

Lekker fit!



Handleiding Lekker fit! voor gemeente, GGD & Sportservice

Inhoudsopgave

1. Wat is Lekker fit?!	
1.1 Inhoud	3
1.2 Didactiek	3
1.3 Brede ondersteuning	4
1.4 Zichtzending	4
2. Waarom Lekker fit!?	
2.1 Toename ongezond gewicht bij kinderen	5
2.2 Meerwaarde Lekker fit!	6
3. Structureel inzetten van Lekker fit!	
3.1 Randvoorwaarden voor structurele inbedding	7
3.2 Mogelijkheden voor verkrijgen van draagvlak bij de gemeente	7
3.2.1 Voorbereiding oriënterend gesprek	7
3.2.2 Oriënterend gesprek	8
3.2.3 Lekker fit! in gemeentelijk beleid	9
3.2.4 Weloverwogen besluit	10
3.2.5 Vastlegging afspraken in intentieverklaring	10
3.3 Samenwerking met andere preventiepartners	12
3.3.1 Mogelijke samenwerkingspartners	12
3.3.2 Meerwaarde van samenwerking	12
3.3.3 Weloverwogen besluit	12
3.3.4 Verdeling taken en rollen	13
3.3.5 Samenwerkingsovereenkomst	13
3.3.6 Implementatie- en communicatieplan	13
4. Lekker fit! als basis voor een integrale aanpak	
4.1 Wat houdt een integrale aanpak in?	14
4.2 Hoe ga je aan de slag met een integrale aanpak?	15
4.2.1 Stap voor stap	15
4.2.2 Belang maatwerk	15
4.2.3 Erkenning via Lekker fit!-duim	15
4.3 Overzicht van maatregelen en activiteiten	15
4.4 De Lekker fit!-duim als beloningsinstrument	16
4.4.1 Hoe werkt de Lekker fit!-duim?	16
4.4.2 Voorwaarden	16
4.4.3 Beoordeling	17
4.4.4 Aanvragen	18
4.4.5 Feestelijke uitreiking	18
5. Stappenplan voor werven en begeleiden van scholen	
5.1 Werven van scholen	19
5.1.1 Eerste contact school	19
5.1.2 Oriënterend gesprek	19
5.1.3 Informatiebijeenkomst	19
5.1.4 Afspraken contractueel vastleggen	20
5.1.5 Bestelling lespakket	21
5.2 Begeleiden van scholen	22
5.2.1 In kaart brengen van huidige schoolsituatie	22
5.2.1.1 Uitvoeren van fittest: Lekker fit! onderdeel 'Je lijf meten'	22
5.2.1.2 Beoordelingsformulier	22
5.2.1.3 Gewoontes meten met vragenlijsten	22
5.2.2 Plan van aanpak opstellen	23
5.2.3 Ondersteunen bij kick-off	23
5.2.4 Monitoren uitvoering Lekker fit!	23
5.2.5 Evaluatie	24
5.2.6 Toewerken naar integrale aanpak	25
5.2.7 Organiseren van een keuzebijeenkomst	25
5.2.8 Opstellen nieuw plan van aanpak	25
5.2.9 Monitoren uitvoering integrale aanpak	25
5.2.10 Voortgangsgesprek	26
5.2.11 Behalen van Lekker fit!-duim	26
Bijlagen	
Bijlage 1: Voorbeeld samenwerkingsovereenkomst	27
Bijlage 2: Voorbeeld taakverdeling	29
Bijlage 3: Overzicht van maatregelen en activiteiten	31
Bijlage 4: Menukaarten	32
Bijlage 5: Beoordelingsformulier Lekker fit!-duim	34
Bijlage 6: Voorbeeld checklist kick-off	41

1.1 Inhoud

Gezond leven is leuk, lekker en niet al te moeilijk. Maar hoe doe je dat dan eigenlijk? Lekker fit! helpt daarbij. Een uitdagend en succesvol lespakket voor alle groepen van de basisschool. Voeding, beweging en gezonde keuzes komen op speelse wijze aan bod. Kinderen leren hierdoor al op jonge leeftijd hoe belangrijk een gezonde leefstijl is. Want, bewegen is leuk en fit zijn is fijn!

Lekker fit! bestaat voor groep 1 t/m 8 uit acht lessen per jaar (theorie- en praktijklessen). De lessen worden gegeven door de groepsleerkracht. Het is goed mogelijk de lessen bij de reguliere lessen lichamelijke opvoeding, natuur & verzorging of wereldoriëntatie te behandelen.

INHOUD LESPAKKET

- Werkboekjes inclusief huiswerkopdrachten
- Afsprakenposter
- Docentenhandleidingen (inclusief fittest)

Tegen vergoeding is aanvullend lesmateriaal verkrijgbaar. Zo bestaan de eigentijdse Mini Loco Lekker fit!-boekjes uit interessante opdrachten over voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes. Zie www.locoleerspellen.nl. En voor een digitale variant is de Lekker fit! digibordsoftware ontwikkeld. Kijk voor meer informatie op www.drdigi.nl. Leuk en leerzaam!

1.2 Didactiek

Lekker fit! is meer dan alleen maar een pakket van boekjes en opdrachten. Vanuit didactisch oogpunt is gekeken hoe leerlingen het beste zich de lesstof eigen kunnen maken. De lesstof is zo opgebouwd dat leerlingen op natuurlijke wijze worden geprikkeld met het materiaal aan de slag te gaan.

DIDACTISCHE UITGANGSPUNTEN

- Geïntegreerde theorie- en praktijklessen
- Cognitief-, ervaringsgericht- en samenwerkend leren
- Persoonlijke situatie van de leerling staat centraal
- Stimuleren van de betrokkenheid van ouders
- Maken van afspraken om concreet resultaat te boeken

Leerlijnen

In het lespakket staan de drie thema's voeding, bewegen en gezonde keuzes centraal. Deze thema's zijn uitgewerkt aan de hand van vijf leerlijnen, die aangeven hoe leerlingen van een beginniveau tot het kerndoel van Lekker fit! komen.

LEERLIJNEN

1. Belang van bewegen en kennis van het lichaam
2. Begrijpen, ervaren en uitvoeren van bewegingsnormen
3. Herkennen van gezonde voeding
4. Begrijpen van energiebalans
5. Bewust zijn van én invloed hebben op eigen leefstijl

Uniek lespakket voor basisonderwijs in Nederland!

- preventie van overgewicht
- structurele aandacht voor voeding en bewegen
- doorlopende leerlijnen
- gericht op alle groepen

1.3 Brede ondersteuning

Naast het lespakket biedt de Hartstichting u brede ondersteuning aan in de vorm van onder andere trainingen en bijeenkomsten.

ONDERSTEUNENDE ACTIVITEITEN

- Implementatietraining voor schoolondersteuners
- Netwerkbijeenkomsten voor uitwisseling van ervaringen en verdieping van thema's
- Beschikbaar stellen van onderzoeksresultaten (proces- en effectevaluaties)
- Voorlichtingsbijeenkomst en interactieve workshop voor ouders
- Actieve deelname aan het Convenant Gezond Gewicht
- Prominente rol via 'politieke lobby' in agenderen van overgewicht en de maatregelen voor het terugdringen ervan.

De website www.lekkerfitopschool.nl fungeert verder als informatie- en inspiratiebron. Via de bijbehorende digitale nieuwsbrief blijft u op de hoogte van actuele ontwikkelingen. Advies is ook in te winnen via lekkerfit@hartstichting.nl.

1.4 Zichtzending

Wilt u meer weten over het lespakket? Vraag een zichtzending aan via de website van Lekker fit!. Dit beoordelingspakket geeft een volledig beeld van Lekker fit! inclusief een informatiepakket (brochure en 2 proeflessen). Op de website vindt u ook meer informatie over de ondersteunende activiteiten. Kijk op www.lekkerfitopschool.nl.

2.1 Toename ongezond gewicht bij kinderen

Steeds meer kinderen hebben overgewicht. In de periode 1980-1997 is het percentage kinderen met overgewicht in Nederland meer dan verdubbeld. Uit de vijfde landelijke groeistudie van TNO uit 2010 blijkt dat van de jeugd van 2 tot 21 jaar 14% overgewicht heeft en 2% ernstig overgewicht. In 1997 had bij de jongste kinderen (2 tot 7 jaar) gemiddeld 13% van de jongens en 12% van de meisjes ondergewicht en respectievelijk 3,6% en 3,3% ernstig ondergewicht. Van de 7- tot 18-jarige jongens had 9% ondergewicht en 1,4% ernstig ondergewicht en voor de meisjes waren deze percentages respectievelijk 9% en 1,7%. Er zijn geen recente cijfers beschikbaar over ondergewicht bij kinderen.

Oorzaak over- en ondergewicht

De oorzaak van over- en ondergewicht ligt in een langdurige verstoring van de balans tussen energie-inname en energieverbruik. De oplossing voor een gezond gewicht moet dan ook voornamelijk in het veranderen van de leefstijl gezocht worden. Uit de literatuur komen voor overgewicht de volgende risicogedragingen naar voren: een geringe fysieke activiteit, veel televisie kijken, achter de computer zitten, een hoge consumptie van zoete dranken en het overslaan van het ontbijt.

Gezondheidsrisico's

Overgewicht brengt risico's met zich mee. Het vergroot de kans om op latere leeftijd artrose, diabetes, hart- en vaatziekte, gewrichtsproblemen en bepaalde vormen van kanker te krijgen. Ook psychische problemen kunnen het gevolg zijn van overgewicht. Kinderen kunnen met hun overgewicht gepest worden. Ze kunnen hierdoor onzeker worden, weinig zelfvertrouwen hebben en zelfs depressief worden.

Kosten van overgewicht

In Nederland wordt naar schatting per jaar een bedrag van 505,4 miljoen euro uitgegeven aan (directe) gevolgen van overgewicht. Dit is ongeveer 1,6% van de totale kosten van de gezondheidszorg voor volwassenen van 20 jaar en ouder. De indirecte kosten van overgewicht (als gevolg van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid) worden door de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg (RVZ) geschat op 2 miljard euro per jaar.

Leerprestaties

Gezondheid en leefstijl hebben invloed op de onderwijsresultaten. Het overslaan van het ontbijt (dat overgewicht in de hand werkt) en het hebben van overgewicht, hangen samen met minder goede schoolprestaties. Ook fysieke activiteit houdt verband met leerprestaties. Meerdere studies laten zien dat fysieke activiteit leidt tot een toename van de doorbloeding in verschillende gebieden van de hersenen, dat resulteert tot een vergrote 'leerbereidheid'. Er wordt beter opgelet en de concentratie neemt toe.

Ook hebben basisschoolkinderen die 5 uur per week lichamelijke opvoeding krijgen significant betere schoolresultaten dan kinderen die slechts 40 minuten gymles per week krijgen. Daarnaast hebben actievare kinderen een positiever zelfbeeld en zijn fitte kinderen minder gevoelig voor stress. Omgekeerd hebben minder goede onderwijsresultaten weer een negatief effect op zelfvertrouwen en de kans op maatschappelijk succes. En vergroten daarmee het vooruitzicht op gezondheidsproblemen.

2.2 Meerwaarde Lekker fit!

Lekker fit! wil bewegingsarmoede en overgewicht onder de jeugd preventief bestrijden. Bewustwording bij kinderen en ouders is hard nodig. Het lespakket Lekker fit! biedt leerstof om hier als school iets aan te doen. In slechts 8 lessen per jaar leren kinderen op een leuke manier alles over een gezonde leefstijl. Op spelenderwijze doen kinderen kennis op, worden ze bewust van hun eigen gedrag en krijgen ze een spiegel voorgehouden. Dit heeft een positieve uitwerking op een gezonde leefstijl in de breedste zin van het woord.

DOELSTELLINGEN LEKKER FIT!

1. Kinderen krijgen meer kennis van hun lichaam, het belang van bewegen, gezonde voeding en de energiebalans.
2. Ze kennen hun eigen fitheid, gewichtstatus, eet- en beweeggewoonten en denken daarover na.
3. Ze ervaren dat bewegen en gezond eten leuk is.
4. Ze zijn zich bewust van hun obstakels om meer te gaan bewegen en gezonder te gaan eten.
5. Ze begrijpen, ervaren en voeren bewegingsvormen uit.
6. En kinderen ervaren dat ze hun beweeg- en eetgewoonten kunnen veranderen en ervoor kunnen kiezen om meer te gaan bewegen en gezonder te gaan eten.

Stap voor stap

Het lespakket Lekker fit! is een goede basis om op school toe te werken naar een integrale aanpak om kinderen meer te laten bewegen en gezonder te laten eten. Maar er is meer nodig. Om echt resultaten te behalen is er - naast educatie - ook aandacht nodig voor een passende schoolomgeving, beleid en regelgeving, signalering en ouderbetrokkenheid. Dat hoeft echt niet allemaal tegelijk. Stap voor stap werkt vaker beter. Zodat het daadwerkelijk geïntegreerd wordt in de dagelijkse leefomgeving van het kind.

Lekker fit! integrale aanpak

De Lekker fit! integrale aanpak is gericht op het realiseren van zo'n gezonde leefstijl bij kinderen. U, als GGD, Sportservice of gemeente, kunt scholen hierbij helpen. Deze handleiding geeft u een houvast in de stappen die u kunt maken. En ondersteunt u bij 't maken van de juiste keuzes die passen binnen het gezondheidsbeleid van scholen in uw gemeente.

Voordelen Lekker fit!

