

Interventie

Lekker Fit! Kleuters

Samenvatting

Doelgroep

Kleuters (4-6 jarigen) die naar de basisschool gaan zijn de einddoelgroep. De intermediaire doelgroepen zijn medewerkers op de basisschool en ouders en verzorgers van kleuters.

Doel

Het programmadoel is het stabiliseren van overgewicht en het verminderen van bewegingsarmoede bij kleuters. Het interventiedoel is gezonder eten en meer en kwalitatief beter bewegen van kleuters op school.

Aanpak

Lekker Fit! Kleuters wordt uitgevoerd op de basisschool. De interventie bestaat uit activiteiten voor leerkrachten, ouders en kleuters en richt zich op het vergroten van kennis, bewustzijn, vaardigheden en/of eigen effectiviteit met betrekking tot een gezond voedingspatroon en beweging bij kleuters. Daarbij richt de interventie zich op het aanpassen van de fysieke (gezonde uitstraling) en politieke (schoolbeleid) omgeving.

Materiaal

- . Handboek;
- . Jaarplan;
- . Werkwijze bewegingsonderwijs;
- . Schriftelijke overeenkomst;
- . Digitale nieuwsbrief;
- . Methode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal;
- . Boekje Basislessen bewegingsonderwijs in het speellokaal;
- . Lekker Fit! Iespakket;
- . Traktatierichtlijn: introductieblad, instructievideo en stappenplan, verjaardagskaart, receptenkaarten voor verantwoorde traktaties;
- . Wat zit er in je buikspel met instructie;
- . Vier sets vertelplaten met verhalen over de Groentefroetels en instructievideo;
- . KleuterKit met materialen voor aanpassingen in de omgeving en begeleidende brief;
- . Fitmeter: instructie en elektronische fitmeter, toestemmingsformulier en kleurplaten met de resultaten;
- . Thermometer om de voortgang van de school te monitoren;
- . Fotobeweegplan met gefotografeerde lesopstellingen.

Onderbouwing

In Nederland hebben kleuters vaak een ongezond voedingspatroon en een derde van de kleuters haalt de Nederlandse bewegnorm voor kleuters niet. Met het 'Environmental Research Framework for Weight Gain prevention' (EnRG) is nagegaan wat de bevorderende en belemmerende factoren zijn voor een (on)gezond voedingspatroon en (on)voldoende beweging bij kleuters op school. Volgens dit model wordt gedrag gerelateerd aan de energiebalans beïnvloed door de omgeving, cognitieve mediators en moderators.

Lekker Fit! Kleuters richt zich op de politieke (traktatierichtlijn) en fysieke (gezonde uitstraling, voorbeelden van verantwoorde traktaties) omgeving en op cognitieve mediators (vergroten van kennis, vaardigheden, eigen effectiviteit en houding t.a.v. gezonde voeding en beweging) en moderators (bewustzijn van de gevolgen van (on)gezonde voeding en (on)voldoende

bewegen) om het gedrag van leerkrachten (stimuleren van gezonde voeding en beweging, verzorgen van meer en kwalitatief beter bewegingsonderwijs), ouders (zorgen voor verantwoorde voeding op school) en kleuters (gezonder eten en meer en kwalitatief beter bewegen op school) te veranderen.

Lekker Fit! Kleuters maakt gebruik van effectieve technieken zoals actief leren (kennis over en bewustzijn van gezonde voeding en bewegen), ervaringsgericht leren (direct aan de slag met de theorie), op een leuke manier informeren (spel en workshops), realistische doelen stellen (hoe meer en kwalitatief beter bewegingsonderwijs realiseren) en monitoring en feedback (door coaching on the job, de Thermometer voor de voortgang van een school en advies op maat).

Onderzoek

Eén van de onderdelen van Lekker Fit! Kleuters is het interactief voorlezen van verhalen over de Groentefroetels waarin groente of fruit gepromoot wordt. De effectiviteit van dit onderdeel is onderzocht onder totaal 160 kleuters van 4-6 jaar (De Droog, Buijzen, & Valkenburg, 2014). Uit onderzoek naar het verhaal waarin wortels gepromoot worden, blijkt dat kinderen die worden voorgelezen over de Groentefroetels vaker wortels eten dan kinderen die niet worden voorgelezen. Kinderen die interactief worden voorgelezen, kiezen vaker voor wortels dan kinderen die passief worden voorgelezen.

Erkenning

Erkend door

Deelcommissie jeugdgezondheidszorg, preventie en gezondheidsbevordering d.d 25-06-2015

Oordeel: Goed onderbouwd

Toelichting:

Lekker Fit! Kleuters is onderdeel van de doorgaande programmalijn van Lekker Fit (vanaf 0 jaar). Door deze programma's achter elkaar in te zetten, ontstaat er een aansluitende leerlijn. Sterk punt aan Lekker Fit! Kleuters is de duidelijke koppeling tussen doelen, theorie en aanpak.

De referentie naar dit document is:

Denise Meijer

(Juni 2015). Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Lekker Fit! Kleuters'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies

1. Probleemomschrijving

1.1 Probleem

Lekker Fit! Kleuters richt zich op het stabiliseren van overgewicht en het verminderen van bewegingsarmoede bij kleuters (4-6 jarigen). In 2005/2006 had gemiddeld 13% van de kleuters (4-6 jaar) in Nederland (ernstig) overgewicht (Ocké et al., 2008). Overgewicht ontstaat bij een ongezond voedingspatroon en onvoldoende lichaamsbeweging (World Health Organization [WHO], 2007). Kleuters krijgen vaak teveel ongezonde voeding en te weinig gezonde voeding binnen (Ocké et al., 2008). Een derde van de kleuters haalt de Nederlandse beweegnorm voor kleuters van zestig minuten per dag niet (Ocké et al., 2008). Gemiddeld 7% van de kleuters beweegt zelfs minder dan drie uur per week (Ocké et al., 2008).

De rol van de school

Kinderen brengen veel tijd door op school. De school als setting is dus belangrijk voor de preventie van overgewicht. De school bepaalt ondermeer het aantal, de duur, kwaliteit en intensiteit van de beweglessen en kan een gezond voedingsbeleid hanteren (bijvoorbeeld fruit in de ochtendpauze). De leerkracht kan kennis overdragen over gezonde voeding en beweging, het gezonde voorbeeld geven en met de kleuters bewegen. Niet alle leerkrachten hebben echter voldoende kennis over voedingsbehoeften van kleuters (Onderzoek en Business Intelligence, 2013) en scholen zetten te weinig vakleerkrachten en teveel on(der)bevoegden in voor het bewegingsonderwijs (Kamerbrief Staatssecretaris Dekker, 2013). Hierdoor zijn beweeglessen van onvoldoende kwaliteit. Daarnaast verzorgt 47% van de basisscholen slechts één of twee beweeglessen per week voor kleuters (Reijgersberg, Van der Werff, & Lucassen, 2013). 30% van de basisscholen roostert minder dan drie kwartier per beweegles voor kleuters in (Reijgersberg et al., 2013).

