

# Rotterdam gaat voor Lekker Fit!

**Het project Lekker Fit! richt zich op de Rotterdamse basisscholen in wijken waar overgewicht relatief veel voorkomt. In 2005 startte de gemeente Rotterdam op vijftien scholen en inmiddels is dit aantal in 2010 uitgegroeid tot 88. Vanaf 2007 wordt het project Lekker Fit!, in aangepaste vorm, ook op 25 voortgezet onderwijs scholen uitgevoerd. Met het actieprogramma worden ruim 20.000 leerlingen bereikt. De doelstelling van Rotterdam Lekker Fit! is: 'het stabiliseren van overgewicht en terugdringen van bewegingsarmoede onder de jeugd van nul tot veertien jaar in Rotterdam.'** Door: Reinier Mouthaan

Overgewicht, bewegingsarmoede; je hoort en leest deze begrippen steeds vaker. De problemen zijn ook groot. De televisie en de computer zorgen ervoor dat kinderen steeds minder actief spelen en bewegen. Ongezonde eetgewoonten eisen hun tol. In Rotterdam overstijgen de cijfers op dit vlak zelfs de landelijke. Eén op de vier Rotterdamse kinderen heeft overgewicht. In sommige wijken is dit bijna één op de twee. Bij een op de tien kinderen is sprake van obesitas. De gemeente Rotterdam (de diensten Sport en Recreatie, de Gemeentelijke Gezondheidsdienst en Jeugd, Onderwijs en Samenleving) is daarom, in samenwerking met schoolbesturen en deelgemeenten, de strijd aangegaan tegen overgewicht en bewegingsarmoede bij kinderen en jongeren. Als onderdeel van het Actieprogramma Rotterdam Lekker Fit! is in 2005 het gelijknamige project Lekker Fit! gestart. Dit project stimuleert voldoende beweging en

het eten van gezonde voeding bij de basisschooljeugd in de leeftijd van vier tot twaalf jaar. In dit artikel deelt de gemeente Rotterdam haar ervaringen met het inmiddels succesvol bewezen actieprogramma.

## Pijlers

Alle scholen binnen het project Lekker Fit! werken met tien pijlers om ervoor te zorgen dat gezond gedrag gewoon wordt.

### *Pijler 1, Extra bewegingsonderwijs tijdens en na schooltijd*

Kinderen van groep drie tot en met acht krijgen - minimaal drie keer en maximaal vijf keer - per week onder schooltijd gymles van een bevoegde vakleerkracht bewegingsonderwijs. Aanvullend vinden na schooltijd sport- en spelactiviteiten plaats. De locaties van de lessen variëren van een gymzaal in de buurt van de school tot een trapveldje of een speeltuin in de buurt.

### *Pijler 2, De komst van de 'gymleraar nieuwe stijl'*

De vakleerkracht wordt 'gymleraar nieuwe stijl' genoemd, omdat van hem/haar andere vaardigheden worden gevraagd dan van de traditionele gymleraar. Vooral het vele organiseren en het sturen op het behalen van de projectdoelstellingen zijn daarin nieuw. Tijdens Lekker Fit!-bijeenkomsten stemmen de gymleraren hun activiteitenaanbod met elkaar af en wisselen zij kennis en ervaringen uit.

### *Pijler 3, Lespakket Lekker Fit!*

Het lespakket Lekker Fit! behandelt de thema's gezonde voeding en beweging. In iedere groep worden theorielessen en praktijklessen gegeven die in dit teken staan. De leerlingen krijgen ook



PAUL VAN DER BLOM

thuisopdrachten mee. Het lespakket is in Rotterdam met diverse partners ontwikkeld. In tegenstelling tot op andere scholen in Nederland is dit lespakket op de Rotterdamse scholen slechts één van de tien pijlers. Lekker Fit! is meer dan een lespakket.

#### *Pijler 4, Sportlessen als opstap naar de sportvereniging*

De deelnemende scholen kunnen hun leerlingen kennis laten maken met verschillende takken van sport. Sportverenigingen uit de buurt presenteren zich met kennismakingslessen op school. Zo leren de leerlingen bestaande sportmogelijkheden dicht bij huis kennen. Geregeld worden lessen gegeven door topsporters.

#### *Pijler 5, Sportverenigingen terug in de wijken*

In wijken waar onvoldoende sportverenigingen zijn, activeert en ondersteunt de Stichting Rotterdam Sportsupport verenigingen om een satellietlocatie op te zetten. Dat kan door de oprichting van een schoolsportvereniging (SSV), waarbij leerlingen op school of een locatie nabij de school trainen. Sommige vakleerkrachten in het project zijn naast gymleraar nieuwe stijl ook de coördinator van zo'n SSV. Zij hebben een centrale rol in de afstemming met verenigingen en spelen een belangrijke rol in het stimuleren van kinderen.