- ✓ Aandacht voor zowel voeding, bewegen als gezonde keuzes
- ✓ Meerjarig structureel, gebruiksvriendelijk programma
- ✓ Lespakket voor alle groepen in basisonderwijs
- ✓ Sluit op positieve wijze aan bij belevingswereld van kinderen en betreft ouders
- ✓ Goede basis voor introductie van voedings- en beweegbeleid op basisscholen
- ✓ Past goed binnen Impuls Brede school Sport en Cultuur
- ✓ Als theoretisch goed onderbouwde interventie opgenomen in database van Centrum Gezond Leven
- ✓ School kan fittest Lekker fit! gebruiken als leerlingvolgsysteem
- ✓ Uitgebreide toolkit met presentaties, voorbeeldmateriaal en ondersteunende producten
- ✓ Informatiebijeenkomsten en trainingen voor schoolondersteuners

Hoofdstuk 3. Structureel inzetten van Lekker fit!



3.1 Randvoorwaarden voor structurele inbedding

Uit onderzoek weten we dat het voor de effectiviteit van een gezondheidsinterventie belangrijk is dat er structureel en blijvend aandacht voor dit onderwerp is. Daarnaast is het van belang dat zowel de financiering als ondersteuning zijn gewaarborgd.

STRUCTURELE INBEDDING OP SCHOOL

- Ieder jaar 8 Lekker fit!-lessen in elke groep (vast onderdeel van het curriculum)
- Standaard gebruik van werkboekjes en afsprakenposter in elke groep
- Lekker fit! opnemen in schoolbeleid als meerjarenplan

Financiering

De gemeente vormt een belangrijke financieringsbron voor het opnemen van Lekker fit! op scholen. Het is daarom cruciaal om draagvlak te creëren. Suggesties en een stappenplan voor het verkrijgen van dit draagvlak vindt u in hoofdstuk 3.2.

Ondersteuning

Scholen hebben veelal behoefte aan gedegen advies en professionele begeleiding om Lekker fit! aan te schaffen en te implementeren. U, als schoolbegeleidende organisatie, speelt een centrale, stimulerende rol in dit proces. Over het werven en begeleiden van scholen leest u meer in hoofdstuk 5.

Samenwerking met andere preventiepartners

Overweegt u Lekker fit! als paraplu te gebruiken voor het aanbieden van een breed pallet aan voedings- en beweegactiviteiten? Sla dan de handen ineen en werk zoveel mogelijk samen met andere preventiepartners. Denk hierbij aan bijvoorbeeld het uitvoeren van lengte- en gewichtmetingen, organiseren van een informatiebijeenkomst voor ouders of een succesvolle kick-off. Mooi om alle krachten te bundelen! Extra informatie over dit onderwerp vindt u in hoofdstuk 3.3.

3.2 Mogelijkheden voor verkrijgen van draagvlak bij de gemeente

De gemeente is primair verantwoordelijk voor het lokale gezondheidsbeleid en is opdrachtgever c.q. financier van de GGD, Sportservice en andere lokale partijen. Inbedding in gemeentelijk beleid en structurele financiering is nodig om Lekker fit! binnen scholen een vaste plek te geven in het jaarprogramma. Het is daarom wenselijk dat de gemeente Lekker fit! omarmt. In de praktijk blijkt de rol van de gemeente als aanjager én financier essentieel.

Vanuit de provinciale Sportservice is 't handig om de veelal bestaande contacten met de lokale sportambtenaren en combinatiefunctionarissen aan te boren. Vanuit de GGD gezien bestaan er vaak al contacten met de ambtenaar lokale gezondheid. Om een gezonde leefstijl bij kinderen verder bespreekbaar te maken vormen het sportbeleid en lokaal gezondheidsbeleid binnen gemeenten een belangrijk perspectief. Ook andere relevante beleidsterreinen zoals jeugd, onderwijs, welzijn en WMO behoren tot een goede invalshoek om dit onderwerp aan te kaarten.

Hieronder vindt u suggesties voor het creëren van draagvlak bij de gemeente.

3.2.1 Voorbereiden oriënterend gesprek

Verzamel alle relevante stukken die door de gemeente zijn uitgegeven. Denk hierbij aan beleidsnota's, onderzoeksrapporten en activiteiten van scholen. Schat op basis van deze voorbereiding in of Lekker fit! in de gemeente kansrijk is. In deze fase kunnen de GGD en Provinciale Sportraad samenwerken. Vraag samen een gesprek aan bij de gemeente.

3.2.2 Oriënterend gesprek

Het is handig om tijdens het oriënterend gesprek concrete informatie op tafel te leggen zoals cijfers, feiten en presentatiemateriaal. Denkt u hierbij aan:

1. Relevante gemeentelijke nota's.
2. Overzicht met specifieke gezondheidscijfers rondom voeding- en beweeggedrag en overgewicht in de gemeente. NB: de GGD voert regelmatig een gezondheidsmonitor uit naar de gezondheid van kinderen.
3. Zichtzending Lekker fit! (bevat informatie zoals docentenhandleiding, werkboekjes en dvd met introductiefilm).

Inventarisatie

U bespreekt met de gemeente wat de meerwaarde is van Lekker fit! en inventariseert gezamenlijk de huidige gemeentelijke situatie.

KERNVRAGEN INVENTARISATIE

- Hoeveel kinderen hebben overgewicht in de gemeente? En hoe is het gesteld met het voeding- en beweeggedrag van kinderen?
- Wat is het huidige gezondheids-, jeugd- en onderwijsbeleid? Wat is de rol van de gemeente en de onderwijsinstanties wat betreft het bereiken van de doelstellingen? En in welke impulsen en projecten participeert de gemeente?
- Wat is de meerwaarde van Lekker fit! ten opzichte van dit huidige beleid? Wat zijn de voor- en nadelen? Waar liggen de knelpunten? En waar de kansen om het huidige lokale gezondheidsbeleid te versterken?
- Verken of de gemeente bereid is Lekker fit! op te nemen in het gemeentelijke beleid én dit te financieren. Heeft de gemeente geld om Lekker fit! zowel te financieren als te implementeren? Of kan de gemeente eventueel met budgetten schuiven binnen reguliere programma's?
- Bestaat er een regulier overleg met onderwijsinstanties waar de uitvoering van Lekker fit! eventueel kan worden toegelicht?

KORT SAMENGEVAT

- Ga na welke collega's en/of preventiepartners al contact hebben met de gemeente en maak samen een plan van aanpak.
- Betrek meerdere gemeentelijke sectoren zoals jeugd, volksgezondheid, onderwijs, WMO, veiligheid, Welzijn en Sport.
- Neem een preventiepartner mee naar het gesprek en benadruk de regionale samenwerking (breed draagvlak).
- Plan het gesprek op een goed moment. Bijvoorbeeld in aanloop naar de herziening van de nota lokaal gezondheidsbeleid (LGB).

Bijbehorende tools

-  [Zichtzending Lekker fit!](#)
-  [Flyer Lekker fit!](#)
-  [Wegwijzer Lekker fit!](#)
-  [Digitale nieuwsbrief Lekker fit!](#)

3.2.3 Lekker fit! in gemeentelijk beleid

De Hartstichting heeft in samenwerking met Sportscan een gemeentescan ontwikkeld. Deze brengt in kaart waar beleidsmatige verankering van Lekker fit! binnen een gemeente mogelijk is. De scan bestaat uit een schriftelijke of digitale vragenlijst. De uitkomst hiervan biedt helder inzicht aan de gemeente, op welk beleidsterrein zij de thema's voeding, bewegen en gezonde keuzes kan integreren. U vindt de gemeentescan op:

<http://www.lekkerfitopschool.nl/monitor>

Meerjarige financiering

Helaas zijn de reguliere middelen van de GGD, Sportservice en andere lokale partijen niet altijd toereikend voor de projectorganisatie van Lekker fit!. Ook scholen hebben over het algemeen weinig geld voor preventieactiviteiten. In de praktijk blijkt dat - naast een eigen bijdrage van de school - de gemeente vaak een deel subsidieert. Mogelijkheden voor financiering door de gemeente zijn:

Wet publieke gezondheid (Wpg)

Deze wet regelt de rol van de gemeente op het terrein van infectieziektebestrijding, gezondheidsbevordering en jeugdgezondheidszorg. De gemeente maakt het beleid voor deze terreinen en de GGD voert over het algemeen de werkzaamheden uit.

TAKEN GEZONDHEIDSBEVORDERING

- Verzamelen en analyseren van vierjaarlijkse gegevens over de gezondheidssituatie.
- Vastleggen van vierjaarlijkse ambities voor het gezondheidsbeleid in een gemeentelijke nota Gezondheidsbeleid.
- Bijdragen aan opzet, uitvoering en afstemming van preventieprogramma's inclusief programma's voor de gezondheidsbevordering.
- Volgen en signaleren van ontwikkelingen in de gezondheidstoestand van jeugdigen en gezondheidsbevorderende- en bedreigende factoren.

Lokale Educatieve Agenda (LEA)

Via dit instrument maken gemeenten, schoolbesturen en overige partners in gelijkwaardige verhoudingen afspraken over het onderwijs- en jeugdbeleid. Als een gezondheidsonderwerp op deze agenda komt te staan, ontstaan mogelijkheden voor financiering door de gemeente. Meer informatie is te vinden op www.delokaleeducatieveagenda.nl.

Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB)

Het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport heeft het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen opgesteld. Het doel is dat vanaf 2010 op 90% van alle scholen alle leerlingen dagelijks sporten, binnen of buiten de schooluren. Het NISB voert het actieplan uit.

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De Wmo vormt de basis van het gemeentelijk welzijnsbeleid. De wet onderscheidt negen prestatievelden, waarvan het tweede veld 'preventieve ondersteuning jeugd' is. Deze ondersteuning betreft jeugdigen - en hun ouders - die uit de gemeente afkomstig zijn en een verhoogd risico op ontwikkelingsachterstand, schooluitval of criminaliteit hebben. En omvat onder andere informatie en advies, signalering en doorverwijzing naar het hulpaanbod. Zie voor meer informatie www.invoeringwmo.nl.

Sportstimuleringsbeleid

De focus bij gemeenten ligt steeds vaker op het stimuleren van bewegen. Daarom implementeren veel gemeenten Lekker fit! al vanuit het sportstimuleringsbeleid. En werken ze veelal met sportaanbieders en scholen intensief samen in uitdagende kennismakingsprogramma's rondom sport.

Jeugdbeleid (bredeschoolbeleid)

Vanuit het jeugdbeleid komt sport en bewegen steeds nadrukkelijker in beeld. De rol van de sportvereniging wordt geprezen en gezien als ideale partner in het maatschappelijke veld. Op de brede scholen is sport en bewegen van oudsher een activiteit die prominent aanwezig is. Vanuit dit perspectief gezien is 't nog maar een kleine stap naar het invoeren van Lekker fit!

Combinatiefunctionaris

Veel sportverenigingen willen zich graag inzetten voor het onderwijs, maar kampen vaak met capaciteitsproblemen. Gemeenten zetten met structurele steun van het Rijk (impuls Brede Scholen, sport en cultuur) combinatiefunctionarissen in, die samen met scholen en sportverenigingen activiteiten organiseren. De functionaris is in dienst bij één werkgever en werkt in meerdere sectoren. Hij begeleidt de school bij uitvoering van Lekker fit!. Denk aan praktijklessen of coördinerende taken zoals het maken van een plan van aanpak.

SPONSORTIPS

- Sponsoring via een zorgverzekeraar.
- Geldinzamelingsactie op scholen. De school haalt via een sponsorloop, zoals bijvoorbeeld de Hartenrace van de Hartstichting, geld op dat deels aan het goede doel en deels aan de aanschaf van Lekker fit! wordt besteed. Kijk voor meer informatie op http://www.hartstichting.nl/help_mee/kom_zelf_in_actie/hartenrace/

Bijbehorende tools



3.2.4 Weloverwogen besluit

De gemeente neemt een weloverwogen besluit om Lekker fit! wel of niet te gaan implementeren. Houd tussentijds contact over de status van dit besluitvormingsproces.

3.2.5 Afspraken vastleggen in intentieverklaring

Nadat de gemeente positief heeft gereageerd op de implementatie van Lekker fit!, is het verstandig concrete afspraken te maken en deze vast te leggen in een intentieverklaring. Zo voorkomt u miscommunicatie. Let in deze samenwerkingsovereenkomst op de volgende aandachtspunten:

ALGEMEEN

- Huidige en gewenste situatie, speerpunten en doelen.
- Hoe gaat de gemeente Lekker fit! financieren?
- Wat is de startdatum (welk schooljaar) van Lekker fit!?
- Voor hoeveel jaar wordt Lekker fit! gefinancierd?
- In welk breder beleid wordt Lekker fit! ondergebracht? Welke afstemming vindt plaats met de afdelingen onderwijs, sport, welzijn en gezondheid van de gemeente?

SCHOLEN

- Wil de gemeente Lekker fit! op alle scholen invoeren of ligt het accent op bepaalde scholen of wijken?
- Geeft de gemeente prioriteit aan gemotiveerde scholen of juist aan moeilijk bereikbare scholen?
- Aan welke randvoorwaarden moeten de deelnemende scholen voldoen? Wordt een financiële bijdrage van hen verwacht?
- Hoe wordt de werving en begeleiding van de scholen geregeld? Welke partij gaat de scholen werven en begeleiden?

