



## Evaluatie scholen

### ‘Ik lekker fit Schagen’

(2018-2022)



Gemeente Schagen ondersteunt de gezonde leefstijl van jeugdigen. Daarvoor is het project ‘Ik lekker fit’ opgezet. Door verschillende activiteiten leren kinderen en/of hun ouders/verzorgers nog beter wat er nodig is om hun leefstijl gezonder te krijgen. Met als doel fitte en blije kinderen!

De afgelopen vijf jaar is op het primair onderwijs (po) in de gemeente Schagen het project ‘Ik lekker fit’ aangeboden. Door verschillende activiteiten leren kinderen en/of hun ouders/verzorgers nog beter wat er nodig is om hun leefstijl gezonder te krijgen en te houden. Met als doel fitte en blije kinderen!

#### Activiteiten Ik lekker fit:

1. Extra inzet op ondersteuning Gezonde School-aanpak
2. Voedingslessen
3. Voedingsconsult na individuele gesprekken door jeugdgezondheidszorg (JGZ)
4. Extra meting lengte en gewicht 8-jarigen (m.u.v. SO) door de JGZ
5. Ouderworkshops



#### Gezonde School

‘Ik lekker fit’ maakte het mogelijk voor het primair onderwijs in de gemeente Schagen om extra ondersteuning te krijgen bij de Gezonde School-aanpak. Met deze aanpak werkt school structureel en integraal aan een gezonde en veilige schoolomgeving om de gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers te bevorderen. School zoekt daarbij de samenwerking met ouders/verzorgers. Ook maakt school de stap van losse activiteiten naar een samenhangend geheel.

Gezonde School worden? Alle vier pijlers op orde? Vraag dan een vignet aan!  
Lees [hier](#) meer of neem contact op met de jeugdverpleegkundige van school.

#### Vignetscholen (PO) 2023

- |                               |              |                                  |
|-------------------------------|--------------|----------------------------------|
| • Kindcentrum Hoge Ven        | Warmenhuizen | thema ‘Bewegen & Sport’          |
| • Zandhope                    | ’t Zand      | thema ‘Voeding’                  |
| • Jenaplanschool de Keerkring | Schagen      | thema ‘Welbevinden’              |
| • Basisschool de Springschans | Petten       | thema ‘Voeding’ en ‘Welbevinden’ |
| • Basisschool de Zwerm        | Sint Maarten | thema ‘Voeding’                  |
| • Burgemeester de Wildeschool | Schagen      | thema ‘Welbevinden’              |



## Voedingslessen

Op het primair onderwijs in de gemeente Schagen werd twee keer per schooljaar een gastles voeding verzorgd door een diëtist. Tijdens deze lessen leren de kinderen op een leuke, positieve manier wat eten kan doen voor je lichaam en hoe je gezond kunt eten. Samen maken de kinderen eten klaar, proeven het eten en ontdekken verschillende producten en smaken.

Er zijn verschillen in hoe de scholen de lessen hebben ingezet. Twee scholen hebben gedurende de gehele projectperiode geen gebruik gemaakt van de gastlessen. De andere scholen zetten de lessen in als het past binnen hun thema's. Ook zijn er scholen die de lessen standaard elk jaar inplanden. Aan het einde van de les krijgen de kinderen een lesbrief mee naar huis met informatie over de les en tips voor thuis.



## HapStapPoepFabriek

In schooljaar 2022/2023 hebben op 10 scholen de leerlingen van de groepen 3, 4 en 5 genoten van 'De HapStapPoepFabriek'. Een samenwerking tussen Diët & Co en EELT Theatercollectief. De HapStapPoepFabriek is een combinatie van een workshop door de diëtist voor de kinderen, theater met kinderen en een voorstelling op school.

### Om een idee te krijgen twee filmpjes van Noordkop Centraal:

- [Hoe maak je goede poep](#)
- [Kruiwend door je darmen tijdens de vitaliteitsweek](#)



## Voedingsconsult door diëtist na 5/6-jarigen Periodiek Gezondheidsonderzoek jeugdgezondheidszorg

Tot eind 2019 werd binnen 'Ik Lekker Fit' aan ouders/verzorgers de mogelijkheid geboden om na het Periodiek Gezondheidsonderzoek van hun 5/6-jarige bij de jeugdgezondheidszorg, met de diëtist in gesprek te gaan over gezond eten en drinken. Hier is goed gebruik van gemaakt. Ouders hadden bijvoorbeeld de volgende vragen: 'Wat zijn gezonde tussendoortjes?' 'Eet mijn kind voldoende?' 'Mijn kind heeft obstipatie, wat te doen?'. Daarnaast kwam bij navraag van eetgewoonten naar voren dat er regelmatig sprake is van weinig zuivel, weinig groente, weinig fruit, te veel zoet (dranken, broodbeleg en tussendoortjes).

