

Factor	Doelen	Methode	Interventie	Aanpak Lekker Fit! Kleuters
Kennis	Kleuters weten wat (het belang van) bewegen en gezonde voeding is	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), directe ervaring (Ewell, 1997), Entertainment Education (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2013)	3,14	Kleuters krijgen via het lespakket informatie over (het belang van) gezonde voeding en beweging. Informatie wordt aangeboden in verhaalvorm en de kleuters gaan actief en spelenderwijs met de opgedane kennis aan de slag in de vorm van bijvoorbeeld spelletjes of puzzels. Kleuters krijgen ook informatie over (het belang van) bewegen en gezonde voeding doordat de leerkracht met behulp van de praatplaat in gesprek gaat over gezonde gewoonten.
	Leerkrachten weten wat gezonde voedingskeuzes voor kleuters zijn	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986), Entertainment Education (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2013)	10	Leerkrachten leren spelenderwijs wat gezonde voedingskeuzes en de voedingsbehoeften van kleuters zijn, door onder begeleiding van de schooldiëtist het Wat zit er in je buikspel te spelen. De leerkrachten leren actief door met elkaar en met de schooldiëtist in discussie te gaan.
	Leerkrachten weten wat geschikte beweegactiviteiten voor kleuters zijn	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986), Entertainment Education (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2013), directe ervaring (Ewell, 1997), modeling (Bandura, 1986)	5,6,7,8	Tijdens de studiedag leren leerkrachten wat kwalitatief goed bewegingsonderwijs voor kleuters is door o.a. informatieoverdracht, open discussies en activiteiten. Leerkrachten brengen de opgedane kennis en vaardigheden direct in de praktijk tijdens hun eigen beweeglessen. De leerkrachten worden tijdens beweeglessen gecoacht door de Consulent Kleuters die hen ter plekke voorbeelden van beweegactiviteiten laat zien. Daarnaast dienen de beweegclinics als voorbeeld, motivatie en inspiratie voor leuke en geschikte beweegactiviteiten.
	Leerkrachten weten wat het belang van bewegen voor kleuters is	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986)	5,7	Leerkrachten worden tijdens de studiedag geïnformeerd over het belang van bewegen voor kleuters en gaan hierover met elkaar en met de professionals in discussie. Ook de Consulent Kleuters benadrukt het belang van intensief en kwalitatief goed bewegen tijdens overleg met de leerkrachten.
	Ouders weten wat een gezonde leefstijl bij kleuters is	Informereren (Schaalma & Kok, 2010)	13	Ouders ontvangen het Welkom op school informatiepakket waarmee ze geïnformeerd worden over een gezonde leefstijl bij kleuters en de (voedings- en beweging)gewoonten op een school die meedoet met Lekker Fit! Kleuters.
	Ouders weten hoe zij aan een gezonde leefstijl van hun kleuter kunnen	Informereren (Schaalma & Kok, 2010)	13	Het Welkom op school informatiepakket bevat een visuele checklist en een voorleesboekje met praktische tips en voorbeelden van hoe de ouder kan bijdragen aan een gezonde leefstijl van hun kleuter, zoals het goede voorbeeld geven en groente en fruit mee naar school te geven.