LOKALE PARTIJEN

- Welke andere lokale partijen (zoals lokale Sportservice, diëtisten en fysiotherapeuten) worden bij de uitvoering betrokken?
- Wie is waar voor verantwoordelijk?
- Welke partij organiseert - indien gewenst - het lokale overleg?
- Welke partijen dragen zorg voor de regionale coördinatie?
- Wie is de projectcoördinator?
- Wie stelt het publiciteitsplan op en voert het uit?
- Wie draagt zorg voor aanschaf van het lespakket en distributie van de materialen naar de scholen?

KICK-OFF

- Kiest de gemeente voor een gezamenlijke kick-off met alle scholen tegelijk?
- Wie organiseert deze gemeentelijke kick-off?

EVALUATIE

- Wanneer vindt evaluatie met partners en scholen plaats?

Bijbehorende tools



Voorbeeld samenwerkings-
overeenkomst (intentieverklaring)
(zie bijlage 1 op pagina 27)

3.3 Samenwerking met andere preventiepartners

Verschillende landelijke en regionale organisaties bieden scholen activiteiten aan op het gebied van gezonde voeding en beweging. Uiteraard is het een goede ontwikkeling dat het aantal initiatieven op dit vlak zo is toegenomen. Het gevaar is echter dat de scholen worden overladen met mogelijkheden, waardoor ze door de bomen het bos niet meer zien. Het sleutelwoord is samenwerking!

3.3.1 Mogelijke samenwerkingspartners

Maak een inventarisatie van partijen, waarmee u kunt samenwerken. Denk bijvoorbeeld aan een samenwerkingsverband tussen GGD, Sportservice, gemeente en thuiszorg. Maar ook bijvoorbeeld een fysiotherapeut, diëtist en/of sportvereniging spelen een belangrijke rol in vitaliteit van kinderen. Nodig hen uit voor een oriënterend gesprek.

3.3.2 Meerwaarde van samenwerking

Informeer uw gesprekspartners over het belang van Lekker fit!. Als leidraad hiervoor kunt u de PowerPoint-presentatie gebruiken:

<http://www.lekkerfitopschool.nl/samenwerken>

Bespreek samen met hen hoe de huidige werkwijze eruit ziet en welke meerwaarde Lekker fit! heeft.

HUIDIGE WERKWIJZE

- Welke initiatieven bestaan er al richting scholen op het vlak van voeding en bewegen?
- Welke doelstellingen hebben de partijen hiervoor?

MEERWAARDE SAMENWERKING

- Hoe sluit Lekker fit! aan bij andere projecten?
- Wie kunnen een rol spelen bij de implementatie van Lekker fit!?
- Wat zijn de voor- en nadelen van samenwerking?

3.3.3 Weloverwogen besluit

Nadat u alle ervaringen en ideeën hebt uitgewisseld, neemt u met z'n allen een weloverwogen besluit over een gezamenlijke invoering van Lekker fit! in uw regio.

Heeft u gekozen voor een collectieve aanpak? Dan adviseren we u de Lekker fit!-training aan te vragen voor alle regionale partijen, die betrokken zijn bij dit toekomstige samenwerkingsverband. Zo bekrachtigt u de samenwerking en zorgt u ervoor dat alle betrokkenen op dezelfde lijn zitten.

Bijbehorende tools

 [Lekker fit!-training](#)

3.3.4 Verdeling taken en rollen

Het is belangrijk om van te voren in kaart te brengen welke bijdrage iedere samenwerkingspartner levert, hoe de rolverdeling is en waar verantwoordelijkheden liggen. Stem dit goed op elkaar af. Dit voorkomt onduidelijkheden. Overigens zal de taakverdeling per gemeente en/of regio verschillen. Dit is erg afhankelijk van de mogelijke inzet van de gemeente en van de beschikbare uren van de overige partijen. Uit onderzoek blijkt dat partijen gemiddeld 8 uur per maand besteden aan onderlinge afstemming.

Voorbeeld taakverdeling

In bijlage 2 op pagina 29 vindt u een voorbeeld van een taakverdeling uit de praktijk in Provincie Noord-Holland. De coördinatie vond op provinciaal niveau plaats in samenwerking met Zilveren Kruis Achmea. Deze zorgverzekeraar zet zich regionaal in om kinderen te leren gezonde keuzes te maken. Dit doen zij met IK Lekker fit!? Noord-Holland, dat gebaseerd is op het lespakket Lekker fit!.

3.3.5 Samenwerkingsovereenkomst

Om misverstanden te voorkomen kunt u een samenwerkingsovereenkomst opstellen. Deze overeenkomst formaliseert de samenwerking tussen alle betrokken partijen. Hierin legt u concrete afspraken vast, zoals gezamenlijke doelen, verantwoordelijkheden, taken en rollen. Alsook de inzet van menskracht, geld en tijd en de praktische kant van de organisatie zoals een overlegstructuur.

Bijbehorende tools

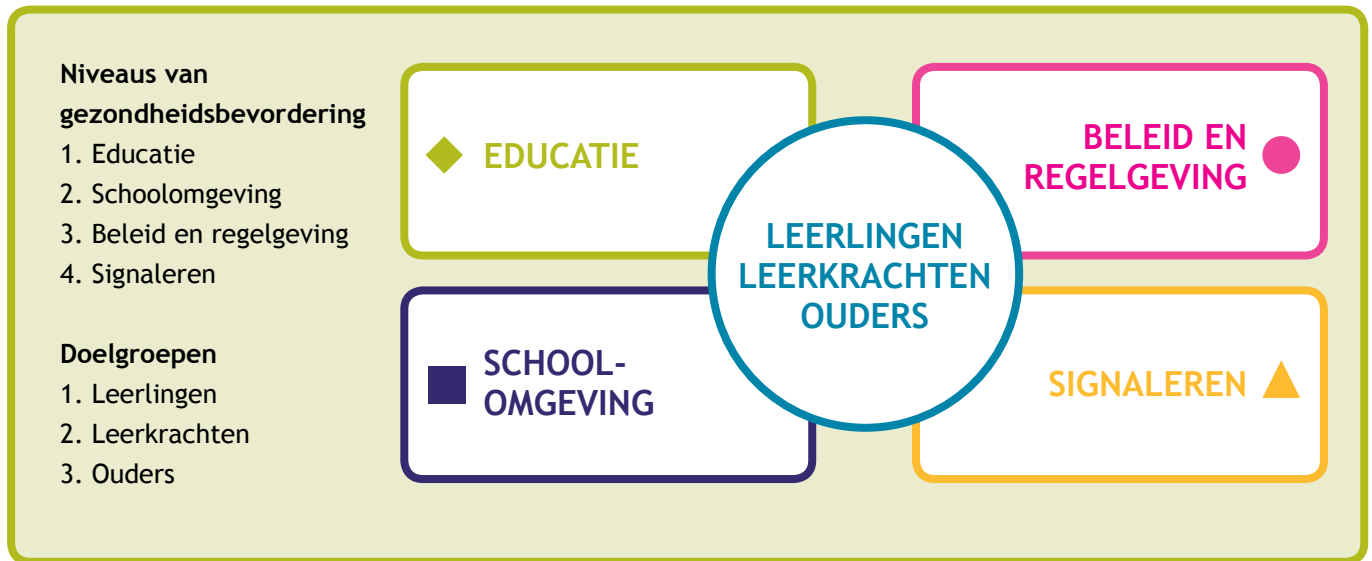
- Voorbeeld samenwerkingsovereenkomst (intentieverklaring) (zie bijlage 1 op pagina 27)

3.3.6 Implementatie- en communicatieplan

U kunt samen met uw samenwerkingspartners een plan van aanpak opstellen. Hierin legt u zaken vast, zoals de wijze waarop gemeenten geworven worden en de te volgen strategie gericht op het structureel inbedden van Lekker fit! in het schoolbeleid. Ook de monitoring en evaluatie op regionaal-, gemeentelijk- en schoolniveau kunt u hierin beschrijven.

4.1 Wat houdt een integrale aanpak in?

Uit onderzoek blijkt dat er naast educatie meer nodig is om kinderen meer te laten bewegen en gezonder te laten eten. Een integrale aanpak geeft de meeste kans op structurele gedragsverandering. Bij een integrale aanpak onderscheiden we vier niveaus van gezondheidsbevordering met drie bijbehorende doelgroepen.



EDUCATIE

Gezondheidseducatie is het aanbieden van informatie en voorlichting aan leerlingen over gezonde voeding en het belang van bewegen (kennis, bewustwording). Evenals het kennismaken met - en ervaren van - de theorie in de praktijk. Oftewel het aanleren van nieuwe vaardigheden. Hierbij ervaren leerlingen hoe ze invulling kunnen geven aan een gezond eet- en beweegpatroon.

SCHOOLOMGEVING

De schoolomgeving is gezond als de fysieke omgeving optimaal is voor leerlingen én voor het schoolpersoneel om te kiezen voor gezond gedrag.

BELEID EN REGELGEVING

Onder schoolbeleid- en regelgeving worden afspraken, regels en protocollen (kwaliteitsverbetering) verstaan.

SIGNALEREN

Onder signaleren verstaan we het waarnemen van kinderen met over- en ondergewicht, een motorische achterstand en/of een zwak uithoudingsvermogen. Het is belangrijk deze kinderen - indien nodig - door te verwijzen naar de individuele zorg. Zo ontstaat een koppeling tussen preventie en zorg.

Ter verduidelijking zijn de vier niveaus in bijlage 3, 4 en 5 (pagina 30 t/m 40) met gekleurde symbooltjes weergegeven:

- ◆ Educatie
- Schoolomgeving
- Beleid en regelgeving
- ▲ Signaleren

4.2 Hoe ga je aan de slag met een integrale aanpak?

Het lespakket Lekker fit! is het vertrekpunt om toe te werken naar een integrale aanpak, waarbij u de school ondersteunt. De Hartstichting heeft maatregelen en activiteiten beschreven, die een school aanvullend aan Lekker fit! kan inzetten. Maak samen met de school een keuze uit deze maatregelen en laat de school ermee aan de slag gaan. En vul deze maatregelen aan met lokaal- en regionaal aanbod. Zo maakt u het aanbod specifiek voor uw gemeente of regio. In bijlage 3 (pagina 30) vindt u een overzicht van mogelijk in te zetten maatregelen en activiteiten.

4.2.1 Stap voor stap

We adviseren u de school in het eerste schooljaar te ondersteunen bij de implementatie van het lespakket Lekker fit!. En ook een inventarisatie te maken van de activiteiten die de school al onderneemt op het gebied van voeding en beweging. In de daaropvolgende jaren blijft u de school enthousiasmeren en begeleiden bij de implementatie van het lespakket. Daarnaast helpt u hen bij de keuze voor extra maatregelen en activiteiten die bij de school passen. Iedere school doet dit in een eigen tempo en volgorde. Zo bouwt u samen stapsgewijs aan een integrale mix van activiteiten.

4.2.2 Belang maatwerk

Het is van groot belang om goed aan te sluiten op de wensen, behoeften en mogelijkheden van de school. Hierdoor vergroot u de kans op een succesvolle implementatie van zowel het lespakket als de integrale aanpak. Dit betekent dat u per school bekijkt welke activiteiten geschikt en haalbaar zijn. We adviseren u hiervoor een meerjarenplan op te stellen.

Eigen inbreng

Uiteraard is het mogelijk dat een school ook zelf activiteiten en maatregelen bedenkt. En ook u kunt aanbod van uw eigen organisatie of partnerorganisatie aandragen. Het gaat er uiteindelijk om dat scholen structureel activiteiten ondernemen en deze inbedden in hun beleid. Waardoor u gezamenlijk een wezenlijke bijdrage levert aan gezondere voeding en meer bewegen in het basisonderwijs!

4.2.3 Erkenning via Lekker fit!-duim

Zodra de school het lespakket structureel uitvoert, voldoende activiteiten op alle gezondheidsniveaus ontwikkelt én ouders en leerkrachten betreft, verdient de school de Lekker fit!-duim. Deze erkenning is bedoeld om scholen te belonen, wanneer zij integraal aan de slag zijn gegaan met de thema's voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes. In hoofdstuk 4.4 vindt u uitgebreide informatie over deze beloningstool.

4.3 Overzicht van maatregelen en activiteiten

De ideeën vanuit de Hartstichting voor aanvullende maatregelen en activiteiten zijn ingedeeld in gezondheidsniveaus (voor de thema's gezonde voeding en bewegen) en doelgroepen (leerkrachten en ouders). Deze maatregelen zijn voor een deel afkomstig uit de praktijk en worden daar met succes toegepast. Een ander deel sluit aan bij de vragenlijsten van het Vignet Gezonde School.

Het overzicht van maatregelen en activiteiten (zie bijlage 3 op pagina 30) is overigens niet uitputtend. Vul de activiteiten vooral aan met uw eigen lokale- en regionale aanbod. En laat een school zelf ook extra activiteiten bedenken voor hun eigen medewerkers en ouders. Zo maakt u samen een passend programma op maat voor de school.

U vindt de maatregelen ook op de site:

<http://www.lekkerfitopschool.nl/maatregelen>

Menukaarten

De zogenaamde menukaarten bij bijlage 4 (pagina 32) geven nog eens kort en overzichtelijk de ideeën weer voor de extra activiteiten. Print deze handige overzichten uit en neem ze mee naar een school. Ze zijn ook handig als geheugensteuntje voor de school.

4.4 De Lekker fit!-duim als beloningsinstrument

De Lekker fit!-duim is een beloning voor scholen. Een pluim om hen te complimenteren met hun goede aanpak rondom voeding en beweging. Zie het als een soort erkenning voor scholen. Deze beloningstool is ontwikkeld in samenwerking met de GGD Midden-Nederland en verschillende andere gezondheidspartners in het land.