De rol van de ouders

Ouders hebben zowel in de thuissituatie als op school invloed op de leefstijl van kleuters. Met betrekking tot de thuissituatie nemen kinderen bijvoorbeeld eet- en beweeggewoonten van ouders over (Schrijvers & Schoenmaker, 2003). Ouders hebben invloed op deze gewoonten van kinderen door beweging te faciliteren, opvoedregels te stellen, voedingsgedrag te controleren en de kinderen aan te moedigen of kritiek te geven (Gezondheidsraad, 2003). Met betrekking tot de situatie op school bepalen ouders wat hun kind op school eet, drinkt en trakteert. Uit de praktijk is bekend dat ouders hun kind vaak gezoete drankjes (zoals Wicky), minder verantwoorde tussendoortjes (zoals koek) en minder verantwoorde traktaties in vaak grote hoeveelheden (zoals een uitdeelzakje met veel snoep en/of chips) mee naar school geven. Volgens leerkrachten vinden

ouders het lastig om verantwoorde traktaties te verzinnen (Onderzoek en Business Intelligence, 2013).

Veel ouders, met name ouders met een lage SES, zijn zich niet bewust van de mentale en fysieke gezondheidsrisico's die gepaard gaan met overgewicht (Warschburger & Kröller, 2009). De meerderheid van de ouders zegt het onnodig te vinden dat hun kind meer gaat bewegen of gezonder gaat eten (Van der Klauw et al., 2011), terwijl bekend is dat een grote meerderheid van de kleuters te weinig beweegt en veel kleuters een ongezond voedingspatroon hebben (Ocké et al., 2008).

1.2 Spreiding

Overgewicht komt vaker voor bij kinderen van 8-12 jaar dan bij kinderen van 4-8 jaar (respectievelijk 28% en 19%), bij meisjes dan bij jongens (respectievelijk 26% en 21%), bij kinderen van Turkse (39%) of Marokkaanse (29%) afkomst dan bij autochtone (16%) kinderen (GGD Rotterdam Rijnmond, 2012) en bij kinderen uit gezinnen met een lage Sociaal-Economische Status (SES; Jansen, 2007). Overgewicht komt ook vaker voor bij kinderen uit grote steden (Fredriks, Van Buuren, Hira Sing, Wit, & Verloove-Vanhorick, 2005) en het percentage kinderen met overgewicht verschilt enorm tussen wijken (Jansen, 2007).

1.3 Gevolgen

De gevolgen van overgewicht zijn ernstiger op jonge leeftijd dan op latere leeftijd (Visscher, Van Son, van Bakel, & Zantinge, 2010). Op jonge leeftijd brengt overgewicht gezondheidsrisico's met zich mee zoals metabole afwijkingen, slaapapneu, gewrichtsklachten, afwijkingen aan de lever en psychosociale gevolgen (Bocca, Stolk, Scheenstra, & Sauer, 2008; Deckelbaum & Williams, 2001; Dietz, 1998; Lobstein & Jackson-Leach, 2006; Reilly, 2005).

Naast fysieke problemen leidt overgewicht ook tot geestelijke gezondheidsproblemen. Kinderen met overgewicht worden vaker gepest naarmate ze zwaarder zijn en kinderen met overgewicht hebben vaker psychische problemen dan kinderen met een gezond gewicht (Proper & Bemelmans, 2011).

Wanneer kinderen met overgewicht een behandeltraject in gaan, lukt het ze vaak niet om veel af te vallen of ze stoppen vroegtijdig met de behandeling (Ben-Sefer, Ben-Natan, & Ehrenfeld, 2009; Oude Luttikhuis et al., 2009). Kinderen met overgewicht blijven vaak de rest van hun leven te zwaar (Singh, Mulder, Twisk, Van Mechelen, & Chinapaw, 2008).

Ook op volwassen leeftijd brengt overgewicht verschillende gezondheidsrisico's met zich mee (WHO, 2007). De levensverwachting van mensen met obesitas is gemiddeld 4,5 jaar korter dan van mensen met een gezond gewicht. Overgewicht leidt tevens tot hoge ziektekosten en productieverlies (Van Baal, Heijink, Hoogenveen, & Polder, 2006).

2. Beschrijving interventie

2.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

De einddoelgroep bestaat uit kleuters (4-6 jarigen) die naar de basisschool gaan. In wijken waar het percentage kleuters met overgewicht hoger is ten opzichte van het gemiddelde van de stad, worden de basisscholen actief benaderd voor deelname. Lekker Fit! Kleuters heeft in de periode van 2013 tot 2015 76 schoollocaties en 4848 kleuters bereikt.

Intermediaire doelgroep

De interventie richt zich op twee intermediaire doelgroepen:

. De medewerkers van basisscholen

Medewerkers van de school, in het bijzonder de leerkrachten, zijn een belangrijke intermediaire doelgroep. Leerkrachten hebben dagelijks contact met kleuters en hun ouders. Kleuters zien de leerkracht veelal als autoriteit, waardoor ze relatief makkelijk informatie van de leerkracht aannemen. De leerkracht fungeert als rolmodel, verzorgt bewegingsonderwijs en stimuleert en motiveert kleuters en hun ouders voor een gezonde leefstijl bij kleuters. Ook de schooldirectie heeft een belangrijke rol bij het (in)voeren van beleid omtrent voeding en beweging en het communiceren van dit beleid naar ouders.

. De ouders en verzorgers

Ook ouders zijn een belangrijke intermediaire doelgroep, omdat zij grotendeels bepalen wat hun kind eet en drinkt. Niet alleen thuis, maar ook op school door hun kind het eten en drinken mee te geven in de broodtrommel. Daarnaast verzorgen ouders de traktaties van hun kind bij bijvoorbeeld een verjaardag. Ouders fungeren als rolmodel voor hun kind en voor andere ouders.

Selectie van doelgroepen

De projectleider bepaalt middels een intakegesprek met de schooldirectie of een school in aanmerking komt op basis van de

volgende criteria:

- . De medewerkers van de basisschool spreken Nederlands;
- . De schooldirectie en de leerkrachten zijn gemotiveerd om zich in te zetten voor een gezonde leefstijl bij kleuters en zijn enthousiast over de interventie;
- . Op de school is een enthousiaste en gemotiveerde onderbouwcoördinator (of andere leerkracht) die zich (vrijwillig) op wil geven als coördinator voor Lekker Fit! Kleuters op school.

2.2 Doel

Hoofddoel

Programmadoelen

Lekker Fit! Kleuters is onderdeel van het actieprogramma Rotterdam Lekker Fit! Het programmadoel van Rotterdam Lekker Fit! is het stabiliseren van overgewicht en het verminderen van bewegingsarmoede bij de Rotterdamse jeugd. Het programmadoel van Lekker Fit! Kleuters is het stabiliseren van overgewicht en het verminderen van bewegingsarmoede bij kleuters.

Interventiedoelen

De hoofddoelen van de interventie Lekker Fit! Kleuters zijn:

- . Kleuters eten gezonder op school;
- . Kleuters bewegen meer en kwalitatief beter op school.

Subdoelen

De subdoelen zijn, per (intermediaire) doelgroep, als volgt:

Kleuters:

- . Weten wat (het belang van) bewegen en gezonde voeding is;
- . Ervaren dat bewegen gezond en leuk is;
- . Ervaren dat groente en fruit lekker is;
- . Achten zichzelf in staat om hun eet- en beweeggewoonten te veranderen;
- . Nemen fruit, groente en water mee naar school;
- . Delen bij verjaardagen of andere feesten verantwoorde traktaties uit die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn 'Eén is genoeg en klein is oké';
- . Bewegen tenminste twee keer per week gedurende drie kwartier met hoge intensiteit tijdens een beweegles die de leerkracht volgens de lesmethode 'Bewegingsonderwijs in het Speellokaal' geeft.