	bijdragen			
Attitude	Kleuters ervaren dat bewegen gezond en leuk is	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), modeling (Bandura, 1986), positieve emoties opwekken/laten ervaren (Monahan, Maibach, & Parrott, 1995); directe ervaring (Ewell, 1997)	3,6	Via het Lekker Fit! lespakket leren kleuters laagdrempelige manieren om te bewegen: ze worden geïnformeerd over beweegspelletjes die ze ook thuis kunnen doen, de leerkracht doet beweegspelletjes voor en de kleuters doen actief mee. Kleuters volgen ook beweegclinics waar een (sport)docent leuke beweegactiviteiten laat zien, waarna de kleuters actief deelnemen aan de activiteit en feedback krijgen van de (sport)docent. Het plezier hebben in bewegen staat centraal en kleuters doen positieve ervaringen op met bewegen.
	Kleuters ervaren dat groente en fruit lekker is	Positieve emoties opwekken/laten ervaren (Monahan, Maibach, & Parrott, 1995); directe ervaring (Ewell, 1997)	12	De leerkracht leest interactief de verhalen van de Groentefroetels voor. De verhalen gaan over characters (de Groentefroetels) die graag groente of fruit lustten en daar 'fit en sterk' van worden. Na het voorlezen proeven de kleuters de groente of fruit die in het verhaal voorkomt. Op die manier worden positieve emoties opgewekt bij de groente of fruit en ervaren kleuters direct dat de groente of fruit lekker is.
Bewustzijn	Leerkrachten zijn zich bewust van de voordelen van gezonde voeding en de nadelen van ongezonde voeding	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), specifiek informeren over gevolg van gedrag voor gezondheid (Weinstein & Sandman, 2002), actief leren (Bandura, 1986)	10	Na het spelen van het Wat zit er in je buikspel informeert de schooldiëtist de leerkrachten over (het belang van) gezonde voeding, de voordelen van een gezond voedingspatroon en de risico's van een ongezond voedingspatroon. Er is ruimte voor interactie en discussie met de schooldiëtist en elkaar.
	Leerkrachten zijn zich bewust van de voordelen van voldoende beweging en de nadelen van onvoldoende beweging	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), specifiek informeren over gevolg van gedrag voor gezondheid (Weinstein & Sandman, 2002), actief leren (Bandura, 1986)	5,7	De voordelen van voldoende beweging en de risico's van onvoldoende beweging worden uitgebreid besproken tijdens de studiedag en komen aan bod tijdens overleg met de Consulent Kleuters. Tijdens het overleg en de studiedag is voldoende ruimte om vragen te stellen en om in discussie te gaan met de docenten of de Consulent Kleuters.
	Leerkrachten zijn zich bewust van de voedingsbehoeften van kleuters	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986), Entertainment Education (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2013)	10	Leerkrachten schatten met het Wat zit er in je buikspel spelenderwijs in wat een kleuter volgens hen aan voeding nodig heeft. Vervolgens bespreekt de schooldiëtist met de leerkrachten hoeveel voeding een kleuter daadwerkelijk nodig heeft om te groeien en is er ruimte voor vragen en discussie.

	Ouders zijn zich bewust van de voordelen van gezonde voeding en de nadelen van ongezonde voeding	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), specifiek informeren over gevolg van gedrag voor gezondheid (Weinstein & Sandman, 2002), actief leren (Bandura, 1986)	11,13, 14, 15	<p>Leerkrachten gaan met ouders in gesprek over het meebrengen van fruit, groente en water naar school en wat het belang hiervan is. De leerkracht kan ouders op de gezonde gewoonten wijzen die op de checklist staan en spreekt ouders aan die regelmatig onverantwoorde tussendoortjes of zoete drankjes meegeven.</p> <p>Met de Welkom op schoolinformatie worden nieuwe ouders geïnformeerd over de gewoonten op een school die meedoet met Lekker Fit! Kleuters, zoals het eten van groente en fruit en het drinken van water.</p> <p>De leerkracht gebruikt de praatplaat in de ouderkamer om gezonde gewoonten met ouders bespreekbaar te maken.</p> <p>Indien de school een fruitbeleid wil hanteren, kan de fruitworkshop op school georganiseerd worden. De projectleider of de Consulent Kleuters informeert ouders dan op een leuke, informele manier over het belang van fruit eten terwijl ouders een fruitspies maken.</p>
	Ouders zijn zich bewust van de voordelen van voldoende beweging en de nadelen van onvoldoende beweging	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), specifiek informeren over gevolg van gedrag voor gezondheid (Weinstein & Sandman, 2002), actief leren (Bandura, 1986)	13, 14	<p>Met de Welkom op schoolinformatie worden nieuwe ouders geïnformeerd over de gewoonten op een school die meedoet met Lekker Fit! Kleuters.</p> <p>De leerkracht gebruikt de praatplaat in de ouderkamer om gezonde gewoonten met ouders bespreekbaar te maken.</p>
Vaardigheden en eigen effectiviteit	Kleuters achten zichzelf in staat om hun eet- en beweggewoonten te veranderen	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), confrontatie met eigen gedrag/situatie (Rothman & Kiviniemi, 1999), goal setting (Locke & Latham, 1990)	3	Kleuters worden via het Lekker Fit! lespakket aan het denken gezet over eigen eet- en beweggewoonten en wat hun drempels zijn om gezond gedrag te vertonen. De leerkracht geeft de kleuters handvatten voor gezonde eet- en beweggewoonten en maakt samen met de klas groepsafspraken over gezond gedrag, bijvoorbeeld water drinken in de klas.
	Leerkrachten achten zichzelf in staat een rol te spelen bij de voeding die kleuters op school consumeren	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986), goal setting (Locke & Latham, 1990)	10	De schooldiëtist bespreekt tijdens het Wat zit er in je buikspel de rol van leerkrachten bij de voeding die kinderen consumeren. Met het spel krijgen leerkrachten inzicht in wat gezonde keuzes en voedingsbehoeften kleuters zijn, en wordt besproken hoe leerkrachten ervoor kunnen zorgen dat kleuters op school gezonde voeding consumeren (zoals ouders stimuleren om gezonde voeding mee te geven).
	Leerkrachten achten	Informereren (Schaalma &	5,7	Tijdens de studiedag en tijdens het teamoverleg met de Consulent Kleuters