4.4.1 Hoe werkt de Lekker fit!-duim?

U bent degene die beoordeelt of de school het lespakket Lekker fit! op de juiste wijze heeft geïmplementeerd en voldoende aanvullende, integrale maatregelen uitvoert. Dit toetst u aan de hand van een beoordelingsformulier. Zodra de school voldoende structurele activiteiten op alle gezondheidsniveaus ontwikkelt én leerkrachten en ouders betreft, verdient de school de Lekker fit!-duim. Met zo'n officiële certificering en een gevelbord draagt de school uit, dat zij een verantwoord beleid voert op het gebied van voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes.

Waar sluit de duim op aan?

De Lekker fit!-duim sluit aan bij het gebruik van het lespakket Lekker fit! en de activiteiten en maatregelen die de school kan nemen als aanvulling op dit lespakket. Ook zet de school hierdoor een goede stap in de richting voor het behalen van het Vignet Gezonde School (deelcertificaten 'voeding en mondgezondheid' en 'sport en bewegen') van het Centrum Gezond Leven. Hierdoor profileert de school zich als Gezonde School. En laat op deze manier aan leerlingen, leerkrachten, ouders en anderen zien dat zij gezondheid erg belangrijk vindt.

4.4.2 Voorwaarden

Een school komt in aanmerking voor de Lekker fit!-duim als zij voldoet aan onderstaande voorwaarden.

1. Het lespakket Lekker fit! is structureel opgenomen in het schoolcurriculum.

ONDERDEEL SCHOOLCURRICULUM

- Alle acht Lekker fit!-lessen zijn uitgevoerd in elke groep.
- Werkboekjes en afsprakenposter zijn gebruikt in elke groep.
- De school heeft de intentie om Lekker fit! de komende jaren te gebruiken (en neemt dit op in het schoolplan).

2. De Lekker fit!-lessen zijn aangevuld met maatregelen voor de vier niveaus (educatie, schoolomgeving, beleid en regelgeving en signaleren) van gezondheidsbevordering.

AANVULLENDE MAATREGELEN

- De school voert voor de gezondheidsthema's voeding en bewegen voldoende aanvullende maatregelen uit. En scoort minimaal 10 punten voor zowel de maatregelen voeding als bewegen.
- De school neemt minstens één aanvullende maatregel voor zowel voeding als bewegen op het gebied van schoolomgeving, beleid en regelgeving en signaleren.

3. De school creëert draagvlak bij leerkrachten en ouders door maatregelen te nemen op de verschillende participatieniveaus (informereren, meebeslissen, meehelpen, voorlichten/educatie).

DRAAGVLAK LEERKRACHTEN EN OUDERS

- Voor de leerkrachten geldt dat ze:
 - o op de hoogte blijven van alle onderdelen van Lekker fit!;
 - o meebeslissen in alle fases van Lekker fit!;
 - o een bijdrage leveren door zelf het goede voorbeeld te geven en elkaar en ouders aanspreken op de naleving van gezondheidsbeleid;
 - o meehelpen bij de kick-off, organisatie van een activiteit of evaluatie;
 - o educatie hebben ontvangen over gezonde voeding en/of bewegingsonderwijs.
- Voor ouders geldt dat er minimaal één maatregel is genomen per niveau van participatie: informereren, meebeslissen, meehelpen en voorlichten/educatie.

Bekijk de verantwoording voor deze voorwaarden:
<http://www.lekkerfitopschool.nl/duim>

4.4.3 Beoordeling

Wanneer u tijdens tussentijdse evaluaties inschat, dat de school de Lekker fit!-duim verdient, maakt u een afspraak voor een beoordelingsgesprek met de school. U bespreekt welke activiteiten en maatregelen de school heeft uitgevoerd en hoe ze zijn ingevuld. Dit doet u aan de hand van het beoordelingsformulier (zie bijlage 5 op pagina 34). Vul samen met de school het beoordelingsformulier in, dat uit 6 onderdelen bestaat.

BESPREEKPUNTEN PER MAATREGEL

1. structureel is (blijvend/terugkerend en niet eenmalig);
2. opgenomen is in de schoolgids of het schoolbeleidsplan;
3. gecommuniceerd is naar leerkrachten en ouders (zie onderdeel 4 en 5 van het beoordelingsformulier).

Kort verslag

Op het beoordelingsformulier vinkt u aan welke maatregelen zijn behaald en vermeldt u het aantal behaalde punten en de totaalscore. Soms voert de school maatregelen uit, die niet in de duim genoemd staan. U bekijkt dan of deze activiteit overeenkomt met één van de genoemde maatregelen en vinkt deze aan als behaald.

In het beoordelingsformulier is daarnaast vrije ruimte opgenomen. U beschrijft hier activiteiten die scholen zelf aandragen en die niet standaard in het beoordelingsformulier staan beschreven. De bedoeling is dat u zelf afweegt hoeveel zo'n maatregel waard is, door deze te vergelijken met andere maatregelen. De structurele aard van de maatregel is belangrijk. Een maatregel in de vrije ruimte is 1 tot 3 punten waard.

Op basis van de eindscore trekt u de conclusie of de school in aanmerking komt voor de Lekker fit!-duim. Bij een positief eindoordeel rapporteert u de resultaten van het beoordelingsgesprek in een kort verslag en mailt dit aan lekkerfit@hartstichting.nl.

Voorbeelden eigen maatregelen

Hieronder vindt u twee voorbeelden van maatregelen, die in een regio uitgevoerd worden op school.

Voorbeeld 1: Beweegaanbod op school door lokale sportverenigingen

Een school organiseert structureel extra beweegaanbod tijdens schooltijd, ingevuld door lokale sportverenigingen. Als dit tot gevolg heeft dat er in totaal 3 uur gymles per week wordt gegeven, heeft de school deze maatregel van de duim behaald. Als de leerlingen door de samenwerking met lokale sportverenigingen kennismaken met verschillende sporten, beschouwt u deze activiteit als een sportkennismakingstraject (4 punten). Hiermee kruist u deze maatregel aan als behaald.

Voorbeeld 2: Schoolzwemmen

Sommige scholen bieden schoolzwemmen aan. Deze aanvullende activiteit valt onder structurele maatregelen, omdat schoolzwemmen concreet bijdraagt aan extra beweging. Bovendien is 't goed voor de motorische ontwikkeling en verbetering van het uithoudingsvermogen van het kind. Deze maatregel is te beoordelen met 3 punten. Echter, wanneer schoolzwemmen in plaats van een reguliere gymles wordt gegeven lijkt waardering met 1 punt reëler.

Aanvragen

Lekker fit!-duim

Aanvrager
Schoolbegeleiders zoals gemeente, GGD en Sportservice.

Wijze van aanvraag
Stuur het beoordelingsformulier, verslag en eventueel logo's van de school (en preventiepartners) naar lekkerfit@hartstichting.nl.

Inhoud duim
Certificaat en gevelbord.

Kosten
Een donatie op giro 300 of online aan de Hartstichting is van harte welkom.
https://www.hartstichting.nl/help_mee/geld_geven/online_doneren/

4.4.4 Aanvragen

Verkrijgen materialen

Mail het beoordelingsformulier met de scores en bijbehorend verslag naar lekkerfit@hartstichting.nl.
Of stuur het per post naar:
Hartstichting t.a.v. Lekker fit!
Postbus 300
2501 CH Den Haag

U kunt eventueel logo's van de school en preventiepartners meesturen. Deze worden dan op het certificaat geplaatst. U ontvangt daarna zo spoedig mogelijk het certificaat en een weerbestendig gevelbord.



Nederlandse Hartstichting

Noordhoff Uitgevers

Geldigheid

De Lekker fit!-duim is 2 jaar geldig. Op het certificaat komt een handtekening, datum van de uitreiking en geldigheidsduur te staan. Bekijk na 2 jaar opnieuw of de school nog in aanmerking komt voor deze erkenning. Werkt de school nog steeds structureel aan een integrale aanpak? Het gevelbord kan gewoon blijven hangen en u vraagt via de Hartstichting een nieuw certificaat aan. Verzuimt de school een aantal maatregelen te treffen? U bespreekt met de school hoe u dit gezamenlijk aanpakt. Ziet de school geen kans voorlopig te voldoen aan de voorwaarden, dan heeft de school geen recht meer op het gevelbord.

Kosten

De Hartstichting financiert de materialen van de duim. Een donatie aan de Hartstichting is uiteraard van harte welkom.

4.4.5 Feestelijke uitreiking

Zo'n officiële erkenning vraagt om een feestelijke uitreiking. Een mooie gelegenheid om de school in het zonnetje te zetten. Organiseer bijvoorbeeld samen met de school een Lekker fit!- feest. Laat de school met ouders en leerlingen allerlei activiteiten organiseren. Ook kunnen bijvoorbeeld de wethouder en een leerling het gevelbord onthullen. Neem contact op met lokale kranten, radio en tv. Zo geeft u meer bekendheid geven aan de uitreiking. Prachtige PR voor de school en voor u als schoolbegeleider. En u enthousiasmeert andere scholen meer te ondernemen rondom voeding en beweging.

Hoofdstuk 5. Stappenplan voor werven en begeleiden van scholen



5.1 Werven van scholen

Hoe meer scholen met Lekker fit! werken, hoe meer kinderen alles leren over een gezonde leefstijl. Met zo'n 200.000 kinderen, die bewust bezig zijn met voeding, bewegen en gezonde keuzes maken, zijn we er nog lang niet. Als schoolondersteuner speelt u een belangrijke rol nog meer basisscholen te enthousiasmeren voor Lekker fit!.

Bij het werven van scholen zijn verschillende fases te onderscheiden. Hieronder vindt u een stappenplan voor de invulling van deze fases. Deze kunt u naar uw eigen lokale situatie vertalen. Gemiddeld genomen kost het werven van een school ongeveer 4 uur.

5.1.1 Eerste contact school

In mei wordt bij veel scholen het nieuwe schoolbeleid vastgesteld. Omdat ervaring leert dat de werving van scholen minimaal een half jaar in beslag neemt, adviseren we u medio oktober/november contact op te nemen met de scholen. Neem telefonisch contact op met de scholen, informeer ze over Lekker fit! en bied ze een oriënterend gesprek aan. Of stuur de scholen een brief of e-mail en informeer ze op die manier over de mogelijkheden en voordelen van Lekker fit!. Zie voorbeeldbrief:

<http://www.lekkerfitopschool.nl/scholencontact>

Een andere mogelijkheid is de school te enthousiasmeren via de combinatiefunctionaris.

5.1.2 Oriënterend gesprek

Plan een oriënterend gesprek in met een directielid en bij voorkeur ook leerkrachten. Of geef bijvoorbeeld een korte presentatie in een directeuren- of schoolbesturenoverleg.

Vorbereiding

Bekijk de cijfers vanuit de lokale Jeugdgezondheidsmonitor over de gezondheidstoestand van de kinderen in uw gemeente. En verzamel Lekker fit!-materiaal om te laten zien.

Gesprek

Wissel ervaringen uit en verken of de school interesse heeft om met Lekker fit! te gaan werken.

GESPREKSVRAGEN

- Komt over/ondergewicht bij de kinderen op de school voor? Hoe herken je dat?
- Wat doet de school al aan activiteiten op het gebied van gezonde voeding en bewegen?
- Heeft de school al een schoolgezondheidsbeleid?
- Wat is de meerwaarde van Lekker fit! ten opzichte van dit huidige beleid? Wat zijn de voor- en nadelen?
- Hoe schat de directie de motivatie voor Lekker fit! in bij het team en de ouders?

Bij interesse

Stuur de wegwijzer Lekker fit!. Deze informatiebrochure geeft informatie over de opbouw van het lespakket, leerlijnen, didactiek en toont voorbeeldpagina's van de handleiding en werkboekjes. Bestel de wegwijzer via www.lekkerfitopschool.nl. Maak vervolgens een afspraak voor een informatiebijeenkomst over Lekker fit!.

5.1.3 Informatiebijeenkomst

Organiseer een informatiebijeenkomst met als doel de school te informeren en enthousiasmeren om met Lekker fit! aan de slag te gaan. Vraag aan de school wie zij voor deze informatiebijeenkomst wil uitnodigen. Wil de school draagvlak creëren bij het schoolbestuur, leerkrachten, ouderraad en schoolondersteunend personeel? Of heeft de school de behoefte om dit besluitvormingsproces in kleinere kring te laten plaatsvinden?

Vorbereiding

Neem een zichtzending van Lekker fit! mee. Dit pakket bevat alle docentenhandleidingen, werkboekjes, methodewijzer en een dvd met een introductiefilm over Lekker fit!. Ook is het handig de informatiesheet voor leerkrachten mee te nemen. Hierin vindt u ervaringen uit de praktijk, maar bijvoorbeeld ook hoeveel voorbereidingstijd het lespakket vergt.

Voorbeeld inhoud

Geef het belang aan van gezonde voeding en bewegen. En sluit aan op de reeds bestaande kennis van de leerkrachten. Noem bijvoorbeeld de cijfers omtrent overgewicht voor de school en/of gemeente. Schets de meerwaarde van Lekker fit! en geef aan dit lespakket ook als basis kan dienen voor een schoolgezondheidsbeleid. Lekker fit! gaat leven als u een filmpje laat zien, waarin een leerkracht vertelt over z'n goede ervaringen met Lekker fit!. En maak bijvoorbeeld met de aanwezigen een opdracht uit het werkboekje.