De leerkracht:

Algemeen

- . Gaat in gesprek met kleuters over gezonde gewoontes door het Lekker Fit! lespakket te behandelen, interactief voor te lezen over groente en fruit (vertelplaten van de Groentefroetels) en de Praatplaat over gezonde gewoontes in de klas te bespreken.

Voeding

- . Is zich bewust van de voordelen van gezonde voeding (zoals het binnenkrijgen van goede voedingsstoffen) en van de nadelen van ongezonde voeding (zoals overgewicht);
- . Weet wat gezonde voedingskeuzes voor kleuters zijn;
- . Is zich bewust van de voedingsbehoeften van kleuters;
- . Acht zichzelf in staat om een rol te spelen bij de voeding die kleuters op school consumeren;
- . Stimuleert ouders om hun kind fruit, groente en water mee te geven naar school;
- . Informeert ouders over de Lekker Fit! traktatierichtlijn.

Beweging

- . Is zich bewust van de voordelen van voldoende beweging (zoals je fit voelen) en van de nadelen van onvoldoende beweging (zoals overgewicht);
- . Weet wat geschikte beweegactiviteiten voor kleuters zijn;
- . Weet wat het belang van bewegen voor kleuters is;
- . Ervaart dat het leuk is om met kleuters te bewegen;
- . Acht zichzelf in staat om een rol te spelen bij de beweging van kleuters op school;
- . Heeft de vaardigheid om kwalitatief goede beweeglessen met hoge intensiteit te geven volgens de lesmethode

Bewegingsonderwijs in het Speellokaal;

. Geeft de kleuters minimaal twee keer per week drie kwartier een beweegles volgens de lesmethode en met hoge intensiteit in het speellokaal.

Ouders:

- . Weten wat een gezonde leefstijl bij kleuters is;
- . Weten hoe zij aan een gezonde leefstijl van hun kleuter kunnen bijdragen;
- . Zijn in staat om met behulp van de Praatplaat met hun kleuter in gesprek te gaan over gezonde gewoontes;
- . Gaan op een eerste gesprek bij de schooldiëtist wanneer zij daarvoor worden uitgenodigd;
- . Geven hun kleuter fruit, groente en water mee naar school;
- . Zorgen bij verjaardagen of andere feesten voor verantwoorde traktaties die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn.

De schooldirectie:

. Brengt ouders bij de aanmelding op de hoogte van de Lekker Fit! traktatierichtlijn en ander schoolbeleid gerelateerd aan voeding en beweging.

Omgeving:

Fysieke omgeving

- . De fysieke omgeving in de school straalt een gezonde leefstijl uit (denk aan groentevormpjes voor de zandbak, posters over fruit en water);
- . Op de school zijn receptenkaarten verkrijgbaar met voorbeelden van verantwoorde traktaties die voldoen aan de Lekker Fit! traktatierichtlijn;

Politieke omgeving

. De school hanteert een richtlijn voor traktaties, waarbij tenminste de Lekker Fit! traktatierichtlijn wordt aangehouden: Eén is genoeg en klein is oké.

2.3 Aanpak

Opzet van de interventie

De materialen en activiteiten zijn zo laagdrempelig mogelijk, zoveel mogelijk beeldend en sluiten aan bij de gebruikte onderwijsmethodes voor kleuters. De school krijgt van de projectleider advies op maat over hoe de interventie is uit te voeren en krijgt indien nodig extra ondersteuning bij de implementatie. Elke school voert tenminste de (verplichte) beschreven interventieonderdelen uit, maar kan de interventie naar behoefte uitbreiden. De volgorde van en tijd tussen de onderdelen wordt in overleg met de school bepaald. De school wordt wel gestimuleerd om te starten met het bewegingsonderwijs en om alvast te voldoen aan de randvoorwaarden die bij het bewegingsonderwijs horen, zoals voor de rest van het schooljaar alle beweegmomenten voor kleuters in het speellokaal inroosteren (datum, tijd, duur).

Opzet van de uitvoering van het programma

Werving

- . Werving van de school;
- . Informatiegesprek met de school (1 uur);
- . Startgesprek met de school (1 uur).

Proces

- . Persoonlijk contact tussen uitvoerders en school (doorlopend);
- . Maandelijks nieuwsbrief voor scholen.

Evaluatie

- . Tussentijds evaluatiegesprek met de school (1 uur);
- . Eindevaluatiegesprek met de school (1 uur);
- . Certificaat voor de school na succesvolle implementatie.

Borging

- . Twee keer per jaar een gesprek met de school ter monitoring (2x 1 uur).

Opzet van de uitvoering van de interventie op de basisschool
Schooldiëtist:

- . Meet en weegt kleuters (1 beweglesuur);
- . Verzorgt consulten (45 minuten per consult).

De schooldirectie:

- . Informeert ouders over voedings- en bewegingsbeleid;
- . Wordt gestimuleerd tot hanteren gezond(er) beleid.

De leerkrachten:

- . Volgen studiedag over bewegingsonderwijs (4 uur);
- . Spelen het 'Wat zit er in je buikspel' over voeding(sbehoeften) voor kleuters (1 uur);
- . Worden gecoacht tijdens beweeglessen (12 uur);
- . Worden geadviseerd over/ondersteund bij het organiseren van bewegingsonderwijs;
- . Verzorgen kwalitatief goede beweeglessen (2x per week 45 minuten);
- . Voeren het Lekker Fit! lespakket uit met de klas (12 uur);
- . Nemen met hun klas deel aan beweegclinics (4 lesuren);
- . Lezen interactief verhalen van de Groentefroetels voor over groente en fruit (10 uur);
- . Bespreken gezonde gewoontes a.d.h.v. de Praatplaat (1 uur).

De onderbouwcoördinator:

- . Stelt een jaarplan op.

Ouders:

- . Worden geïnformeerd over de traktatierichtlijn;
- . Worden gestimuleerd om gezonde voeding mee te geven;
- . Ontvangen het Welkom op school informatiepakket over Lekker Fit! en een gezonde leefstijl bij kleuters;
- . Bespreken gezonde gewoontes met hun kind aan de hand van de Praatplaat;
- . Volgen de fruitworkshop en/of traktatieworkshop (optioneel, 1 uur per workshop).

Aanpassingen in de omgeving:

Fysieke omgeving

- . Omgeving straalt een gezonde leefstijl uit;

Politieke omgeving

- . School hanteert de Lekker Fit! traktatierichtlijn.

Locatie en uitvoerders

Setting

De interventie wordt uitgevoerd op de basisschool. Kleuters gaan over het algemeen vier hele (school)dagen en een halve (school)dag per week naar school. Afhankelijk van de school kunnen ouders ervoor kiezen om hun kind tussen de middag thuis te laten eten of te laten overblijven. Op sommige scholen wordt de lunch verzorgd door de school. Wanneer het kind overblijft, neemt het kind doorgaans eten van huis mee.