#### *Pijler 6, Monitoring*

Bij alle groepen 3 tot en met 8 wordt één keer per jaar de Euro-fittest afgenomen door een speciaal testteam. Ook wordt een BMI-meting gedaan en worden de resultaten van het leerlingvolgsysteem bij alle kinderen geraadpleegd. Alles wordt opgeslagen in het Lekker Fit! online-registratiesysteem: de Fitmeter. Deze bevat ook informatie over deelname aan activiteiten, sportgedrag en algemene informatie over bijvoorbeeld lidmaatschap van verenigingen en het bezit van eventuele zwemdiploma's.

#### *Pijler 7, Onderzoek*

Er is een onderzoek naar de effectiviteit van Lekker Fit! gedaan. De stijging van overgewicht op de controlescholen (dus niet-Lekker Fit!-scholen) was 3,4% hoger dan op Lekker Fit!-scholen. Onlangs is er een social marketing onderzoek opgezet om te onderzoeken wat ouders en kinderen juist wel of niet doen om gezond te leven en te bewegen.

#### *Pijler 8, Inzet van een schooldiëtist*

Dankzij de schooldiëtist, die via de GGD wordt ingezet, worden ouders ondersteund om overgewicht bij hun kinderen te voorkomen of aan te pakken. Als uit de metingen (pijler 6) blijkt dat kinderen vermoedelijk kampen met overgewicht, kunnen de ouders en het kind voor advies terecht bij de schooldiëtist. Heeft een kind ernstig overgewicht (obesitas) of ernstige motorische achterstanden, dan vindt er een doorverwijzing naar de huisarts plaats. Om de drempel voor de ouders zo laag mogelijk te maken is het spreekuur van de schooldiëtist op de school zelf.

#### *Pijler 9, Voeding en gezonde keuzes*

Er wordt op vele manieren aandacht besteed aan voeding en gezonde keuzes. Hiervoor wordt aangesloten bij bestaande programma's. Zo is het kinderkookcafé gestart in combinatie met schooltuinieren. Dit is een programma waarin kinderen van acht en negen jaar in de Rotterdamse schooltuinen zelf groente kweken en hiermee gaan koken (zie foto). Ook kunnen Lekker Fit!-scholen

deelnemen aan het programma Superchefs. Dit is een programma van het Voedingscentrum waarin kinderen van elf en twaalf jaar leren welke ingrediënten er in voedsel zitten en hiermee verantwoorde maaltijden leren koken.

#### *Pijler 10, Ouderverlichting*

Ouders zijn het voorbeeld voor hun kinderen. De GGD organiseert daarom, in samenwerking met de school, ouderbijeenkomsten. Hierin staan vier thema's centraal: elke dag ontbijten, minder gezoute dranken, minder televisie kijken en meer bewegen.

### **Successen en risico's**

Na vijf jaar Rotterdam Lekker Fit!, kan de gemeente aantonen dat het actieprogramma succesvol is. Dit blijkt uit onderzoek (zie pijler 7). Maar ook de Lekker Fit!-scholen zelf geven aan dat het programma niet meer weg te denken is. Uiteraard speelt de gymleraar hierin een belangrijke rol als 'spin in het web.' Dit is degene die zich, ook na een lange dag lesgeven, inzet voor de gezonde leefstijl van de kinderen.

Is het dan alleen maar goed gegaan in Rotterdam? Nee. Zo is bijvoorbeeld de aanwas van voldoende gymleraren een groot probleem geweest. Niet alle deelnemende scholen konden worden voorzien van vakleerkrachten, waardoor het project op die scholen een tijd stagneerde. Een probleem vandaag de dag is dat diverse scholen kampen met het gebrek aan voldoende gymnastiekaccommodaties. En dat is een groot probleem als nu op 50% van de Rotterdamse scholen (de Lekker Fit!-scholen) structureel meer wordt bewogen. Gelukkig is hiervoor steeds meer aandacht in gemeentelijke bouwplannen.

Ook de positie van de gymleraar nieuwe stijl binnen school blijft een punt van aandacht. Hij/zij is een vakleerkracht, van buiten de school, met de opdracht het project zo goed mogelijk neer te zetten. Soms moet de gymleraar in tegen de heersende cultuur binnen een school. Zo is overgewicht niet op alle scholen een zorgprobleem en dus geen onderdeel van gesprek met ouders. Ook is er vaak in het traktatie- en lunchbeleid winst te behalen. Tot slot: de doelen zijn nog niet behaald. Er is sprake van succes, maar dit betekent echter dat het aantal kinderen met overgewicht minder hard stijgt in vergelijking met controlescholen.

### **Hoe nu verder?**

Is de gemeente Rotterdam nu klaar met het bestrijden van overgewicht en bewegingsarmoede? Nee, want overgewicht blijft ook de komende jaren een aandachtspunt. Het college van B en W heeft er in ieder geval voor gekozen om eerst voldoende gymzalen te bouwen, voordat er mogelijk uitgebreid wordt in het aantal scholen. Of er uitbreiding komt richting het jonge kind (nul tot vier jaar en vier tot zes jaar) is op moment van schrijven van dit artikel niet bekend. De aanpak breidt zich momenteel wel uit naar een gezinsaanpak.



*Correspondentie:*

*R.Mouthaan@senr.rotterdam.nl*