

# Healthy by Design een succes op ROC Mondriaan

## Een leefstijlinterventie voor en door studenten

Bij veel studenten op het mbo is een gezonde leefstijl geen prioriteit. Uit onderzoek onder 15.349 studenten afkomstig van 35 mbo-scholen, bleek dat in 2010/2011 slechts 21% van hen voldeed aan de oude Nederlandse Norm Gezond Bewegen (1). Ongeveer een op de vier studenten at in 2009/2010 voldoende fruit (21%) en groente (28%) en 62% van de studenten ontbeet dagelijks (2). De uitkomsten van de nulmeting in 2017/2018 van het Healthy by Design (HbD) ontwikkelproject laten zien dat de leefstijl van mbo-studenten nog steeds ongezond is: 12% at voldoende fruit, 48% ontbeet dagelijks en 48% voldeed aan de huidige beweegrichtlijnen (3).

TEKST HANS ROMERS

**T**ot nu toe zijn er weinig effectieve interventies voor mbo-studenten, die een gezonde leefstijl bevorderen.

Healthy by Design, een leefstijlinterventie voor-en-door mbo-studenten, kan daar verandering in brengen!

Bewegen, Voeding en Social Media vormen de drie pijlers van Healthy by Design. De formule is in co-creatie ontwikkeld met mbo-studenten, het Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving van de Haagse Hogeschool, ROC Mondriaan, TU Delft, Soshin, Sportief Besteed Groep en de GGD Haaglanden.

Op ROC Mondriaan is Healthy by Design (HbD) inmiddels een bekend begrip. Studenten van de opleiding Lifestyle Sport en Bewegen, die het profiel Sport Bewegen en Gezondheid volgen, lopen stage bij dit mooie project onder begeleiding van een HbD-coördinator. Zij begeleiden studenten van de verschillende opleidingen op de locatie Brasserskade in Delft.

### Voor studenten, door studenten

We merken dat de fitcoaches, zo worden de stagiaires genoemd, snel contact maken met de studenten die meedoen met de HbD-activiteiten. Ze maken snel een praatje en kunnen de deelnemende studenten vaak goed motiveren. De studenten verlaten de activiteit bijna altijd met een glimlach en zijn over het algemeen tevreden.

De fitcoaches bereiden de activiteiten zelf voor en voeren ze uit in de praktijk. De HbD-coördinator ondersteunt de fitcoaches en stuurt bij waar nodig. Het mes snijdt zo aan twee kanten; de fitcoaches lopen een waardevolle stage en doen veel ervaring op en de deelnemende studenten doen activiteiten die bijdragen aan een gezondere leefstijl!

### De pijlers van het project

Bewegen, voeding en social media vormen de drie pijlers van het project, hieronder volgt een uitleg van de activiteiten die bij de pijlers hoort:

#### Bewegen

Elke week worden er beweegactiviteiten aangeboden in de sporthal, de fitnessruimte en buiten als het weer het toelaat. Studenten kunnen zich hiervoor inschrijven. Daarnaast kan een docent van een opleiding een aanvraag doen voor een activiteit. Er wordt dan vaak een enquête afgenomen om te vragen welke activiteiten de studenten zouden willen doen en vervolgens worden de activiteiten voorbereid en gegeven. Dit werkt over het algemeen motiverend, omdat de studenten dan activiteiten doen die ze zelf gekozen hebben.



## Foto's

Alyssa van Heyst

## Referenties

<sup>1</sup> Bernaards C, van Buuren S. Rapportage veranderingen in het beweeggedrag van mbo studenten [Report Changes in Physical Activity Behaviours among Vocational Students]. Leiden: TNO; 2012.

<sup>2</sup> Rijpstra A, Bernaards C. De leefstijl van MBO studenten in Nederland 2009/2010 [Lifestyle of vocational students in The Netherlands 2009/2010]. Leiden: TNO; 2011.

<sup>3</sup> Kuipers A, Kloek GC, de Vries SI. Understanding Vocational Students' Motivation for Dietary and Physical Activity Behaviors. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(4):1381.