Organisatie

Lekker Fit! Kleuters kan uitgevoerd worden door een (gemeentelijke) organisatie die zich inzet voor gezondheidsbevordering of overgewichtpreventie. Voorbeelden van zulke organisaties zijn GGD'en of gemeentelijke diensten zoals Jeugd, Onderwijs, Sport en Cultuur. Voor de uitvoering zijn een projectleider, een Consulent Kleuters, een vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding, een schooldiëtist en (sport)docenten nodig. Bij de uitvoering van de interventie op de school is tevens een rol weggelegd voor de schooldirectie, de leerkrachten en de onderbouwcoördinator.

Inhoud van de interventie

Lekker Fit! Kleuters wordt uitgevoerd door een projectleider, een Consulent Kleuters, een vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding, een schooldiëtist en (sport)docenten. Ook de medewerkers van de school (schooldirectie, leerkrachten, onderbouwcoördinator) hebben als intermediaire doelgroep een rol bij de uitvoering van de interventie op school.

Om een indruk te geven van de interventie, worden hieronder de inhoud van het programma en van de interventie op school samengevat. Voor meer informatie verwijst ik u naar het handboek.

Inhoud van het programma

Werving

De Consulent Kleuters werft de scholen aan het begin van een kalenderjaar. Bij interesse van de school voeren de Consulent Kleuters en de projectleider een informatiegesprek met de schooldirectie. Bij deelname van de school voeren de Consulent Kleuters, projectleider en vakleerkracht een startgesprek met de schooldirectie en de onderbouwcoördinator om wederzijdse verwachtingen te bespreken en afspraken te maken. De onderbouwcoördinator maakt in overleg met de vakleerkracht en de leerkrachten een planning voor de implementatie en neemt deze op in het jaarplan. Vervolgens ontvangt de school de materialen en instructies om na de zomervakantie met de interventie te kunnen starten.

Proces

De Consulent Kleuters en de vakleerkracht zijn per e-mail en telefoon bereikbaar voor vragen en zijn regelmatig aanwezig op de school. Ze spreken bijvoorbeeld af om bij leerkrachten te kijken en vragen/behoefte te inventariseren. De projectleider neemt indien nodig contact op met de school om problemen op te lossen. Verder verzorgt de vakleerkracht de communicatie over Lekker Fit! Kleuters naar ouders (uitnodigingen, posters, brieven) en de Consulent Kleuters verzorgt de communicatie naar scholen (nieuwsbrief, Facebook, website).

Evaluatie

Na een jaar voeren de Consulent Kleuters en projectleider een evaluatiegesprek met de schooldirectie a.d.h.v. de Thermometer (instrument waarmee de implementatie wordt gevolgd, invulling door Consulent Kleuters in overleg met de onderbouwcoördinator). Er worden afspraken gemaakt om de interventie voort te zetten en te verbeteren. Na twee jaar wordt er nogmaals een evaluatiegesprek gevoerd. Als alle (verplichte) interventieonderdelen succesvol zijn geïmplementeerd, ontvangt de school een certificaat.

Borging

Na de interventie heeft de school voldoende tools om zelfstandig met Lekker Fit! Kleuters aan de slag te blijven. Kennis en vaardigheden van leerkrachten worden opgefrist bij de jaarlijks terugkerende studiedag. De materialen blijven beschikbaar via de website en scholen ontvangen maandelijks de nieuwsbrief. Om Lekker Fit! Kleuters op school niet te laten verwateren, gaan de projectleider en Consulent Kleuters twee keer per schooljaar langs bij de schooldirectie en eens per schooljaar vult de Consulent Kleuters in overleg met de onderbouwcoördinator de Thermometer in om de voortgang betrouwbaar te monitoren.

Inhoud van de interventie op de school

De schooldiëtist

. Meten en wegen

De schooldiëtist meet en weegt kleuters na de zomervakantie en zet de gegevens in een digitaal systeem (Fitmeter) en op een kleurplaat. De kleurplaat krijgen kleuters mee naar huis om ouders op een laagdrempelige manier bekend te maken met (het werk van) de schooldiëtist.

. Consulten

(Ouders van) kleuters wiens gewicht in de gevarezone valt, worden door de vakleerkracht (bekend gezicht voor de ouders) uitgenodigd voor een consult van de schooldiëtist. Indien nodig biedt de schooldiëtist vervolconsulten aan. Het eerste consult wordt vergoed door de uitvoerende organisatie, zodat ouders geen verwijfsbrief van de huisarts nodig hebben (laagdrempelig). De vervolconsulten worden (met een verwijfsbrief van de huisarts) vergoed door de zorgverzekeraar.

De schooldirectie

De schooldirectie informeert ouders na de aanmelding van hun kind over de traktatierichtlijn en ander voedings- en bewegingsgerelateerd schoolbeleid. De vakleerkracht stimuleert de school tijdens een teamoverleg om een groente- en fruitbeleid te hanteren en om water drinken te stimuleren, door in gesprek te gaan over het belang van gezonde voeding voor kleuters en te benadrukken dat de school daar een rol in kan spelen.

De leerkrachten

A. Voorbereiding

. Studiedag bewegingsonderwijs

Twee leerkrachten per school nemen deel aan de jaarlijkse studiedag waar leerkrachten kwalitatief bewegingsonderwijs met een hoge beweegintensiteit leren verzorgen. Daarnaast is de studiedag bedoeld om nieuwe ideeën en inspiratie op te doen en ervaringen te delen.

. Wat zit er in je buikspel

Leerkrachten spelen onder begeleiding van de schooldiëtist het Wat zit er in je buikspel. Tijdens dit spel beoordelen leerkrachten wat een kleuter per dag aan voeding binnen moet krijgen, wat gezonde voeding voor kleuters is, welke rol zij

kunnen spelen in de eetgewoonten van kleuters en hoe ze die rol kunnen uitoefenen.

B. Uitvoering

. Verzorgen van kwalitatief goede beweeglessen

Leerkrachten geven de kleuters zelf minimaal twee keer per week tenminste drie kwartier een kwalitatief goede beweegles met hoge beweegintensiteit in het speellokaal. De leerkrachten maken hierbij gebruik van de onderwijsmethode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal. Leerkrachten ontvangen het boek 'Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal' met fotovoorbeelden en tips voor de inrichting van het speellokaal. Daarnaast fotograferen de leerkrachten de eigen lesopstellingen en voegen deze samen tot een fotobeweegplan.

. Uitvoeren Lekker Fit! lespakket

Het lespakket bestaat uit vier werkboekjes voor de kleuters die gaan over voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes. De leerkracht integreert de werkboekjes in het jaarplan en voert de opdrachten uit de werkboekjes uit met de kleuters. De activiteiten zijn in te passen in de diverse thema's die in de loop van het schooljaar worden behandeld.

. Deelname aan beweegclinics

Kleuters krijgen beweegclinics aangeboden door een inspirerende en vakkundige (sport)docent. De beweegclinics zijn bedoeld om de leerkracht te inspireren en kleuters te motiveren om te bewegen en bij te dragen aan variatie in beweging. Voorbeelden van clinics zijn dans, mind (kinderyoga) of seizoensgebonden aanbod zoals pietengym.

. De verhalen van de Groentefroetels interactief voorlezen

Groentefroetels bestaat uit vier verhalen met vertelplaten over het eten van groente en fruit. Elk verhaal maakt gebruik van een karakter: de Groentefroetels. De leerkracht leest gedurende een week elke schooldag een verhaal interactief voor volgens de voorleesinstructie en laat de kinderen elke dag de groente/het fruit proeven dat in het verhaal voorkomt.