	zichzelf in staat om een rol te spelen bij de beweging van kleuters op school	Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986), goal setting (Locke & Latham, 1990).		wordt benadrukt welke belangrijke rol leerkrachten spelen bij de beweging van kleuters. De Consulent Kleuters en de professionals die de studiedag verzorgen, kijken samen met de leerkrachten hoe zij ervoor kunnen zorgen dat de kleuters vaker en beter bewegen. Tijdens de studiedag gaan de leerkrachten in verschillende workshops actief aan de slag met bijvoorbeeld het creëren van uitdagende beweegactiviteiten en het opstellen van een jaarplan.
	Leerkrachten hebben de vaardigheid om kwalitatief goede beweeglessen met hoge intensiteit te geven volgens de lesmethode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal	Modeling (Bandura, 1986), goal setting (Locke & Latham, 1990), directe ervaring (Ewell, 1997), actief leren (Bandura, 1986)	5,7	De leerkrachten doen deze vaardigheden op tijdens de actieve workshops van de studiedag en tijdens de coaching door de Consulent Kleuters. Tijdens de studiedag krijgen leerkrachten concrete voorbeelden van de professionals en gaan leerkrachten bijvoorbeeld actief aan de slag met het creëren van uitdagende beweegactiviteiten die passen bij het ontwikkelingsniveau van kleuters en met het inrichten van een speellokaal. Leerkrachten oefenen deze vaardigheden verder op het werk en met de kleuters. De Consulent Kleuters verzorgt voorbeeldlessen en geeft de leerkrachten tijdens 'coaching on the job' aanwijzingen en feedback over geschikte beweeglessen en het optimaal benutten van de ruimte.
	Ouders zijn in staat om met behulp van de praatplaat met hun kleuter in gesprek te gaan over gezonde gewoontes	Modeling (Bandura, 1986), informeren (Schaalma & Kok, 2010)	14	De vakleerkracht laat ouders de praatplaat zien in de ouderkamer, bespreekt hoe ouders met behulp van de praatplaat met hun kleuter in gesprek kunnen gaan over een gezonde leefstijl en doet dit voor. Alle ouders krijgen een praatplaat mee voor thuis.
Fysieke omgeving	De fysieke omgeving in de school straalt een gezonde leefstijl uit	Faciliteren, mere exposure (Zajonc, 1968), directe ervaring (Ewell, 1997)	4	De school ontvangt de KleuterKit waarin verschillende materialen zitten (zoals een speelgoed groente- en fruitpakket, posters over fruit en water) om de school een gezonde uitstraling te geven. Op de materialen wordt gebruikt gemaakt van de kleutercharacters Wiebe en Lina om kleuters op een leuke manier te herinneren aan een gezonde leefstijl. Ook wordt er een stimulerende bewegingomgeving ingericht. Door kleuters herhaaldelijk bloot te stellen aan gezonde voeding en beweging en gezonde voeding en beweging te laten ervaren in een positieve context, kan de attitude t.a.v. gezonde voeding en beweging positiever worden.
	Op de school zijn receptenkaarten verkrijgbaar met	Faciliteren	9	De school ontvangt een rek en map met receptenkaarten waar voorbeelden van verantwoorde traktaties op staan.