Vertel over randvoorwaarden zoals het budget van de gemeente, mogelijke sponsors en terugkoppeling over de resultaten aan de gemeente. Wees helder over het feit hoeveel tijd en geld de school moet investeren. En welke ondersteuning de school van u mag verwachten. Benoem welke partijen er nog meer bij zijn betrokken. Vraag tenslotte wat de school nog meer nodig heeft om een weloverwogen besluit te kunnen nemen.

Meerdere scholen tegelijk

Het is ook mogelijk om in één gemeente meerdere scholen tegelijkertijd uit te nodigen voor zo'n informatiebijeenkomst. Dit bespaart veel tijd. Een eventueel nadeel is dat de bijeenkomst dan niet wordt toegespitst op de specifieke situatie van een school. En dat wellicht niet het gehele leerkrachtenteam en ouderraad aanwezig kunnen zijn.

Bijbehorende tools



Zichtzending



Proefles



DVD met filmpjes over ervaringen van Lekker fit!-scholen



Voorbeeldpresentatie



Leerkrachtensheet

5.1.4 Afspraken contractueel vastleggen

Zodra de school de keuze maakt om met Lekker fit! te starten, maakt u afspraken die u vastlegt.

CONTRACTUELE AFSPRAKEN

1. Wie wordt de contactpersoon voor Lekker fit! op school? Dit kan bijvoorbeeld een gemotiveerde leerkracht, intern begeleider, vakleerkracht of directielid zijn. Takenpakket: aanspreekpunt Lekker fit! op school, onderhouden van contacten met schoolondersteunende organisatie(s) en voorzitter Lekker fit!-werkgroep.
2. Wordt er een werkgroep Lekker fit! in het leven geroepen? Wie nemen hier zitting in?
3. Welke inspanningen gaat de school leveren (tijd en geld)?
4. Welke ondersteuning biedt de schoolbegeleidende organisatie?

Werkgroep

De mogelijke leden voor de werkgroep zijn een directielid en/of interne begeleider, één of twee leerkrachten en één of twee ouders. Als de school twijfelt of zij met Lekker fit! gaat starten, kunt u de mogelijkheid bieden om Lekker fit! uit te proberen in een bepaalde kortere periode (bijvoorbeeld tijdens een projectweek). Hiervoor zijn proeflessen beschikbaar.

5.1.5 Bestelling lespakket

De school moet bepalen op welke wijze het lespakket het eerste jaar wordt ingezet. U kunt de school hierbij helpen.

INZET LESPAKKET

1. Hoe gaat de school de lessen aanbieden?

Hierbij heeft de school de keuze de lessen in de jaarplanning in te passen in het curriculum of de lessen in projectvorm te geven (6-8 weken). Ons advies is om de lessen structureel op te nemen in de reguliere lessen en deze elk jaar verdeeld over het schooljaar uit te voeren.

2. In welke lessen wordt Lekker fit! aangeboden?

Besluit met de school tijdens welke lessen Lekker fit! wordt aangeboden. Denk hierbij aan de lestijd die beschikbaar is voor lichamelijke opvoeding, natuur en verzorging en wereldoriëntatie.

3. Welke groepen gaan ermee werken?

Ons advies is om Lekker fit! meteen bij alle groepen te introduceren. Dan profiteren de leerlingen het meest van de doorlopende leerlijn in Lekker fit!.

Bestellink

De school bestelt het lespakket bij de uitgever via de website: <http://www.lekkerfitopschool.nl/bestellen>. Houd rekening met een levertijd van ongeveer 10 werkdagen.

Maak een vervolgspraak voor het opstellen van een plan van aanpak voor de implementatie van Lekker fit! op de school.

5.2 Begeleiden van scholen

Uit implementatieonderzoek blijkt dat scholen het erg waarderen als ze ondersteuning van u krijgen bij de implementatie van Lekker fit! en het uitvoeren van extra maatregelen en activiteiten. Als hulpmiddel vindt u hieronder een stappenplan, waarmee u op planmatige wijze scholen kunt begeleiden. Uit onderzoek blijkt dat de begeleiding in het eerste jaar gemiddeld 12 uur per school kost en in het tweede en de daaropvolgende jaren gemiddeld 8 uur per school.

5.2.1 In kaart brengen van huidige schoolsituatie

Er zijn verschillende mogelijkheden om de huidige schoolsituatie op het gebied van aandacht voor voeding en beweging en de gezondheid van de leerlingen in kaart te brengen.




5.2.1.1 Uitvoeren van fittest: Lekker fit! onderdeel 'Je lijf meten'

Laat de school bij de leerlingen een fittest uitvoeren. Deze test meet de lengte en het lichaamsgewicht. Om te bepalen of leerlingen een goed gewicht hebben wordt de Body Mass Index (BMI) berekend. Daarnaast worden ook uithoudingsvermogen en motorische vaardigheden getest. De school kan de fittest ieder jaar herhalen, zodat de ontwikkeling per leerling zichtbaar wordt. Deze ontwikkeling kan worden bijgehouden in het digitale leerlingvolgsysteem van Lekker fit! Kijk voor meer info op <http://www.lekkerfitopschool.nl/lvs>.

Andere mogelijkheden voor verkrijgen van gegevens over lengte en gewicht

Raadpleeg aanvullende bronnen voor het verkrijgen van gegevens over overgewicht. De GGD verzamelt meestal gegevens over kinderen in de basisschoolleeftijd voor de lokale Jeugdgezondheidsmonitor. Ook zijn er gegevens verkrijgbaar via de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) en het Zorg- en adviesteam. Sociaal-Verpleegkundigen van de GGD bezoeken regelmatig scholen en zien leerlingen bij het Preventief Gezondheidsonderzoek (PGO), spreekuur of deelname aan zorg- en adviesteams. Tijdens deze PGO's registreert de Sociaal-Verpleegkundige vaak ook de lengte en het gewicht van de kinderen.

Bijbehorende tools

-  Voorbeeldbrief toestemming ouders voor deelname kind aan fittest
-  Onderdeel 'Je lijf meten' van de fittest Lekker fit!
-  Leerlingvolgsysteem

5.2.1.2 Beoordelingsformulier

Dit instrument meet welke activiteiten de school uitvoert op het gebied van voeding en bewegen. Het beoordelingsformulier is een overzichtelijke checklist, die u doorneemt met de school. U vinkt aan op welk gebied de school al actief is. Voor het in kaart brengen van de huidige schoolsituatie gebruikt u uit het instrument alleen de onderdelen Voeding en Bewegen (zie pagina 38 t/m 40). U hoeft geen punten toe te kennen. Dit doet u alleen als u wilt beoordelen of de school in aanmerking komt voor de Lekker fit!-duim.

Bijbehorende tools

-  Beoordelingsformulier Lekker fit!-duim
(zie bijlage 5 op pagina 34)

5.2.1.3 Gewoontes meten met vragenlijsten

Meet de gewoontes van leerlingen met behulp van vragenlijsten. Met de vragenlijst voor de nulmeting brengt u in kaart hoeveel de kinderen bewegen en wat ze eten en drinken. Zie:

<http://www.lekkerfitopschool.nl/evaluatie>

5.2.2 Plan van aanpak opstellen

Ervaring leert dat veel scholen ondersteuning nodig hebben bij het opstellen van een gestructureerd plan van aanpak.

INHOUD PLAN VAN AANPAK

1. Doelstellingen Lekker fit!
2. Samenvatting van de resultaten van de huidige schoolsituatie
3. Gemaakte keuzes voor het invoeren van de Lekker fit!-lessen
4. Taakverdeling: rollen en verantwoordelijkheden
5. Planning voor komende schooljaar *
6. Budget: kosten en middelen
7. Communicatie
8. Evaluatie: maak een evaluatieplan, zie hoofdstuk 5.2.5
9. Activiteiten om ouders en leerkrachten te betrekken

* Hieronder vindt u een voorbeeld van een planning voor de voorbereiding van schooljaar 1


PERIODE	ACTIVITEIT
April/mei	In kaart brengen van huidige schoolsituatie
Mei/juni	Schrijven plan van aanpak en communicatieplan schooljaar 1
Oktober/november	Kick-off Lekker fit!
November t/m april	Uitvoering Lekker fit! lessen schooljaar 1
April	Voortgangsgesprek
Mei	Evaluatie
Mei	Keuzebijeenkomst voor integrale mix van maatregelen en activiteiten schooljaar 2
Mei/juni	Schrijven plan van aanpak en communicatieplan schooljaar 2

5.2.3 Ondersteunen bij kick-off

Laat de school op een feestelijke wijze starten met Lekker fit! en organiseer samen met de leerlingen een kick-off. Bijvoorbeeld in de vorm van een collectief beweegmoment (zoals zumba) in samenwerking met een lokale sportvereniging. Combineer dit met een estafette, gezond ontbijt, het zingen van het Lekker fit!-lied, uitvoeren van de fittest of organisatie van een sportdag. Kijk wat de school zelf kan doen en wat u of andere partijen kunnen bijdragen. Tip: Betrek ook ouders bij de organisatie van de kick-off!

Bijbehorende tools

 **Lekker fit!-lied**
.....

 **Checklist voor de organisatie van een kick-off op school**
(zie bijlage 6 op pagina 41)

5.2.4 Monitoren uitvoering Lekker fit!

De school voert het plan van aanpak rondom de implementatie van Lekker fit! uit. U neemt af en toe contact op met de school en houdt op deze manier vinger aan de pols. Zo blijft u betrokken bij het project, deelt u elkaars enthousiasme en kunt u tussendoor suggesties aandragen.

5.2.5 Evaluatie

Om zicht te krijgen in de resultaten van Lekker fit! is het belangrijk te evalueren. Hierdoor leert u van de opgedane ervaringen en stuurt u samen met de school het project eventueel bij.

Opzet evaluatieplan

Een goede voorbereiding is het halve werk. Bij het maken van een evaluatieplan is het daarom handig om een aantal uitgangspunten in gedachten te houden.

UITGANGSPUNTEN EVALUATIEPLAN

- Voor wie is de rapportage over de evaluatie bestemd? En met welk doel?
- Op welke vragen moet de evaluatie antwoord geven?
- Welke informatie is nodig om de vragen te beantwoorden?
- Op welke manier gaat u gegevens verzamelen?
- Wie gaat de evaluatie uitvoeren? Wordt de evaluatie uitbesteed?
- Bij welke groepen wordt de evaluatie afgenomen?
- Wie doet wat (taakverdeling) en wanneer?

Procesevaluatie

Een procesevaluatie voert u uit door interviews af te nemen of vragenlijsten uit te zetten. U krijgt hierdoor inzicht in welke activiteiten zijn uitgevoerd en of deze zijn verlopen volgens plan. U weet hoeveel leerlingen, leerkrachten en ouders zijn bereikt en wat hun visie op het project is. Bovendien kunt u vragen naar de ervaringen over de samenwerking met andere partijen. Door deze evaluatie wordt u zich bewust van succesfactoren, verbeterpunten en krijgt u een indicatie van tijd en kosten. Als dan blijkt dat de uitvoering achterblijft bij de planning, wordt dit snel duidelijk en is bijsturing mogelijk.

EVALUATIE-INSTRUMENTEN

1. **Fittest Lekker fit!** Deze test meet de BMI, uithoudingsvermogen, motorische vaardigheden en voedings- en beweeggedrag.
2. **Beoordelingsinstrument Lekker fit!-duim.** Met dit beoordelingsinstrument brengt u de activiteiten in kaart die de school uitvoert op het gebied van gezonde voeding en bewegen. Door deze aan het begin en aan het einde van het schooljaar af te nemen, bekijkt u of de school meer activiteiten is gaan ontplooiën.
3. **Leerlingscan voor groep 5 t/m 8.** Deze vragenlijst meet bij de leerlingen het beweeggedrag (NNGB), inactiviteit, voedingspatronen (Norm Gezonde Voeding) en kennis over gezond leven. Download de vragenlijst op www.lekkerfitopschool.nl. Het is mogelijk om de verwerking van de gegevens uit te besteden aan Sportscan. Voor meer informatie en een prijsopgave neemt u contact op met Erik Holtman via holtman@sportscan.nl. NB: We stellen het op prijs om een evaluatierapport te ontvangen, zodat we deze informatie kunnen delen met uw collega's uit andere delen van het land.
4. **Scholenscan.** Een vragenlijst voor leerkrachten en schooldirectie.

Bijbehorende tools



Fittest



Lekker fit!-duim



Regionale evaluatierapporten



Vragenlijst leerlingen, school en gemeente

5.2.6 Toewerken naar integrale aanpak

Na implementatie van het lespakket, kan de school toewerken naar een meer integrale aanpak van voeding en bewegen. Het is aan u om in te schatten wat de goede timing is voor de school om te starten met aanvullende activiteiten op het gebied van voeding en bewegen. U bepaalt gezamenlijk welke activiteiten en maatregelen de school het komend jaar gaat uitvoeren. Om draagvlak te creëren voor uitbreiding van Lekker fit! naar een integrale aanpak, is het verstandig een bijeenkomst te organiseren waarbij alle belanghebbenden een stem krijgen in het geheel.

5.2.7 Organiseren van een keuzebijeenkomst

Nodig alle betrokkenen uit voor een keuzebijeenkomst over de integrale aanpak: directie, leerkrachten en ouders (zoals bijvoorbeeld ouderraad of medezeggenschapsraad). Zo betreft u iedereen bij het toewerken naar een integrale aanpak. Dit nieuwe beleid moet tenslotte door hen allemaal worden gedragen én uitgevoerd.