. Bespreken van gezonde gewoontes a.d.h.v. de Praatplaat

De Praatplaat is een grote kartonnen plaat (A1 formaat) en bestaat uit illustraties van 'gezonde' situaties in en rond de school, zoals actief buiten spelen en water drinken. De leerkracht gebruikt de Praatplaat in de klas om met kleuters in gesprek te gaan over gezonde gewoontes en in de ouderkamer om gezonde gewoontes met ouders bespreekbaar te maken.

C. Ondersteuning

. Coaching tijdens beweeglessen

De Consulent Kleuters coacht de leerkrachten tijdens een aantal beweeglessen door te ondersteunen bij: klassenmanagement van het speellokaal, aanbieden van kwalitatief goede intensieve beweeglessen, specifieke (probleem)situaties en het opzetten van een doorgaande lijn in het bewegingsonderwijs.

. Geadviseerd over/ondersteund bij organiseren van bewegingsonderwijs

Leerkrachten kunnen de vakleerkracht te allen tijde om ondersteuning of advies vragen bij het organiseren van het bewegingsonderwijs. De vakleerkracht kan bijvoorbeeld helpen bij het op- en afbouwen van de materialen in het speellokaal of lesconsultaties geven.

De ouders

. Geïnformeerd over de traktatierichtlijn

Korte tijd voor de verjaardag van een kleuter gaat de leerkracht met ouders in gesprek over de traktatierichtlijn (verjaardagskaart met herinnering aan de richtlijn is hierbij een hulpmiddel) en wijst de leerkracht ouders op de receptenkaarten met voorbeelden van verantwoorde traktaties.

. Gestimuleerd om gezonde voeding mee te geven

De leerkracht informeert ouders dat het gewenst is dat kleuters groente, fruit en water mee naar school krijgen, benadrukt het belang van groente en fruit eten en van water drinken en spreekt ouders die regelmatig onverantwoorde tussendoortjes of zoete drankjes meegeven hierop aan.

. Welkom op school informatiepakket

Ouders van nieuw ingeschreven kleuters ontvangen het Welkom op school informatiepakket dat bestaat uit een voorleesboekje waarin de eerste dag op een Lekker Fit! school en gewenst gedrag en aan bod komt (zoals fruit, groente en water mee naar school) en een visuele checklist waarop gewenst gedrag staat afgebeeld.

. Praatplaat

Ouders krijgen een papieren versie van de Praatplaat voor thuis. Er is ook een Praatplaat in de ouderkamer, waar de vakleerkracht ouders laat zien hoe zij de Praatplaat kunnen gebruiken om met hun kleuter in gesprek te gaan over gezonde gewoontes.

. Fruitworkshop

De fruitworkshop is een optionele workshop die met name geschikt is als de school van plan is een groente- en fruitbeleid in te voeren. Tijdens de fruitworkshop (gegeven door Consulente Kleuters) maken ouders fruitspiesen en wordt informeel gepraat over de voordelen van fruit eten.

. Traktatieworkshop

De traktatieworkshop is een optionele workshop die voornamelijk geschikt is wanneer de school de traktatierichtlijn gaat aanpassen of invoeren. Tijdens de workshop demonstreert de schooldiëtist verantwoorde traktaties en bereidt deze ter plekke met ouders.

Aanpassingen in de omgeving

. Omgeving straalt een gezonde leefstijl uit

Scholen ontvangen de KleuterKit (materialen voor in de omgeving van klaslokalen, zoals speelgoed groente- en fruit en seizoensposters over fruit en water) en receptenkaarten met voorbeelden van verantwoorde traktaties. De interventie maakt gebruik van de Lekker Fit! kleutercharacters Wiebe (jongen) en Lina (meisje) die op verschillende materialen terugkomen.

. School hanteert Lekker Fit! traktatierichtlijn

Scholen hanteren de Lekker Fit! traktatierichtlijn 'Eén is genoeg en klein is oké'. Met deze richtlijn wordt een sociale norm gezet voor de portiegrootte van traktaties, worden traktaties zoveel mogelijk beperkt tot honderd kilocalorieën per stuk, niet te vet, zout of zoet, en krijgen ouders de ruimte om hun kind toch iets lekkers te trakteren (bijv. snoepje).

2.4 Ontwikkelgeschiedenis

Betrokkenheid doelgroep

Er is gesproken met leerkrachten, schooldirecties en ouders om ervoor te zorgen dat de interventie rekening houdt met wat de uitvoerders en de doelgroep leuk en belangrijk vinden en met wat zij wel en niet kunnen. De uitkomsten hiervan staan in een uitgebreid sociale marketingrapport (Meynen & Theelen, 2013) en zijn meegenomen in de ontwikkeling van Lekker Fit! Kleuters.

Buitenlandse interventie

N.v.t.

2.5 Vergelijkbare interventies

In Nederland uitgevoerd

Er is geen effectiviteitsonderzoek gedaan naar vergelijkbare interventies.

Overeenkomsten en verschillen

N.v.t.

Toegevoegde waarde

N.v.t.

3. Onderbouwing

3.1 Oorzaken

Niet beïnvloedbare determinanten van overgewicht

Het risico op overgewicht is groter wanneer kleuters uit een gezin met een lage SES komen, een Turkse of Marokkaanse achtergrond hebben, een moeder hebben met overgewicht of diabetes, een moeder hebben die geen of kortdurende borstvoeding gaf of die tijdens de zwangerschap rookte (De Hoog, Stronks, Van Eijnsden, Gemke, & Vrijkotte, 2012; Monasta et al., 2010; Van Wouwe, Renders, Bruil, & Hirasing, 2004).

Beïnvloedbare determinanten van overgewicht

Landelijk is de aanname dat het aanpakken van de BBOFFT-punten (borstvoeding geven, bewegen, ontbijten, fris water drinken, fruit eten, en minder voor de televisie en pc) bevorderend is voor het tegengaan van overgewicht (Bulk-Bunschoten et al., 2005). Daarnaast blijkt uit onderzoek dat veel ongezonde voeding eten, weinig bewegen, veel non-actief gedrag (zoals televisie kijken) en veel gezoete dranken drinken, gerelateerd zijn aan een hoger risico op overgewicht (Atkin & Davies, 2000; Brown, Broom, Nicholson, & Bittman, 2010; Cox et al., 2012; De Ruyter, Olthof, Seidell, & Katan, 2012; Dubois, Farmer, Girard, & Peterson, 2007a, b; Dubois, Farmer, Girard, Peterson, & Tatone-tokuda, 2007; Hawkins & Law, 2006; Metallinos-Katsaras, Freedson, Fulton, & Sherry, 2007; Prentice-Dunn & Prentice-Dunn, 2012; Te Velde et al., 2012; Worobey, Worobey & Adler, 2005). Kinderen die tijdens non-actief gedrag regelmatig tussendoortjes eten, hebben bovendien een groter risico op overgewicht dan kinderen die dit minder vaak doen (Dubois, Farmer, Girard, & Peterson, 2008).

