en na de interventie een verandering gevonden. Leerlingen dronken meer water en thee zonder suiker dan voor de interventie, toen er vaker werd gekozen voor frisdranken (Van Tilburg, 2015). Het beweeggedrag van de leerlingen veranderde positief tijdens en na Expeditie Lekker Fit!. De leerlingen gingen vaker sporten buiten schooltijd en speelden meer buiten (Van Tilburg, 2015). Opvallend is dat het niet uitmaakte hoeveel jaar leerlingen het programma Lekker Fit! hadden gevolgd qua voeding. Voor bewegen was dit effect groter; hoe langer het programma werd gevolgd, hoe meer invloed dit had op de beweging van de leerlingen (Van Tilburg, 2015). Ouders en leerkrachten voelen zich meer betrokken naarmate de interventie langer werd uitgevoerd. Dit betekende in de praktijk dat leerlingen dagelijks korter achter een beeldscherm mochten (Van Tilburg, 2015). De kennis van leerlingen over gezonde voeding, fruit en de Schijf van Vijf nam toe naarmate het programma vorderde (Van Tilburg, 2015). Er kan geconcludeerd worden dat de leerlingen na het invoeren van de interventie gezonder gedrag gingen vertonen dan voor het volgen van het Lekker Fit!-programma. De effecten van de interventie worden groter naarmate de interventie langer wordt gevolgd, maar er zijn ook direct effecten waar te nemen (Van Tilburg, 2015).