Vorbereiding

Bekijk met de werkgroep de menukaarten voeding, bewegen, leerkrachten en ouders (zie bijlage 4). Kies een aantal passende activiteiten en maatregelen die u voorlegt in de keuzebijeenkomst. Let hierbij op de haalbaarheid van de maatregel en/of activiteit.

Mogelijke inhoud

Herhaal kort wat Lekker fit! is. Geef aan waarom het belangrijk is om meer te doen dan alleen de lessen. Begin met een leuke opwarmer, bijvoorbeeld een oefening uit het werkboekje. Bespreek de resultaten van de huidige schoolsituatie. Herhaal kort de belangrijkste resultaten: wat doet de school al goed, waar liggen verbeterpunten en wat zijn de mogelijkheden voor extra activiteiten. Kom samen tot een keuze voor een integraal pakket aan maatregelen en activiteiten. En geef tot slot aan wat de vervolgstappen zijn.

Bijbehorende tools

 **Ideeën voor maatregelen en activiteiten**
(zie bijlage 3 op pagina 30)

 **Menukaarten**
(zie bijlage 4 op pagina 32)

 **Beoordelingsformulier**
 **Lekker fit!-duim**
(zie bijlage 5 op pagina 34)

5.2.8 Opstellen nieuw plan van aanpak

Stel een aangepast plan van aanpak op. U neemt - naast de uitvoering van de Lekker fit!- lessen - nu ook de extra maatregelen en activiteiten hierin op. Ook geeft u in het plan aan hoe ouders en leerkrachten bij deze integrale aanpak worden betrokken. Stel ook een nieuw evaluatieplan op, zie hoofdstuk 5.2.2.

5.2.9 Monitoren uitvoering integrale aanpak

De school voert het plan van aanpak uit, waarbij de werkgroep alle activiteiten coördineert. Een activiteitenteam (1 à 2 leerkrachten en 1 à 2 ouders per activiteit) ontwikkelt en organiseert de activiteiten. Ook leerlingen helpen mee door bijvoorbeeld gezonde traktaties te maken of het schoolplein mee in te richten. Eventueel nodigt u voor speciale activiteiten externe deskundigen uit. Denk hierbij aan een diëtist, sportinstructeur of kok. U helpt de school bij het leggen van contacten en de organisatie van activiteiten. Zo blijft u betrokken bij wat er speelt op de school.

5.2.10 Voortgangsgesprek

Aan het eind van ieder schooljaar voert u op de school een voortgangsgesprek. Dit is bedoeld om de voortgang te monitoren en mogelijke knelpunten op tijd op te lossen.

INHOUD VOORTGANGSGESPREEK

- Welke activiteiten zijn (volgens het plan) uitgevoerd?
- Hoe verliep de organisatie?
- Waren leerkrachten, kinderen en ouders enthousiast? Waarover wel en waarover niet?
- Hoe kunnen mogelijke knelpunten worden opgelost?
- Wil de school succesvolle activiteiten opnemen in het schoolplan?
- Op welke activiteiten richt de school zich komend schooljaar? Moet hiervoor een nieuwe keuzebijeenkomst worden belegd?

Het is belangrijk om de successen te borgen, eventuele knelpunten op te lossen en nieuwe keuzes te maken. Hiermee begint de cyclus in het nieuwe schooljaar weer bij hoofdstuk 5.2.6.

5.2.11 Behalen van Lekker fit!-duim

Zodra u het idee heeft dat de school voldoende extra activiteiten uitvoert voor het behalen van de Lekker fit!-duim, plant u met de school een beoordelingsgesprek in. De school komt in aanmerking voor de Lekker fit!-duim als zij:

- het lespakket Lekker fit! goed en structureel gebruikt
- maatregelen treft voor de thema's Voeding en Beweging
- ouders en leerkrachten betreft

Zie ook hoofdstuk 4.4 voor meer informatie.

Opstap naar Vignet Gezonde School

De Lekker fit!-duim is voor de school een goede opstap naar het Vignet Gezonde School. Het Vignet Gezonde School is een erkenning voor basisscholen, waarmee ze laten zien structureel aandacht te besteden aan gezondheidsbevordering in het onderwijs. Voor dit vignet moet de school het basiscertificaat Gezonde School en minimaal één deelcertificaat behalen. De deelcertificaten met de thema's 'voeding en mondgezondheid' en 'sport en bewegen' sluiten aan bij de Lekker fit!-duim. Op deze manier worden scholen extra aangemoedigd zich te profileren als een Gezonde School. Kijk voor meer informatie op:

<http://www.lekkerfitopschool.nl/vignet>.

Bijbehorende tools

 Lekker fit!-duim

Bijlage 1 - Voorbeeld samenwerkingsovereenkomst

Hieronder vindt u een voorbeeld van een samenwerkingsovereenkomst, waarin de gemeente aangeeft de intentie te hebben met Lekker fit! te gaan werken. In dit geval onder de vlag van IK Lekker fit?! Overijssel, opgesteld door Zilveren Kruis Achmea. Uiteraard kunt u een dergelijke overeenkomst opstellen aangepast aan uw situatie (waar mogelijk geen partner zoals Zilveren Kruis Achmea bij betrokken is).

De gemeente <naam gemeente> is voornemens in het schooljaar <schooljaren> te starten met het project IK Lekker fit!?. De gemeente <naam> spreekt de intentie uit om de lesmethode Lekker fit! te implementeren en te continueren tot en met het einde van de projectperiode <schooljaar>.

Het project IK Lekker fit!? wordt uitgevoerd op initiatief van Zilveren Kruis Achmea en Nederlandse Hartstichting. Sportservice Overijssel, GGD IJsselland, GGD Regio Twente, Carinova, Icare, Carint Reggeland zullen optreden als provinciale adviseurs en uitvoerders van het project.

Doel van het project

Stimuleren van een gezonde, vitale en actieve leefstijl van leerlingen en hun ouders op basisscholen om daarmee bewegingsarmoede en een ongezonde leefstijl preventief te bestrijden.

Doelgroep

De doelgroep bestaat uit kinderen van groep 1 t/m 8 van het basisonderwijs. De secundaire doelgroep bestaat uit ouders/verzorgers, leerkrachten, directies, ouderraden en lokale partners.

Samenstelling Projectgroep IK Lekker fit!? Overijssel

Landelijke programmaleiding: Zilveren Kruis Achmea en Nederlandse Hartstichting

Projectcoördinatie IK Lekker fit!? Overijssel: Sportservice Overijssel

Adviesorgaan regionale GGD: GGD IJsselland

Regionale partners Thuiszorgorganisaties: Icare en Carinova

De gemeente <naam> stelt een projectcoördinator aan: <naam projectcoördinator>.

Bij ziekte, functieverandering of als er door een andere reden niet meer kan worden geparticipeerd, zorgt de desbetreffende organisatie voor vervanging.

Organisatorische vormgeving

In de projectorganisatie participeren de bovengenoemde organisaties. De gemeente heeft in deze de kennis en deskundigheid om op lokaal niveau een netwerk te creëren, zodanig dat het stimuleren van een gezonde, vitale en actieve leefstijl van leerlingen en hun ouders op basisscholen verankerd kan worden in structureel beleid.

Taken gemeente <naam>

De gemeente <naam> draagt zorg voor uitvoering van het project IK Lekker fit!? in de gemeente:

- Indien gewenst het organiseren van een lokaal overleg
- Afstemming met de afdelingen onderwijs, sport, welzijn en gezondheid van de gemeente
- Opstellen en uitvoeren van een publiciteitsplan in samenwerking met projectteam IK Lekker fit!?
- Indien noodzakelijk zorgdragend voor de distributie van materialen naar de scholen
- Communicatie richting scholen over activiteiten
- Werving basisscholen voor deelname aan het project
- Ondersteuning van de basisscholen bij de uitvoering van de lessen
- Communicatie met projectteam IK Lekker fit!?
- Logogebruik project
- Monitoring & evaluatie
- Medewerking verlenen ten behoeve van de voortgang en evaluatie van het project
- Zorgen voor kick-off moment binnen de gemeente

Looptijd van het project

De gemeente <naam> zegt toe de komende <aantal> jaren met het Lekker fit! lesprogramma te gaan werken en ook de benodigde taken uit te voeren. Het project vindt plaats in de schooljaren <schooljaren>. Verder heeft de gemeente de volgende taken: financieel beheer en - eindverantwoordelijkheid. De gemeente <naam> streeft constructief en proactief naar inbedding van het project binnen het lokale beleid. Indien er niet kan worden voldaan aan het continueren van het project voor een periode van <aantal jaren> vervalt alle ondersteuning en heeft de gemeente geen rechten om aanspraak te maken op enige korting of extra budget. Indien het programma niet volgens de afspraken wordt uitgevoerd, ontvangt de gemeente geen financiële bijdrage van Zilveren Kruis Achmea.

Financiën

Zilveren Kruis Achmea stelt twee vormen van financiering beschikbaar aan de gemeenten:

Scenario 1, gedeeltelijke financiering lespakket: € 2,- per leerling voor de totale periode van het project, betaald door Zilveren Kruis Achmea. Scenario 2, gedeeltelijke financiering werkbudget: maximaal € 800,- per school per jaar. Zilveren Kruis Achmea biedt daarnaast overige ondersteuning en advies aan gemeente, promotie voor het project door Zilveren Kruis Achmea en PR-matige ondersteuning bij gemeentelijke kick-off en zichtbaarheid in de regio.

Kwaliteitsimpuls

Ter wille van de benodigde kwaliteit binnen dit project zal een aantal randvoorwaarden gecreëerd moeten worden, zoals: waar nodig zal contact gezocht moeten worden met vertegenwoordigers uit relevante lokale werkvelden, vanuit onderwijs, gezondheid, sport. Wanneer gekozen wordt voor scenario 2 zal Zilveren Kruis Achmea maximaal € 800,- per school per jaar beschikbaar stellen. De planning en besteding van deze inzet wordt vooraf gedeeld met de projectleider. Achteraf vindt inhoudelijke terugkoppeling plaats over de resultaten.

De gemeente kiest voor optie <invullen voor welke optie wordt gekozen> Bij beide opties ontvangt de gemeente een factuur van de uitgever voor de kosten van het lespakket. De bijdrage van Zilveren Kruis Achmea kan via een standaardformulier worden gefactureerd. De factuurgegevens zijn: Achmea Zorg, Postbus 115, 7300 AC Apeldoorn. Onder vermelding van: IK Lekker fit!? WBS-nummer: 725/0064.01.01 Fiauteur: Marjon Luschen. Voor facturering in de volgende jaren wordt aanvullende informatie verstrekt over de gegevens die op de factuur vermeld moeten worden.

Exclusiviteit

De gemeente verplicht zich om gedurende de looptijd geen projecten die vergelijkbaar zijn met IK Lekker fit! aan te gaan met andere zorgverzekeraars.

Evaluatie van het project

Het project zal worden geëvalueerd door Sportservice Overijssel op inhoud, strategie en effect op de volgende tijdstippen: Juni 2011 en September 2012 De evaluatie wordt schriftelijk vastgelegd en door de betrokken partijen goedgekeurd.

Algemene bepalingen

Bij geschillen voortkomend uit de uitvoering van het project zal een gesprek plaats vinden met projectteam en de verantwoordelijke projectcoördinator van de gemeente. Indien nodig zal ter zake advies worden gevraagd aan de besturen van beide organisaties.

De gemeente <naam> verklaart door ondertekening van deze overeenkomst te hebben ingestemd met de inhoud. Aldus opgemaakt en getekend in tweevoud d.d. <datum>

<gemeente> Achmea Zorgverzekeringen N.V.

handelend onder de naam Zilveren Kruis Achmea

<naam> Drs. A.C.J. van der Boom MBA

<functie> Directeur Marketing en Verkoop Zorg

Bijlage 2 - Voorbeeld taakverdeling

Hieronder vindt u een voorbeeld van een taakverdeling volgens model Provincie Noord-Holland, opgesteld door Zilveren Kruis Achmea.