Theoretisch model

Volgens het 'Environmental Research framework for weight Gain prevention' (EnRG; Kremers, De Bruijn, Visscher, Van Mechelen, & De Vries, 2006, zie bijlage 1) wordt energiebalans gerelateerd gedrag beïnvloed door de omgeving, cognitieve mediators en moderators. Het EnRG vormt de basis van alle Rotterdam Lekker Fit! projecten. Omdat de interventie zich voornamelijk richt op gezonde voeding en beweging op school, is het model ingevuld voor de school en leerkrachten. Hiermee ontstaat een situatieschets van de oorzaken van ongezonde voeding en bewegingsarmoede van kleuters op school, en van bevorderende factoren voor gezonde voeding en beweging bij kleuters op school. In bijlage 2 vindt u deze situatieschets.

3.2 Aan te pakken factoren

Uit de determinantenanalyse blijkt welke factoren van invloed zijn op overgewicht bij kleuters. Uit het ingevulde theoretisch model (zie bijlage 2) blijkt wat de risicofactoren zijn voor ongezonde voeding en bewegingsarmoede bij kleuters op school en welke factoren gezonde voeding en beweging bij kleuters op school kunnen bevorderen. De aan te pakken factoren zijn op basis hiervan gekozen.

Om het programmadoel te behalen (het stabiliseren van overgewicht en het verminderen van bewegingsarmoede bij kleuters), zet de interventie Lekker Fit! Kleuters in op een gezonder voedingspatroon en meer en kwalitatief beter bewegen van kleuters op school. Om dit te bereiken richt de interventie zich op de volgende factoren:

Gedrag:

- . Kleuters: eten gezonder en bewegen meer en kwalitatief beter op school.
- . Leerkrachten: verzorgen meer, intensievere en kwalitatief betere beweeglessen, gaan met kleuters in gesprek over gezonde gewoontes, stimuleren ouders om gezonde voeding mee te geven en informeren ouders over de traktatierichtlijn.
- . Schooldirectie: brengt ouders op de hoogte van voedings- en bewegingsgerelateerd schoolbeleid.
- . Ouders: geven hun kleuter gezonde voeding mee en gaan (indien uitgenodigd) op gesprek bij de schooldiëtist.

Cognitieve mediators:

- . Kleuters: kennis, attitude, eigen effectiviteit.
- . Leerkrachten: kennis, attitude, vaardigheid, eigen effectiviteit.
- . Ouders: kennis, vaardigheid.

Moderatoren:

- . Leerkrachten: bewustzijn.

Omgeving:

- . Politieke en fysieke omgeving.

Bij de subdoelen (zie paragraaf 2.2) en in bijlage 3 staat specifiek beschreven op wat voor kennis, attitude, bewustzijn, vaardigheden en/of eigen effectiviteit de interventie zich richt. Tevens staat daar meer specifiek beschreven welke aanpassingen gedaan worden in de politieke en fysieke omgeving.

De verwachting is dat door de subdoelen te bereiken, de intentie van leerkrachten en ouders om een gezonde leefstijl bij kleuters te stimuleren toeneemt en de intentie van kleuters om gezonder te eten en meer te bewegen toeneemt. En dat (het stimuleren van) gezonde voeding en beweging een gewoonte kan worden die zich in de thuissituatie voortzet. In bijlage 3 staat een overzicht van de subdoelen en bijbehorende factoren.

3.3 Verantwoording

Verantwoording doelgroep

Ongezonde voedings- en bewegingsgewoonten ontstaan vaak al in de kindertijd (Kelder, Perry, Klepp, & Lytle, 1994; Reilly et al., 2004). Uit onderzoek blijkt dat kleuters vaak een ongezond voedingspatroon hebben en te weinig bewegen (Ocké et al., 2008). Omdat voedings- en bewegingsgewoonten op jonge leeftijd makkelijker te veranderen zijn (Kelder et al., 1994), richt de interventie zich op kleuters (4-6 jarigen) die naar de basisschool gaan. De keuze voor deze doelgroep is tevens gebaseerd op het creëren van een doorgaande lijn in het Rotterdam Lekker Fit! programma. Rotterdam Lekker Fit! heeft al interventies gericht op kinderen van 0-4 jaar oud en op kinderen vanaf groep 3 van de basisschool. Met de toevoeging van Lekker Fit! Kleuters wordt een gezonde leefstijl gedurende de gehele kindertijd gestimuleerd.

Omdat kleuters een groot deel van hun tijd doorbrengen op de basisschool, richt de interventie zich primair op het stimuleren van een gezond voedingspatroon en meer en kwalitatief beter bewegen van kleuters op school. Om dit te bereiken richt de interventie zich op leerkrachten, de schooldirectie en ouders. De leerkracht draagt bijvoorbeeld kennis over met betrekking tot gezonde voeding en beweging, geeft het gezonde voorbeeld, beweegt met de kleuters en heeft dagelijks contact met ouders. De schooldirectie voert beleid rondom voeding en beweging en communiceert dit naar ouders.

Ouders spelen een rol bij de voeding die hun kleuter op school consumeert, doordat ze bepalen wat ze hun kind aan eten en drinken mee naar school geven. Ook buiten de school hebben ouders invloed op de eet- en beweginggewoonten van hun kind door het goede voorbeeld te geven, beweging te faciliteren, opvoedregels te stellen, voedingsgedrag te controleren, en de kinderen aan te moedigen of kritiek te geven (Gezondheidsraad, 2003; Schrijvers & Schoenmaker, 2003). De interventie zet daarom ook op een laagdrempelige manier in op het vergroten van de algemene kennis van ouders over een gezonde leefstijl bij kleuters en hoe ouders daaraan kunnen bijdragen. De kans is daardoor groter dat de gezonde gewoontes op school zich thuis voortzetten.

Relatie aanpak, doelen en factoren Lekker Fit! Kleuters

Uit onderzoek blijkt dat een aanpak die zowel gezonde voeding als lichaamsbeweging stimuleert (Campbell, Waters, O'Meara, & Summerbell, 2002) en die ouders hierbij betreft (Katz, 2009) effectief is in het tegengaan van overgewicht. Lekker Fit! Kleuters zet daarom in op voeding, beweging en ouderbetrokkenheid.

De interventie past verschillende methodieken toe om de subdoelen (zoals beschreven bij paragraaf 2.2) te bereiken. In bijlage 3 staat per factor en subdoel beschreven welke aanpak de interventie inzet en welke methodieken worden toegepast.