Door veranderde omstandigheden, maatregelen rondom corona en aangepaste werkwijze bij het Periodiek Gezondheidsonderzoek, was vanaf begin 2020 een fysiek gesprek met de diëtist niet meer mogelijk.

Ouders/verzorgers zijn toen geïnformeerd d.m.v. digitale nieuwsbrieven. Binnen het wettelijke basispakket van de jeugdgezondheidszorg blijft aandacht voor Gezonde voeding. Nu wordt op indicatie verwezen naar de diëtist.



## Extra meting lengte en gewicht 8-jarigen en extra begeleidingscontact

Naast de wettelijke metingen werd binnen 'Ik lekker fit' een extra meting lengte en gewicht door de jeugdgezondheidszorg aangeboden aan 8-jarigen op school. Naar aanleiding van de resultaten werden indien nodig gesprekken gevoerd door de jeugdverpleegkundige met de 8-jarigen en ouders/verzorgers. Door informatie, tips of effectieve interventies op jonge leeftijd kan onder-/overgewicht en/of obesitas vroegtijdig aangepakt of zelfs voorkomen worden. Zie het volledige [rapport](#) voor de resultaten 2018–2022.



## Workshops voor ouders

De ouderworkshop over gezonde voeding is in schooljaar 2021/2022 verder vorm gegeven. Er is een workshop ontwikkeld voor ouders/verzorgers van leerlingen van groep 1 t/m 3 en de kinderopvang. Deze heeft als onderwerp: 'Gezonde voeding voor het jonge kind: Hoe houd je het gezellig aan tafel?'. De workshop is aangeboden aan het primair onderwijs maar nog niet uitgevoerd. Deze workshop is nog steeds aan te vragen en wordt kosteloos uitgevoerd door een opvoedadviseur en diëtist.

### Eindresultaat

- In de gemeente Schagen zijn nagenoeg alle po-scholen bereikt.
- De informatie en kennis over gezonde leefstijl delen de leerlingen thuis met broertjes, zusjes en ouders/verzorgers.
- Aan het begin van het project waren er geen Gezonde Scholen in het primair onderwijs in gemeente Schagen. Inmiddels hebben 5 scholen een Gezonde School-vignet en hebben 10 scholen landelijke subsidie toegekend gekregen waarmee zij werkten aan borging van Gezonde leefstijl op school.
- Op de meeste scholen is gezonde leefstijl een onderdeel van het beleid. In welke mate er structureel en integraal gewerkt wordt aan gezonde leefstijl is niet bekend (m.u.v. de scholen met een Gezonde School-vignet), er zijn hierover wel gesprekken gevoerd binnen het project.
- Uit een kwalitatief onderzoek door 2 studenten komt naar voren dat directeuren aangeven dat er meer bewustwording is op de scholen bij leerkrachten en leerlingen. Vooral op het gebied van water drinken en nieuwe producten proberen.

Het volledige rapport vind je [hier](#).

*"Soms vertelt de diëtiste iets over een groente of fruit waar ik nog nooit van gehoord heb. Dat vind ik wel interessant."*





## Borging/vervolg

'Ik Lekker Fit' is positief geëvalueerd. De gemeente Schagen ziet kansen om het project in een aangepaste vorm voort te zetten onder de paraplu van Positieve Gezondheid met als belangrijk aandachtspunt het bevorderen van welbevinden.

Als school zelf aan de slag met gezonde voeding? Er kan vaak meer dan je denkt! Op de website van [Jong leren eten Kop van Noord-Holland](#) vind je alle mogelijkheden in de buurt.

*"In het Toneelstuk (Hap Stap Poep Fabriek) schrok ik van het meisje dat heel veel cola ging drinken. Ik ga dat zelf toch maar nooit doen."*

*"Het leukste van de diëtiste op school vond ik ook dat we een soort kookles hadden. Nu wil ik thuis ook vaker wat maken in de keuken."*

### GGD Hollands Noorden:

Marsha Kaarsbaan  
088 - 0100550

### Dieet & Co:

Mariska Rinkel  
085 - 4884700

### Team Sportservice:

Nanda Timmerman  
0224 - 214774