Sportservice Noord-Holland

- Aanspreekpunt gemeente en lokale projectleider IK Lekker fit!?
- Advies en begeleiding lokale implementatie project (maatwerk per gemeente)
- Advies en ondersteuning opstellen bestedingsplan
- Advies en begeleiding inbedding project binnen sportstimuleringsbeleid
- Samenhang vinden en verbinding maken met overige sportstimuleringstrajecten
- Adviseert over begeleidend onderzoek en monitoring
- Voert jaarlijkse evaluatie met gemeente
- Ondersteuning fittest: uitleen materiaal en training uitvoerders

GGD

- Advies en begeleiding lokale implementatie project (maatwerk per gemeente)
- Advies en ondersteuning opstellen bestedingsplan
- Advies en begeleiding inbedding project binnen lokaal gezondheidsbeleid
- Samenhang vinden en verbinding maken met overige gezondheidsprojecten
- Adviseert over begeleidend onderzoek en monitoring

Thuiszorgorganisaties: LIV Advies, Omring, Viva Zorggroep en Zorgbalans

- Levert bijdrage aan ontwikkeling en uitvoering van aanvullende activiteiten ter bevordering van gezonde leefstijl
- Contactpunt gastlessen
- Ontwikkelaar menukaart
- Zorgt voor verbinding tussen zorg en preventie

Zilveren Kruis Achmea

- Aanspreekpunt financiële en administratieve afhandelingen: convenant/bestedingsplan
- Aanspreekpunt voor projectmatige vraagstukken IK Lekker fit!?
- Bewaakt totale borging samenhang project
- PR-matige ondersteuning bieden aan kick-off en/of andere IK Lekker fit!? activiteiten
- Vastleggen van formats ter ondersteuning van (uniforme) uitvoering project
- Stelt financiële middelen ter beschikking voor gedeeltelijke financiering van programma en activatie van marketingcommunicatie over project
- Heeft coördinerende functie met betrekking tot externe communicatie
- Vertegenwoordigt belangen van samenwerkende organisaties inzake IK Lekker fit!?
- Zet externe netwerk in voor het tot een succes maken van project
- Zorgt voor jaarlijkse rapportage
- Maakt voorstel taakverdeling GGD en Sportservice

	GGD	Sportservice	Diëtiste
Projectleiding NHN	X		
Werkgroepoverleg NHN	X	X	X
Werkoverleg GGD en Sportservice	X	X	
Vorbereidende taken			
Intentieverklaring gemeente	X		
Keuzemenu activiteiten		X	X
Vorbereiden docenttraining	X		
Uitvoering			
Contact opnemen gemeenten	X		
Bezoeken gemeenten	X	X	
Communicatie deelnemende gemeenten	X		
Werving scholen	X	X	
Workshop/docenttraining	X		
Organiseren kick-off (met Achmea)	X	X	X
Beheren werkbudget en coördineren activiteiten		X	
Contacten onderhouden met school		X	
Uitvoeren activiteiten		X	X
Evaluatie			
Bereik en verzamelen procesgegevens	X	X	X
Evaluatie project	X		

Bijlage 3 - Overzicht maatregelen en activiteiten voor Voeding en Bewegen

Gezonde voeding

◆ EDUCATIE

- ✓ Extra educatieve activiteiten
 - Gastles door diëtist
 - Supermarktrondleiding
 - Kookworkshop
- ✓ Deelnemen aan landelijke activiteiten
 - Schoolontbijt
 - KlasseLunch
 - Schoolgruiten
 - Smaaklessen
- ✓ Aanleggen van schoolmoestuin

■ SCHOOLOMGEVING

- ✓ Faciliteren van gezond drinken
 - Schoolmelk
 - Stimuleren van drinken uit kraan
 - Waterautomaat
- ✓ Aanbieden van schoolfruit

● BELEID EN REGELGEVING

- ✓ Ontwikkelen van gezond traktatiebeleid
- ✓ Afspraken maken over eten en drinken in de ochtend- en middagpauze
- ✓ Afspraken maken over eten en drinken tijdens feestdagen en evenementen

▲ SIGNALEREN

- ✓ Aandacht voor leerlingen met onder- en overgewicht
 - Fittest: onderdeel BMI
 - Aandacht in de les voor leerlingen met over- of ondergewicht
 - Doorverwijzen leerlingen met over- of ondergewicht

Bewegen

◆ EDUCATIE

- ✓ Aanbieden van sportkennismakingstraject
- ✓ Aanbieden van sport- of speldag
- ✓ Deelname aan sporttoernooi, avond- of zwemvierdaagse
- ✓ Deelname aan landelijke/regionale activiteiten
 - Scoren voor gezondheid
 - Alle leerlingen actief
 - Jump-in
 - Kies voor Hart en Sport
 - De klas beweegt

■ SCHOOLOMGEVING

- ✓ Ontwikkelen van beweegvriendelijk schoolplein
- ✓ Stimuleren van lopen of fietsen naar school

● BELEID EN REGELGEVING

- ✓ Bewegonderwijs door vakleerkracht
- ✓ Aantal uren gym naar 3 uur per week
- ✓ Afspraken maken over beweegtussendoortjes in rooster
- ✓ Sport- en beweegactiviteiten bij overblijven
- ✓ Sport- en beweegactiviteiten na schooltijd

▲ SIGNALEREN

- ✓ Aandacht voor leerlingen met motorische achterstand
 - Fittest: onderdeel motorische vaardigheden
 - Doorverwijzen leerlingen met motorische achterstand
- ✓ Aandacht voor leerlingen met zwak uithoudingsvermogen
 - Fittest: onderdeel 'shuttle run test'
 - Doorverwijzen leerlingen met zwak uithoudingsvermogen

Overzicht maatregelen en activiteiten voor Leerkrachten en Ouders

Leerkrachten

Informereren

- ✓ Informeer leerkrachten over alle onderdelen van Lekker fit!

Meebeslissen

- ✓ Nodig leerkrachten uit voor keuzebijeenkomst en laat hen meebeslissen over nieuw schoolbeleid en/of aanvullende maatregelen
- ✓ Laat leerkrachten zitting nemen in werkgroep

Meehelpen

- ✓ Afspraken maken over voedingsgedrag
- ✓ Afspraken maken over beweeggedrag
- ✓ Handhaving beleid
- ✓ Organiseren van aanvullende activiteiten, zoals schoolontbijt en meehelpen bij kick-off
- ✓ Bijdragen aan evaluatie

Educatie

- ✓ Deskundigheidsbevordering voeding
- ✓ Deskundigheidsbevordering bewegen

Ouders

Informereren

- ✓ Informeer ouders over alle onderdelen van Lekker fit! via bijvoorbeeld nieuwsbrieven, schoolkrant, ouderavond, ouderraad of Medezeggenschapsraad

Meebeslissen

- ✓ Nodig ouders uit voor keuzebijeenkomst en laat hen meebeslissen over nieuw schoolbeleid en/of aanvullende maatregelen
- ✓ Laat ouders zitting nemen in werkgroep
- ✓ Via bestaande structuren zoals ouderraad

Meehelpen

- ✓ Organiseren van aanvullende activiteiten, zoals schoolontbijt en meehelpen bij kick-off
- ✓ Beleid uitvoeren, zoals meegeven van gezonde lunchtrommel en gezonde traktatie
- ✓ Bijdragen aan evaluatie

Educatie

- ✓ Voorlichtingsbijeenkomst voeding en bewegen
- ✓ Organiseren van informatiemarkt
- ✓ Gezonde kookworkshop
- ✓ Workshop over bijvoorbeeld gezonde traktaties
- ✓ Workshop van de Hartstichting speciaal voor ouders
- ✓ Supermarktrondleiding
- ✓ Gymles met ouders en kinderen
- ✓ Sponsorloop met ouders en kinderen

Bijlage 4 - Menukaarten

MENUKAART

Gezonde voeding

EDUCATIE

- ✓ Extra educatieve activiteiten
 - Gastles door diëtist
 - Supermarktrondleiding
 - Kookworkshop
- ✓ Deelnemen aan landelijke activiteiten
 - Schoolontbijt
 - KlasseLunch
 - Schoolgruiten
 - Smaaklessen
- ✓ Aanleggen van schoolmoestuin

SCHOOLOMGEVING

- ✓ Faciliteren van gezond drinken
 - Schoolmelk
 - Stimuleren van drinken uit kraan
 - Waterautomaat
- ✓ Aanbieden van schoolfruit

BELEID EN REGELGEVING

- ✓ Ontwikkelen van gezond traktatiebeleid
- ✓ Afspraken eten en drinken ochtend- en middagpauze
- ✓ Afspraken eten en drinken tijdens feestdagen en evenementen

SIGNALEREN

- ✓ Aandacht voor leerlingen met onder- en overgewicht
 - Fittest: onderdeel BMI
 - Aandacht in de les voor leerlingen met over- of ondergewicht
 - Doorverwijzen leerlingen met over- of ondergewicht

MENUKAART

Bewegen

EDUCATIE

- ✓ Aanbieden van sportkennismakings-traject
- ✓ Aanbieden van sport- of speldag
- ✓ Deelname aan sporttoernooi, avond- of zwemvierdaagse
- ✓ Deelname aan landelijke/regionale activiteiten
 - Scoren voor gezondheid
 - Alle leerlingen actief
 - Jump-in
 - Kies voor Hart en Sport
 - De klas beweegt

SCHOOLOMGEVING

- ✓ Ontwikkelen van beweegvriendelijk schoolplein
- ✓ Stimuleren van lopen of fietsen naar school

BELEID EN REGELGEVING

- ✓ Bewegonderwijs door vakleerkracht
- ✓ Aantal uren gym naar 3 uur per week
- ✓ Afspraken maken over beweegtussendoortjes in rooster
- ✓ Sport- en beweegactiviteiten bij overblijven
- ✓ Sport- en beweegactiviteiten na schooltijd

SIGNALEREN

- ✓ Aandacht voor leerlingen met motorische achterstand
 - Fittest: onderdeel motorische vaardigheden
 - Doorverwijzen leerlingen met motorische achterstand
 - Ouders informeren
- ✓ Aandacht voor leerlingen met zwak uithoudingsvermogen
 - Fittest: onderdeel 'shuttle run test'
 - Doorverwijzen leerlingen met zwak uithoudingsvermogen
 - Ouders informeren

MENUKAART

Leerkrachten

Informereren

- ✓ Informeer leerkrachten over alle onderdelen van Lekker fit!

Meebeslissen

- ✓ Nodig leerkrachten uit voor keuzebijeenkomst
- ✓ Laat leerkrachten meebeslissen over nieuw schoolbeleid en/of aanvullende maatregelen
- ✓ Laat leerkrachten zitting nemen in werkgroep

Meehelpen

- ✓ Afspraken maken over voedingsgedrag
- ✓ Afspraken maken over beweggedrag
- ✓ Handhaving van beleid
- ✓ Organiseren van aanvullende activiteiten, zoals schoolontbijt en meehelpen bij kick-off
- ✓ Bijdragen aan evaluatie

Educatie

- ✓ Deskundigheidsbevordering voeding
- ✓ Deskundigheidsbevordering bewegen

MENUKAART

Ouders

Informereren

- ✓ Informeer ouders over alle onderdelen van Lekker fit!

Meebeslissen

- ✓ Nodig ouders uit voor keuzebijeenkomst
- ✓ Laat ouders meebeslissen over nieuw schoolbeleid en/of aanvullende maatregelen
- ✓ Laat ouders zitting nemen in werkgroep

Meehelpen

- ✓ Organiseren van aanvullende activiteiten, zoals schoolontbijt en meehelpen bij kick-off
- ✓ Beleid uitvoeren, zoals meegeven van gezonde lunchtrommel en gezonde traktatie
- ✓ Bijdragen aan evaluatie

Educatie

- ✓ Voorlichtingsbijeenkomst voeding en bewegen
- ✓ Organiseren van informatiemarkt
- ✓ Gezonde kookworkshop
- ✓ Workshop gezonde traktaties
- ✓ Supermarktrondleiding
- ✓ Gymles met ouders en kinderen
- ✓ Sponsorloop met ouders en kinderen

Bijlage 5 - Beoordelingsformulier voor Lekker fit!-duim

Onderdeel 1. Educatie: lespakket Lekker fit!

Maatregel	Behaald ✓
Uitvoering van acht Lekker fit!-lessen in elke groep	<input type="checkbox"/>
Gebruik van werkboekjes Lekker fit! in elke groep	<input type="checkbox"/>
Gebruik van afsprakenposter in elke groep	<input type="checkbox"/>
Intentie van school om Lekker fit! ook komende jaren te gebruiken (opname in schoolplan)	<input type="checkbox"/>

Voor dit onderdeel is de school verplicht alle maatregelen uit te voeren.


Onderdeel 2. Thema voeding





Maatregel		Aantal punten behaald
◆ EDUCATIE		
Organiseren van extra educatieve activiteiten, zoals gastles, supermarktrondleiding of kookworkshop	1 punt	<input type="text"/>
Deelname aan landelijk ontwikkelde activiteiten, zoals Nationaal Schoolontbijt, KlasseLunch, Schoolgruiten en/of Smaaklessen	1 punt	<input type="text"/>
Aanleggen van schoolmoestuin	2 punten	<input type="text"/>
■ SCHOOLOMGEVING		
Faciliteren van gezond drinken		
Aanbieden van schoolmelk	2 punten	<input type="text"/> 2 of 4
Stimuleren van drinken van water: water uit kraan of uit waterautomaat	2 punten	
Gezonde voeding faciliteren		
Aanbieden van schoolfruit op vaste momenten door school zelf (niet door ouders laten meenemen)	3 punten	<input type="text"/>
● BELEID EN REGELGEVING		
Afspraken over eten en drinken in ochtendpauze	2 punten	<input type="text"/> 2 of 4
Invoeren van fruitbeleid voor ochtendpauze en door ouders mee laten geven	2 punten	
Afspraken over eten en drinken in middagpauze	6 punten	<input type="text"/>
Ontwikkelen gezond traktatiebeleid voor leerlingen en leerkrachten	1 punt	<input type="text"/>
Afspraken over eten en drinken tijdens feestdagen en evenementen	1 punt	<input type="text"/>
▲ SIGNALEREN		
Aandacht voor leerlingen met onder- of overgewicht Uitvoeren van de fittest, onderdeel meten van lengte en gewicht	1 punt	<input type="text"/> 1 of 4
<ul style="list-style-type: none"> • Monitoren van resultaten • Informeren ouders over resultaat fittest • Inventariseren van mogelijkheden voor doorverwijzen • Informeren ouders over behandelmogelijkheden • Bepalen hoe school verder omgaat met kinderen met overgewicht 	3 punten	
Eigen invulling		
..... Andere maatregel naar eigen invulling van de school	1 tot 3 punten Beoordeling door school-ondersteunende organisatie	<input type="text"/> 1-3
Totaal aantal behaalde punten		<input type="text"/>

Voor dit onderdeel moet de school minimaal 10 punten behalen. Daarnaast voert de school minimaal één maatregel uit op de gezondheidsniveaus schoolomgeving ■, beleid en regelgeving ● en signaleren ▲. Aangezien het gezondheidsniveau educatie ◆ al wordt ingevuld door het lespakket Lekker fit! zijn aanvullende maatregelen voor dit niveau facultatief.