3.4 Werkzame elementen

- . De school krijgt advies op maat, de planning van de implementatie afgestemd met de school, de school krijgt ondersteuning bij de implementatie en kan de interventie naar behoefte uitbreiden (2,5);
- . De interventie richt zich in de aanpak op het stimuleren van gezonde voeding en beweging (2, 3, 5);
- . Ouders worden actief betrokken bij een gezonde leefstijl bij hun kleuter (2, 3);
- . Kleuters leren met het Lekker Fit! lespakket op een leuke manier wat een gezonde leefstijl betekent en krijgen handvatten om hun eet- en beweginggewoonten te veranderen (2, 3, 5);
- . De leerkrachten doen op een leuke manier kennis op over (het belang van) gezonde voeding en beweging voor kleuters en de risico's van ongezonde voeding en te weinig beweging (2, 3, 5);
- . De leerkrachten doen vaardigheden op in het organiseren van kwalitatief bewegingsonderwijs door actief aan de slag te gaan met het organiseren van beweegactiviteiten tijdens de studiedag (2, 3);
- . De leerkrachten worden door de coaching van de Consulente Kleuters gemotiveerd om hun nieuwe vaardigheden en kennis direct in de praktijk te brengen (2);
- . De leerkrachten leren optimaal gebruik te maken van de beschikbare ruimte en materialen voor het bewegingsonderwijs, waardoor het uitvoeren van kwalitatief goede beweeglessen makkelijker wordt (2, 5);
- . De vakleerkracht motiveert en stimuleert het schoolteam en ouders om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan en geeft tips en adviezen aan de leerkrachten over het bewegingsonderwijs (2);
- . De groente- en fruitconsumptie van kleuters wordt gestimuleerd door interactief voor te lezen over de Groentefroetels (2, 3, 6);
- . Er wordt gebruik gemaakt van ervaringsgericht leren: kleuters hebben plezier in beweegactiviteiten en proeven verschillende groenten en leerkrachten ervaren dat kleuters graag bewegen (2, 3);
- . De activiteiten en materialen van de interventie passen bij de gebruikte onderwijsmethodes voor kleuters (2, 3);
- . De omgeving wordt aangepast, waardoor kleuters continu herinnerd worden aan een gezonde leefstijl (2, 3).

Betekenis scores:

2 = Gebaseerd op een veronderstelling in de aanpak zoals beschreven in hoofdstuk 2

3 = Gebaseerd op de theoretische onderbouwing zoals beschreven in hoofdstuk 3

5 = Gebaseerd op praktijkervaringen zoals beschreven in hoofdstuk 5

6 = Gebaseerd op effectonderzoek zoals beschreven in hoofdstuk 6

4. Uitvoering

4.1 Materialen

Lekker Fit! Kleuters heeft de volgende materialen (verkrijgbaar op www.rotterdamlekkerfit.nl) voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie.

Proces

- . Handboek voor de uitvoerders en de school;
- . Jaarplan voor de school;
- . Werkwijze bewegingsonderwijs Lekker Fit! Kleuters voor leerkrachten;
- . Begeleidende brief bij de KleuterKit voor de school met advies en tips over het gebruik van de materialen;
- . Schriftelijke overeenkomst met de schooldirectie;
- . Digitale nieuwsbrief.

Uitvoering

- . Methode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal voor leerkrachten;
- . Boekje Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal voor leerkrachten;
- . Lekker Fit! lespakket voor kleuters;
- . Traktatierichtlijn: instructiefilm, introductieblad en stappenplan voor leerkrachten, verjaardagskaart, map en rek met receptenkaarten van verantwoorde traktaties voor ouders;
- . Wat zit er in je buikspel met instructie voor de schooldiëtist;
- . Groentefroetels: vier sets verhalen met interactieve vertelplaten met instructie en een instructiefilm voor de leerkracht;
- . KleuterKit: speelgoed groente- en fruitpakket, plastic groentevormpjes, Wiebe en Lina Praatplaat, Wiebe en Lina seizoensposters over fruit en water, Wiebe en Lina Lekker Fit! cd, trainingspak voor Ko voor scholen die werken met Ik & Ko, handpoppen van Wiebe en Lina voor scholen die niet werken met Ik & Ko.

Monitoring

- . Fitmeter: instructie voor de schooldiëtist, toestemmingsformulier voor ouders, elektronische fitmeter waarin de schooldiëtist de resultaten noteert, kleurplaten van Wiebe en Lina voor het terugkoppelen van de resultaten naar ouders.

Evaluatie

- . Thermometer om de voortgang van de school te monitoren.

Borging

- . Certificaat voor de school;
- . Jaarplan en Thermometer;
- . Het fotobeweegplan dat gedurende de interventie gemaakt is door de leerkrachten.

4.2 Type organisatie

Setting

De interventie wordt uitgevoerd op de basisschool. Kleuters gaan over het algemeen vier hele (school)dagen en een halve (school)dag per week naar school. Afhankelijk van de school kunnen ouders ervoor kiezen om hun kind tussen de middag thuis te laten eten of te laten overblijven. Op sommige scholen wordt de lunch verzorgd door de school. Wanneer het kind overblijft, neemt het kind doorgaans eten van huis mee.

Organisatie

Lekker Fit! Kleuters kan uitgevoerd worden door een (gemeentelijke) organisatie die zich inzet voor gezondheidsbevordering of overgewichtpreventie. Voorbeelden van zulke organisaties zijn GGD'en of gemeentelijke diensten zoals Jeugd, Onderwijs, Sport en Cultuur. Voor de uitvoering zijn een projectleider, een Consulent Kleuters, een vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding, een schooldiëtist en (sport)docenten nodig. Bij de uitvoering van de interventie op de school is tevens een rol weggelegd voor de schooldirectie, de leerkrachten en de onderbouwcoördinator.

4.3 Opleidingen en competenties

Projectleider

Tenminste HBO, met bij voorkeur aantoonbare affiniteit in de richting van gezondheid, gedrag, voeding of beweging,

aantoonbare ervaring als projectleider en met het volgende competentieprofiel: resultaatgericht, klantgericht, communiceren, planmatig werken, leidinggeven, omgevingsbewustzijn, netwerken, samenwerken, projectmanagement.

Consulent Kleuters

Een lesbevoegdheid voor Lichamelijke Opvoeding, bij voorkeur aangevuld met een PABO opleiding, affiniteit met en een eigen visie op bewegingsonderwijs voor kleuters, minimaal één jaar ervaring als vakleerkracht voor kleuters en met het volgende competentieprofiel: in staat om leerkrachten te motiveren, klantgericht, resultaatgericht, coachen, planmatig werken, zelfstandigheid, netwerken, overtuigingskracht en organisatieloyaliteit.

Vakleerkracht

Een afgeronde ALO-opleiding, met aantoonbare ervaring met georganiseerde en ongeorganiseerde sport en met het volgende competentieprofiel: klantgericht, resultaatgericht, coachen, planmatig werken, zelfstandigheid, netwerken, overtuigingskracht en organisatieloyaliteit.

Schooldiëtist

HBO diëtik, met aantoonbare beroepservaring met kinderen en het volgende competentieprofiel: uitstekende communicatievaardigheden, culturele sensitiviteit, proactief, omgevingsbewustzijn en de sociale kaart/het netwerk rondom de school (willen leren) kennen.

(Sport)docent(en)

Tenminste achttien jaar oud en twee jaar ervaring in het verzorgen van groepslessen, heeft aantoonbare ervaring met het geven van groepslessen aan kinderen en heeft bij voorkeur een trainerscursus gevolgd en met het volgende competentieprofiel: uitstekende communicatievaardigheden, in staat om leerkrachten en kleuters te motiveren, proactief en culturele sensitiviteit.

4.4 Kwaliteitsbewaking

Kwaliteitsbewaking van het programma

De projectleider, de Consulent Kleuters en de vakleerkracht komen maandelijks bij elkaar om de voortgang van de scholen te bespreken en de kwaliteit van het programma te bewaken. De schooldiëtist en de (sport)docenten koppelen hun werkzaamheden maandelijks terug aan de Consulent Kleuters.

