

EN VERDER



INDIVIDUELE AANPAK STAAT CENTRAAL BIJ LEKKER FIT! IN ROTTERDAM

Rotterdam pakt het probleem van overgewicht bij kinderen grondig aan met het project *Lekker Fit!*. Lekker Fit! stimuleert kinderen in het maken van gezonde keuzes en om meer te bewegen. Vanaf dit schooljaar loopt het project op zestig basisscholen. Ieder jaar komen daar vijftien basisscholen bij, zodat in 2009 negentig scholen in Rotterdam meedoen aan *Lekker Fit!* Door: Ivo Reuvers

Dit schooljaar introduceert Lekker Fit! het *Lekker Fit!* Rapport. Ook wordt de koppeling met het Overbruggingsplan Overgewicht (GGD Rotterdam-Rijnmond) gemaakt om ook individueel overgewicht aan te kunnen pakken. In de *Lichamelijke Opvoeding* van 27 april 2007 werd al ingegaan op de functies en mogelijkheden van de *Fitmeter*, het webbased leerlingvolg- en monitorstelsel van *Lekker Fit!* In de afgelopen maanden heeft Sport en Recreatie Rotterdam het systeem verder ontwikkeld, waardoor het mogelijk is bovenstaande initiatieven te integreren binnen het totale project.

INTRODUCTIE VAN LEKKER FIT! RAPPORT

Met het uitgeven van het *Lekker Fit!* Rapport wil de gemeente Rotterdam op de Lekker Fit! scholen de positie van het bewegingsonderwijs versterken. Onder het mom van 'bewegen is net zo belangrijk als rekenen, lezen en schrijven', verdient ook het bewegingsonderwijs een eigen rapport.

Het beweegrapport laat de ontwikkeling van de leerlingen zien gedurende hun schoolloopbaan.

Per schooljaar verzamelen de kinderen scorekaarten in hun eigen map. De kindvriendelijke scorekaarten hebben betrekking op drie verschillende gebieden: testonderdelen van de Eurofittest, de leerlijnen binnen het bewegingsonderwijs en een kaart waar-

bij de leerling wordt beoordeeld op gedrag en inzet tijdens de gymles. Met behulp van de *Fitmeter* kunnen de scorekaarten eenvoudig worden aangemaakt en uitgeprint.

Door individuele progressie inzichtelijk te maken bij de kinderen, denken wij kinderen extra te motiveren om meer te gaan bewegen. We hebben gemerkt dat leerlingen zichzelf over het algemeen willen verbeteren. Daarnaast is het *Lekker Fit!* Rapport een mooie stimulans om ouders bij de lichamelijke ontwikkeling van hun kind te betrekken. We verwachten namelijk dat het rapport bijdraagt aan het contact tussen ouders en de vakleerkracht bewegingsonderwijs.

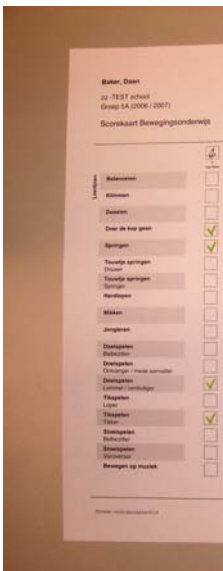
INDIVIDUELE AANPAK OVERGEWICHT DOOR DIËTIST

Vanaf dit schooljaar gaat het project Lekker Fit! overgewicht ook individueel aanpakken door middel van het Overbrug-

De Eurofittest



FOTO: TON MEULDIJK





Het Lekker Fit! Rapport

gingsplan Overgewicht. Het Overbruggingsplan houdt in dat naast de vakleerkracht bewegingsonderwijs ook een diëtist aan de Lekker Fit! scholen wordt verbonden.

Tijdens de Eurofittest wordt door middel van gewicht- en lengtemeting de BMI (Body Mass Index) bepaald. De BMI is een goede indicator om te bepalen of iemand een gezond gewicht, overgewicht of obesitas heeft. Aan de hand van het Lekker Fit! Rapport en een begeleidende brief worden de ouders van de kinderen met vermoedelijk overgewicht uitgenodigd voor een consult bij de schooldiëtist.

De diëtist is uiteindelijk degene die met een klinische blik overgewicht kan constateren. Vervolgens wordt er een individueel plan samen met de ouders en het kind opgesteld om overgewicht aan te pakken. Een kind heeft recht op vier con-

De diëtist aan het werk tijdens de vaccinatiedag in Ahoy op 26 september 2007



FOTO: RON BERKHOUT

sulten via het Overbruggingsplan. Daarna bestaat de mogelijkheid om via de eigen zorgverzekeraar extra consulten te krijgen.

ADVIES OP MAAT

Het project *Lekker Fit!* streeft er naar om advies en zorg op maat te bieden. De gymleraar 'nieuwe stijl' speelt hierbij een cruciale rol. Door de resultaten in de Fitmeter kan hij signaleren op welk gebied extra zorg en ondersteuning nodig is. In de gevallen waarbij sprake is van overgewicht biedt de diëtist deze zorg.

Overgewicht is niet het enige aspect dat centraal staat binnen Lekker Fit! Wanneer blijkt dat een leerling de voorgeschreven eindtermen niet haalt, kan hier extra aandacht aan besteed worden. In extreme gevallen is motorische remedial teaching (MRT) een mogelijke oplossing. Vanuit de projectleiding krijgen de vakleerkrachten steeds meer handvatten om extra aandacht te geven aan de motorisch zwakkere kinderen.

Of al deze initiatieven effect hebben, moet blijken uit de Effectstudie die de GGD Rotterdam-Rijnmond momenteel uitvoert.

SUPER FIT!

De gevolgen van bewegingsarmoede en verkeerde voedingsgewoonten blijven echter niet alleen tot leerlingen in het basisonderwijs beperkt. Vooral in de lagere vormen van het voortgezet onderwijs zijn de problemen van overgewicht als gevolg van een ongezonde leefstijl zichtbaar. Om hierop actie te ondernemen is de gemeente Rotterdam begin dit schooljaar op tien scholen in het voortgezet onderwijs gestart met het vervolgprogramma 'Super Fit'. Eigen baas over eigen lichaam en gezondheid, dat is de centrale gedachte bij het programma. In het lesprogramma Super Fit wordt gewerkt met competenties om een gezonde leefstijl te kunnen ontwikkelen. Het programma heeft als leerlijnen sport en bewegen, conditie en voeding.

TOEKOMSTPLANNEN

Lekker Fit! onderzoekt momenteel ook de mogelijkheden om interventies voor de kleuterklassen aan te bieden. De vraag om al op jongere leeftijd kwalitatief beter bewegingsonderwijs te bieden en in te grijpen waar nodig, leeft steeds meer bij de scholen en binnen het project Lekker Fit! Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen.

MEER INFORMATIE

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met: Remon Bahnerth, teamleider Lekker Fit! 010 267 3779 of Ivo Reuvers, coördinator Fitmeter 010 267 3804, e-mail: i.reuvers@senr.rotterdam.nl. Ook kunt u de website www.rotterdamlekkerfit.nl bezoeken.

Correspondentie: i.reuvers@senr.rotterdam.nl