Onderdeel 3. Thema bewegen

Maatregel		Aantal punten behaald
◆ EDUCATIE		
Aanbieden van sportkennismakingstraject	4 punten	<input type="text"/>
Aanbieden van sport- of speldag voor alle groepen	3 punten	<input type="text"/> 1 of 3
Aanbieden van sport- of speldag voor één of enkele groepen	1 punt	
Deelnemen aan sporttoernooi, avond- of zwemvierdaagse	1 punt	<input type="text"/>
Deelnemen aan landelijke of regionale beweegactiviteiten, zoals Scoren voor Gezondheid, Kies voor Hart en Sport en/of De klas beweegt	1 punt	<input type="text"/>
■ SCHOOLOMGEVING		
Ontwikkelen van een beweegvriendelijk schoolplein Spelmateriaal op schoolplein voor alle groepen	2 punten	<input type="text"/> 2 of 4
Plein daagt uit tot bewegen door gebruikte indeling en speeltoestellen	2 punten	
Stimuleren lopen of fietsen naar school door er aandacht aan te besteden, afspraken te maken of fysieke omgeving in te richten (zoals zorgen voor voldoende fietsenrekken en autovrije straat voor school)	2 punten	<input type="text"/>
● BELEID EN REGELGEVING		
Beweegonderwijs door vakleerkracht/combinatiefunctionaris:		<input type="text"/> 1 - 8
- aan alle groepen	8 punten	
- niet aan alle groepen	4 punten	
Beweegonderwijs door vakspecialist:		
- aan alle groepen	6 punten	
- niet aan alle groepen	3 punten	
Beweegonderwijs door MBO-geschoolde kracht	3 punten	
Geen van bovenstaande, er wordt gebruik gemaakt van een methode voor beweegonderwijs	2 punten	
Geen van bovenstaande, een student vanuit een opleiding op het gebied van sport en bewegen loopt stage op school	1 punt	
Verhogen aantal uren beweegonderwijs naar 3 uur per week	6 punten	
Afspraken maken over bewegingstussendoortjes in rooster	3 punten	<input type="text"/>
Sport- en beweegactiviteiten bij overblijven	3 punten	<input type="text"/>
Sport- en beweegactiviteiten na schooltijd	3 punten	<input type="text"/>

Maatregel	Aantal punten behaald	
 SIGNALEREN		
Aandacht voor leerlingen met motorische achterstand Uitvoeren van fittest, onderdeel motorische vaardigheden (3 lessen uit handleiding)	1 punt	<input data-bbox="1289 318 1398 376" type="text"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Monitoren van resultaten • Onderzoeken wat u kunt aanbieden en naar welke andere hulpverleners u doorverwijst • Ouders informeren over resultaat fittest en behandel mogelijkheden 	3 punten	<input data-bbox="1289 459 1398 517" type="text"/>
Aandacht voor leerlingen met zwak uithoudingsvermogen Uitvoeren van fittest: onderdeel 'Shuttle run test'	1 punten	<input data-bbox="1289 571 1398 629" type="text"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Monitoren van resultaten • Onderzoeken wat u kunt aanbieden en naar welke andere hulpverleners u doorverwijst • Ouders informeren over resultaat fittest en behandel mogelijkheden 	3 punten	<input data-bbox="1289 689 1398 748" type="text"/>
Eigen invulling		<input data-bbox="1289 795 1398 853" type="text"/>
..... Andere maatregel naar eigen invulling van de school	1 tot 3 punten Beoordeling door school- ondersteunende organisatie	<input data-bbox="1289 943 1398 1001" type="text"/> 1-3
Totaal aantal behaalde punten		

Voor dit onderdeel moet de school minimaal 10 punten behalen. Daarnaast voert de school minimaal één maatregel uit op de gezondheidsniveaus schoolomgeving , beleid en regelgeving  en signaleren . Aangezien het gezondheidsniveau educatie  al wordt ingevuld door het lespakket Lekker fit! zijn aanvullende maatregelen voor dit niveau facultatief.

Onderdeel 4. Doelgroep leerkrachten

Maatregel	Behaald ✓
Informereren	Verplicht
Leerkrachten informeren over alle onderdelen van Lekker fit!: <ul style="list-style-type: none"> • Keuze voor aanvullende maatregelen en activiteiten • Nieuw opgesteld schoolbeleid • Evaluatie Lekker fit! en resultaten • Indien van toepassing: inventarisatie startsituatie van de school 	<input type="checkbox"/>
Meebeslissen	Verplicht
Leerkrachten beslissen mee over Lekker fit! en uit te voeren aanvullende maatregelen: <ul style="list-style-type: none"> • Uitnodigen voor informatiebijeenkomst Lekker fit! en gezamenlijk een start bepalen • Uitnodigen voor keuzebijeenkomst en gezamenlijk bepalen welke maatregelen school gaat uitvoeren • Laat leerkrachten zitting nemen in de werkgroep en meebeslissen, beleid concretiseren, organiseren en uitvoeren. <i>Vink aan als leerkrachten in ieder geval zijn uitgenodigd voor bovenstaande bijeenkomsten</i>	<input type="checkbox"/>
Meehelpen	Verplicht
Afspraken maken over voeding- en beweeggedrag leerkrachten, zodat zij het goede voorbeeld geven	<input type="checkbox"/>
Handhaving beleid: leerkrachten spreken elkaar én ouders aan op naleving van gezondheidsbeleid (dit kan ook via een nieuwsbrief)	<input type="checkbox"/>
	Minimaal 1 behaald
Leerkrachten helpen mee bij kick-off Lekker fit!	<input type="checkbox"/>
Leerkrachten voeren aanvullende activiteiten uit of helpen mee deze te organiseren (bijvoorbeeld supermarktrondleiding of sportdag)	<input type="checkbox"/>
Leerkrachten dragen bij aan evaluatie Lekker fit! en/of maatregelen	<input type="checkbox"/>
Educatie	Verplicht
Leerkrachten volgen bijscholing op het gebied van gezonde voeding en/of bewegen. Opties: <ul style="list-style-type: none"> • Alle leerkrachten volgen bijscholing op het gebied van gezonde voeding • Groepsleerkracht(en) volgt(en) Leergang Vakbekwaamheid Bewegingsonderwijs <i>Vink aan als één van de activiteiten voor deskundigheidsbevordering is uitgevoerd</i>	<input type="checkbox"/>
Eigen invulling	Extra
.....	<input type="checkbox"/>
Andere maatregel voor leerkrachten naar eigen invulling van de school	

Voor dit onderdeel moet de school dus totaal 6 verplichte maatregelen behalen:

- Alle maatregelen over informeren en meebeslissen
- Verplichte maatregelen bij meehelpen
- Extra maatregel bij meehelpen
- Eén van de maatregelen bij educatie

Onderdeel 5. Doelgroep ouders

Maatregel	Behaald ✓
Informereren	Verplicht
Ouders informeren over alle onderdelen Lekker fit!: <ul style="list-style-type: none"> • Start en kick-off Lekker fit! • Fittest: toestemming vragen en resultaten communiceren • Nieuw schoolbeleid • Maatregelen en activiteiten die school uitvoert • Evaluatie en resultaten Lekker fit! • Indien van toepassing: inventarisatie startsituatie school 	<input type="checkbox"/>
Meebeslissen	Minimaal 1 behaald
Ouders uitnodigen voor keuzebijeenkomst Lekker fit! en laten meebeslissen over de uit te voeren maatregelen; eventueel betrokkenheid van de ouderraad vragen <i>Vink aan als ouders in ieder geval zijn uitgenodigd voor bovenstaande activiteit</i>	<input type="checkbox"/>
Ouders uitnodigen zitting te nemen in de werkgroep en actief betrekken bij concrete invulling van maatregelen, zoals bijvoorbeeld inhoud van traktatiebeleid <i>Vink aan als ouders in ieder geval zijn uitgenodigd voor bovenstaande bijeenkomsten</i>	<input type="checkbox"/>
Meehelpen	Minimaal 1 behaald
Ouders helpen bij organiseren en uitvoeren van kick-off Lekker fit!	<input type="checkbox"/>
Ouders helpen mee met organiseren en uitvoeren van aanvullende activiteiten op gebied van gezonde voeding en beweging	<input type="checkbox"/>
Ouders voeren beleid uit, bijvoorbeeld door meegeven gezonde lunch en zorgen voor gezonde traktatie	<input type="checkbox"/>
Ouders dragen bij aan evaluatie Lekker fit! en/of maatregelen door beantwoorden evaluatievragen vanuit school	<input type="checkbox"/>
Educatie	Minimaal 1 behaald
Organisatie van voorlichtingsbijeenkomst, ouderbijeenkomst/ouderkamer of informatiemarkt over gezonde voeding en beweging.	<input type="checkbox"/>
Organisatie van educatieactiviteit voor ouders op gebied van gezonde voeding, zoals gezonde kookworkshop, traktatieworkshop of supermarktrondleiding	<input type="checkbox"/>
Organisatie van educatieactiviteit voor ouders op gebied van gezond bewegen, zoals gymles voor ouders en kinderen	<input type="checkbox"/>
Eigen invulling	Extra
..... Andere maatregel naar eigen invulling van de school	<input type="checkbox"/>













Voor dit onderdeel moet de school totaal 4 maatregelen behalen:

- Alle punten benoemd onder de maatregel voor informeren
- Minimaal 1 maatregel voor meebeslissen
- Minimaal 1 maatregel voor meehelpen
- Minimaal 1 maatregel voor educatie.

Onderdeel 6. Eindoordeel

Totaalscore

Door het volgende schema in te vullen wordt duidelijk of een school voldoet aan de voorwaarden voor de Lekker fit!-duim.

Onderdeel Lekker fit!-duim	Behaald	Voorwaarden	Voldaan aan voorwaarden ✓
Lespakket Lekker fit!	 maatregelen	4 maatregelen behaald en daarmee niveau educatie  behaald	
Thema voeding	 punten	10 punten en overige niveaus gezondheidsbevordering    behaald (omcirkel symbooltje bij voldaan)	
Thema beweging	 punten	10 punten en overige niveaus gezondheidsbevordering    behaald (omcirkel symbooltje bij voldaan)	
Doelgroep leerkrachten	 verplichte maatregelen	5 verplichte maatregelen behaald, dus alle participatie-niveaus ingevuld + 1 extra maatregel bij meehelpen	
Doelgroep ouders	 maatregelen	4 maatregelen behaald, waarvan minimaal 1 maatregel per participatieniveau: <i>informereren</i> <i>meebeslissen</i> <i>meehelpen</i> <i>educatie</i> (omcirkel de cursieve woorden bij voldaan)	

Bijlage 6 - Voorbeeld checklist kick-off

Hieronder vindt u een voorbeeld van een checklist van de kick-off IK Lekker fit!? bij een school in Overijssel, opgesteld door Zilveren Kruis Achmea.

Vooraf

- Datum vaststellen
- Budget
- Soort kick-off
- Wie verricht kick-off
- Locatie bedenken
- Planning voorbereidingen
- Planning kick-off moment
-
-
-

Vorbereidingen communicatie

- Brief aan ouders maken
- Brief aan ouders meegeven
- Leerlingen informeren
- Mensen benaderen die rol spelen tijdens kick-off
- Persbericht maken (zowel voor als na de kick-off)
- Pers benaderen (zie adressen gemeentegids)
- Wie maakt foto's?
- Hoe houdt u uw collega's op de hoogte?
- Vermelding van kick-off op website
- Bloemen / bedankjes regelen
-
-
-

Vorbereidingen inrichting locatie

- Locatie regelen
- Podium
- Geluidsapparatuur
- Microfoon(s)
- Wie bedient apparatuur?
- Versiering (eventueel door leerlingen laten maken)
- Muziek
- Meubilair
- Specifieke benodigdheden voor kick-off
- Koffie, thee ed.
-
-



Ontwikkeld door de Nederlandse Hartstichting
December 2011



Met dank aan de bijdrage van:

- Allard Donker, Sport Fryslan
- Annelijn de Ligt, Sportservice Noord-Holland
- Anouk Bloembergen, Sportservice Flevoland
- Erik Holtman, Sportscan
- Ilse Thijssen, Gelderse Sportfederatie
- Jeltje Snel, Voedingscentrum
- Jessica Zuydgeest, Zilveren Kruis Achmea
- Jolanda Tettero, GGD Den Haag
- Josien Felix en Fenneke Groenewegen, GGD Midden Nederland
- Maaïke Heethaar, projectleider Ik Lekker fit! Overijssel
- Marianne Pruijssers, GGD Rotterdam Rijnmond
- Mariëlle Nap, Ivoren Kruis
- Michelle Stoel en Anke Nooijens, GGD Zuid Holland Zuid
- Mirjam Wallien, gemeente Breda
- Monique Apperlo, gemeente Utrecht
- Rinelle van den Top, steunpunt Smaaklessen/Schoolgruiten
- Rob Bisseling, NISB
- Tineke Janssen en Patricia Verhoeven, Sportservice Overijssel