	voorbeelden van verantwoorde traktaties			
	Het speelokaal is beschikbaar voor kleuters en er is geschikt, veilig en bruikbaar materiaal aanwezig	Goal setting (Locke & Latham, 1990)	4,17	De Consulent Kleuters stemt samen met de onderbouwcoördinator een haalbare planning voor het bewegingsonderwijs voor kleuters af. Dit wordt opgenomen in het jaarplan van de school. De onderbouwcoördinator ziet erop toe dat het speelokaal op de afgesproken momenten beschikbaar is en dat er geschikt, veilig en bruikbaar materiaal aanwezig is.
Politieke omgeving	De school hanteert een richtlijn voor traktaties, waarbij tenminste de traktatierichtlijn van Lekker Fit! wordt aangehouden: Eén is genoeg en klein is oké	Ondersteuning en begeleiding	9	De vakleerkracht ondersteunt en begeleidt de school naar het hanteren van de Lekker Fit! traktatierichtlijn 'Eén is genoeg en klein is oké'. De vakleerkracht speelt in op de wensen en behoeften van de school. De school ontvangt verschillende materialen (zoals de receptenkaarten) die helpen bij het invoeren van de richtlijn.
Gedrag	De leerkracht gaat in gesprek met kleuters over gezonde gewoontes	Afspraak, informeren (Schaalma & Kok, 2010), modeling (Bandura, 1986), interactief voorlezen (De Droog, Buijzen, & Valkenburg, 2014)	3,12,14	De leerkracht behandelt het Lekker Fit! lespakket, bespreekt gezonde gewoontes aan de hand van de praatplaat en leest de vertelplaten van de Groentefroetels interactief voor volgens de instructie. Het is wetenschappelijk bewezen dat de keuze voor het eten van groente en fruit gestimuleerd wordt door kleuters interactief voor te lezen over characters die graag groente en fruit eten. Verder zorgt de vakleerkracht ervoor dat leerkrachten het behandelen van het Lekker Fit! lespakket opnemen in hun lesprogramma. De Consulent Kleuters laat de materialen van de Groentefroetels en de praatplaat zien tijdens een overleg, legt de instructie uit en doet suggesties voor het gebruik van de materialen.
	De leerkracht geeft de kleuters minimaal twee keer per week drie kwartier een beweegles volgens een lesmethode en met hoge intensiteit	Afspraak, goal setting (Locke & Latham, 1990)	5,7,8,17	De leerkracht heeft tijdens de studiedag en tijdens de begeleiding door de Consulent Kleuters en vakleerkracht kennis en vaardigheden opgedaan om kleuters een beweegles met hoge intensiteit en volgens de methode Bewegingsonderwijs in het Speelokaal te verzorgen. In overleg met de onderbouwcoördinator roostert de leerkracht de beweeglessen in: minimaal twee keer per week drie kwartier.

in het speellokaal

Kleuters bewegen tenminste twee keer per week gedurende drie kwartier met hoge intensiteit tijdens een beweegles die de leerkracht volgens de lesmethode geeft. De leerkracht stimuleert ouders om hun kind fruit, groente en water mee te geven naar school.

Informeren (Schaalma & Kok, 2010), afspraak 11,13

Doordat de leerkracht structureel twee keer per week beweeglessen gaat aanbieden, wordt automatisch een gedragsverandering bewerkstelligt bij de kleuters. Zij nemen actief deel aan de beweeglessen die de leerkracht verzorgt.

Leerkrachten worden tijdens het teamoverleg geïnformeerd over het belang van gezonde voeding voor kleuters. Dit communiceren de leerkrachten weer naar ouders. Ze gaan met ouders in gesprek over het meebrengen van fruit, groente en water naar school en wat het belang hiervan is. De leerkracht kan ouders op de gezonde gewoonten wijzen die op de checklist staan en spreekt ouders aan die regelmatig onverantwoorde tussendoortjes of zoete drankjes meegeven.

Ouders gaan op een eerste gesprek bij de schooldiëtist wanneer zij daarvoor worden uitgenodigd

Informeren (Schaalma & Kok, 2010), afspraak 1, 2

Met behulp van de fitmeter worden kleuters gescreend op overgewicht. De schooldiëtist vult de gegevens in op kleurplaten met de Lekker Fit! characters Wiebe en Lina en geeft deze mee aan de kleuters. Zo worden ouders op de hoogte gebracht dat hun kleuter is gemeten en gewogen. Als een kleuter in aanmerking komt voor begeleiding van de schooldiëtist, worden ouders uitgenodigd voor een eerste consult.