## Contact

[j.romers@rocmondriaan.nl](mailto:j.romers@rocmondriaan.nl)

## Kernwoorden

mbo, leefstijlinterventie

Op aanvraag bieden de fitcoaches energizers aan tijdens de theorielessen: korte beweeg- of ontspanningsmomenten waarbij de studenten even uit de stoel komen om er daarna weer fris tegen aan te gaan.

De fitcoaches bieden ook fitdagen aan, dit doen ze drie keer per jaar. Op deze dagen wordt er extra aandacht besteed aan de gezonde leefstijl. Zo worden er in de ochtend laagdrempelige beweegactiviteiten aangeboden in de kantine en op aanvraag in de theorielessen. In de pauzes worden gezonde hapjes en fruit uitgedeeld en wordt het drinken van kraanwater gestimuleerd. Daarnaast worden voedingsworkshops gegeven en in de middag worden er verschillende beweegactiviteiten aangeboden in de sporthal, fitnessruimte en als het weer het toelaat buiten.

## In de pauzes worden gezonde hapjes en fruit uitgedeeld en wordt het drinken van kraanwater gestimuleerd

### Voeding

Gezonde voeding wordt onder andere gestimuleerd door middel van voorlichting. Deze voorlichting bestaat vaak uit een presentatie, gevolgd door een speelse werkvorm en wordt afgesloten met een voedingsquiz. Niet alleen kennisoverdracht, maar ook plezier staat hierbij centraal! Op aanvraag wordt er voedingsadvies gegeven aan de studenten: de fitcoaches nemen een anamnese af en geven vervolgens een voedingsadvies. Daarnaast worden er kookworkshops verzorgd. Tijdens de workshop begeleiden de fitcoaches de studenten bij het maken van een makkelijke en gezonde maaltijd of een hapje. En er worden gezonde recepten gedeeld op social media.

### Social Media

De HbD-activiteiten worden wekelijks op Instagram in het verhaal geplaatst. Daarnaast worden er 'wist u datjes' geplaatst en worden er informatieve berichten geplaatst. Voornamelijk gericht op bewegen en voeding, maar er wordt ook aandacht besteed aan de overige BRAVO-factoren: roken, alcohol en ontspanning. De studenten gebruiken vooral Instagram. Scan de QR-code om een kijkje te nemen op ons account.

## Trends en ontwikkelingen tijdens de corona-epidemie

Tijdens de coronaperiode konden de fitcoaches niet veel studenten begeleiden en zijn ze aan



de slag gegaan met de begeleiding van medewerkers. Dit initiatief werd goed ontvangen en heeft ertoe geleid dat de fitcoaches nu vier dagen in de week beweegactiviteiten aan medewerkers aanbieden na werktijd.

De fitcoaches hebben regelmatig online workouts gegeven, soms live en soms opgenomen. Dat hebben we nu doorgezet en elke week wordt er een online workout geplaatst op Instagram. Als laatste van de nieuwe activiteiten hebben de fitcoaches een online leefstijl dag georganiseerd via Teams in samenwerking met de fitcoaches van Healthy by Design Rotterdam (ROC Albeda) en Healthy by Design Westland (MBO Westland). De dag bestond uit een fitness circuit en een leuk slotspel, een voedingsquiz en een ontspanningsactiviteit. Hieruit bleek de creativiteit en oplossend vermogen van de fitcoaches!

## Healthy by Design en de Gezonde School

Healthy by Design past binnen de Gezonde School aanpak ([www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)). De beweeg- en voedingsactiviteiten kunnen bijdragen aan het behalen van de kwalificatie-eisen voor de dimensie vitaal burgerschap ([www.burgerschapmbo.nl](http://www.burgerschapmbo.nl)). Dit zijn generieke kwalificatie-eisen voor elke mbo'er waarbij het gaat om het opleiden van een professional die zorg kan dragen voor zijn eigen vitaliteit en fitheid.

## Ook starten met Healthy by Design op jouw roc?

Neem een kijkje op de website van Healthy by Design en vul het contactformulier in: [www.healthybydesign.nl](http://www.healthybydesign.nl)

Hans Romers is docent profiel Sport Bewegen en Gezondheid/Healthy by Design-coördinator op ROC Mondriaan: School voor Lifestyle, Sport en Bewegen