De leerkracht informeert ouders over de Lekker Fit! traktatierichtlijn

Afspraak 9

Vlak voor de verjaardag van een kind geeft de leerkracht de verjaardagskaart van de Lekker Fit! Traktatierichtlijn aan het kind en zijn of haar ouders. Bij het geven van de kaart herinnert de leerkracht de ouders aan de traktatierichtlijn. De richtlijn staat tevens op de verjaardagskaart.

Ouders zorgen bij verjaardagen of andere feesten voor verantwoorde traktaties die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn

Informeren (schaalma & Kok, 2010), Entertainment Education (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2013), directe ervaring (Ewell, 1997), afspraak 9,16

De school hanteert de Lekker Fit! traktatierichtlijn 'Eén is genoeg en klein is oké'. De materialen die bij de traktatierichtlijn horen (introductiefilm en introductieblad: wat houdt de richtlijn in; stappenplan: hoe krijg je het voor elkaar op school; verjaardagskaart: herinnering aan de richtlijnen vlak voor de verjaardag van de kleuter; en receptenkaarten van verantwoorde traktaties) helpen de leerkrachten om de richtlijnen duidelijk te communiceren naar ouders. Daarnaast kan de school ervoor kiezen om een

<p>Kleuters delen bij verjaardagen of andere feesten verantwoorde traktaties uit die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn</p>	<p>Informeren (Schaalma & Kok, 2010), Entertainment Education (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2013)</p>	<p>11,13,15</p>	<p>traktatieworkshop te organiseren om ouders op een leuke manier te laten ervaren wat verantwoorde traktaties zijn.</p>
<p>Ouders geven hun kleuter groente, fruit en water mee naar school</p> <p>Kleuters nemen fruit, groente en water mee naar school</p>			<p>Doordat ouders traktaties verzorgen die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn, wordt automatisch een gedragsverandering bij kleuters bewerkstelligt. Kleuters krijgen verantwoorde traktaties mee naar school en delen deze uit.</p> <p>Met de Welkom op schoolinformatie worden nieuwe ouders geïnformeerd over de gewoonten op een school die meedoet met Lekker Fit! Kleuters, zoals het eten van groente en fruit en het drinken van water. Leerkrachten informeren ouders over het belang van groente en fruit eten en water drinken en stimuleren ouders om dit mee te geven naar school. Ouders die regelmatig onverantwoorde tussendoortjes of zoete drankjes meegeven, worden aangesproken door de leerkracht. Indien de school een fruitbeleid wil hanteren, kan de fruitworkshop op school georganiseerd worden. De projectleider of de Consulent Kleuters informeert ouders dan op een leuke, informele manier over het belang van fruit eten terwijl ouders een fruitspies maken.</p> <p>Wanneer ouders hun kleuter groente, fruit en water mee naar school <i>geven</i>, betekent dit automatisch dat kleuters fruit, groente en water mee naar school <i>nemen</i>.</p>
<p>De schooldirecteur brengt ouders bij de aanmelding op de hoogte van de traktatierichtlijn en ander schoolbeleid gerelateerd aan voeding en beweging</p>	<p>Afspraak</p>	<p>9, 11</p>	<p>De Consulent Kleuters spreekt met de schooldirecteur af dat hij of zij ouders van 'nieuwe' kleuters tijdens de intake informeert over de richtlijn en/of het beleid van de school omtrent voeding en beweging.</p>

1. Fitmeter
2. Consulten schooldiëtist
3. Lekker Fit! lespakket
4. Aanpassingen in de omgeving
5. Studiedag beweging voor leerkrachten

6. Beweegclinics
7. Coaching door de Consulent Kleuters
8. Vakleerkracht
9. Lekker Fit! traktatierichtlijn
10. Wat zit er in je buikspel

11. Stimuleren van groente, fruit en water
12. Groentefroetels
13. Welkom op school informatiepakket
14. Lekker Fit! praatplaat
15. Fruitworkshop
16. Traktatieworkshop
17. Extra bewegingsonderwijs