Kwaliteitsbewaking van de interventie op school

De Consulent Kleuters en de vakleerkracht hebben tijdens de interventie regelmatig persoonlijk contact met de leerkrachten op school, waarbij zij de leerkrachten vragen naar de voortgang van de interventie. Daarnaast houdt de school in het jaarplan bij welke onderdelen van Lekker Fit! Kleuters worden of zijn uitgevoerd. De projectleider en de Consulent Kleuters evalueren de voortgang eens per jaar met de schooldirectie aan de hand van de Thermometer. Tijdens het evaluatiegesprek geven de projectleider en Consulent Kleuters tips en advies aan de schooldirectie om de interventie zo goed mogelijk uit te voeren of voort te zetten.

Wanneer de school aan het eind van het traject alle interventieonderdelen succesvol heeft geïmplementeerd, ontvangt de school een certificaat. Daarna gaan de projectleider en de Consulent Kleuters twee keer per jaar op gesprek bij de schooldirectie. Eens per jaar wordt ook de Thermometer ingevuld. Op die manier wordt de kwaliteit van Lekker Fit! Kleuters ook na het traject van twee jaar bewaakt.

4.5 Randvoorwaarden

Randvoorwaarden voor de uitvoering van het programma

De uitvoerende organisatie moet voldoende draagvlak en capaciteit hebben om de interventie goed te kunnen implementeren. De uitvoerders moeten voldoende uren beschikbaar hebben om Lekker Fit! Kleuters uit te voeren (projectleider 36,5 uur, Consulent Kleuters 84,5 uur, vakleerkracht 73 uur, schooldiëtist 15 uur, (sport)docenten 36 uur)

Ook bij de school moet voldoende draagvlak zijn: de schooldirectie en de leerkrachten moeten enthousiast en gemotiveerd zijn om met Lekker Fit! Kleuters aan de slag te gaan. De onderbouwcoördinator (of andere leerkracht) moet enthousiast en gemotiveerd zijn om coördinator te zijn van Lekker Fit! Kleuters op school.

Randvoorwaarden voor de uitvoering van de interventie

De school moet voldoende tijd, budget en middelen beschikbaar hebben om de tweejarige interventie af te ronden. Allereerst moet de school een speellokaal met veilig, geschikt en bruikbaar speelmateriaal beschikbaar hebben voor het bewegingsonderwijs voor kleuters, een rustig plekje in het speellokaal beschikbaar hebben waar de schooldiëtist de kinderen

kan meten en wegen, en een rustige (bij voorkeur vaste) consultatieruimte beschikbaar hebben voor de schooldiëtist.

Ten tweede moet de school budget beschikbaar hebben voor de aanschaf van groente en fruit ter ondersteuning van de vier verhalen van de Groentefroetels (€20 per verhaal per klas) en moet de school de kosten voor de methode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal op zich nemen (€47,50). Tot slot moeten de medewerkers op school voldoende uren beschikbaar hebben om de interventie uit te voeren (directie 9 uur, leerkracht 222 uur, onderbouwcoördinator 42 uur).

4.6 Implementatie

De interventie Lekker Fit! Kleuters is een traject van twee jaar. Binnen deze periode worden alle interventieonderdelen geïmplementeerd op de school. Er is een handboek beschikbaar voor de uitvoerders en de school waarin de rol van de verschillende uitvoerders en medewerkers van de school, en de uitvoering van de verschillende onderdelen, uitgebreid staat beschreven.

De projectleider is de spin in het web en heeft contact met alle betrokken partijen om de voortgang van de school te monitoren. De Consulent Kleuters motiveert de school om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan en ondersteunt en coacht de leerkrachten bij het invoeren van het bewegingsonderwijs. De vakleerkracht zorgt ervoor dat Lekker Fit! op de agenda van de school komt en inventariseert behoeften bij leerkrachten. De projectleider, de Consulent Kleuters en de vakleerkracht komen maandelijks bij elkaar om te zorgen voor een goede implementatie.

Hoe voor een goed verloop van het proces gezorgd wordt, en hoe ervoor gezorgd wordt dat scholen ook na het traject van twee jaar gezonde voeding en beweging bij kleuters blijven stimuleren (borging), staat beschreven bij de aanpak van de interventie.

4.7 Kosten

Geschatte kosten voor de school

Per school (uitgaande van twee kleuterklassen) zijn de geschatte kosten en tijdsinvestering van de medewerkers voor het uitvoeren van de tweejarige interventie als volgt (geldig voor 2014 en excl. btw):

Kosten: totaal €207,50

- . Aanschaf van groente en fruit ter ondersteuning van de verhalen van de Groentefroetels: €160
- . Aanschaf van de methode Bewegingsonderwijs in het Speellokaal: €47,50

Geschatte tijdsinvestering medewerkers van de basisschool: totaal 273 uur

- . Leerkracht: 222 uur*
- . Onderbouwcoördinator: 42 uur
- . Schooldirectie: 9 uur

*De tijdsinvestering van de leerkracht is relatief hoog. Maar een deel van deze uren valt onder opleidingstijd of is in te bouwen in het reguliere lesprogramma, zoals het uitvoeren van het Lekker Fit! lespakket. Daarnaast valt onder deze uren ook het gedurende twee schooljaren verzorgen van de beweeglessen à anderhalf uur per week.

Geschatte kosten voor de uitvoerende gemeentelijke organisatie

Per uitvoerende gemeentelijke organisatie zijn de geschatte kosten en tijdsinvestering van de medewerkers voor het uitvoeren van de tweejarige interventie per school (uitgaande van twee kleuterklassen) als volgt (geldig voor 2014 en excl. btw):

Geschatte tijdsinvestering uitvoerders: totaal 245 uur

- . Projectleider: 36,5 uur
- . Consulent Kleuters: 84,5 uur
- . Vakleerkracht: 73 uur
- . Schooldiëtist: 15 uur
- . (Sport)docent(en): 36 uur

Kosten: totaal €15.724

- . Uitvoerders: €14.450
- . Materialen en onderdelen: €1.274

5. Onderzoek naar praktijkervaringen

In 2013 is tijdens de pilot van Lekker Fit! Kleuters een procesevaluatie uitgevoerd naar de uitvoering en het proces van

interventie. In dat jaar stond Lekker Fit! Kleuters nog in de kinderschoenen en voerden slechts acht scholen de interventie uit. Inmiddels is Lekker Fit! Kleuters, mede dankzij de aanbevelingen in de procesevaluatie, doorontwikkeld tot de interventie die in dit werkblad beschreven staat. Lekker Fit! Kleuters is inmiddels geïmplementeerd op 76 schoollocaties. Hieronder volgt een samenvatting van de procesevaluatie.

A. Auteur

Onderzoek en Business Intelligence, gemeente Rotterdam (2013).

B. Methode

Het onderzoek betreft een procesevaluatie naar de uitvoering en het proces van Lekker Fit! Kleuters. Voor de procesevaluatie zijn de volgende onderzoeksmethoden ingezet:

- . Een nulmeting op school: de onderzoeker voerde gesprekken met contactpersonen van Lekker Fit! Kleuters en interviews met informanten (leerkrachten, onderbouwcoördinator, locatieleider en directeur) op de werkvloer;
- . Een tussenmeting op school: de onderzoeker voerde gestructureerde interviews met dezelfde informanten (of opvolgers);
- . Een evaluatie van de Beweegbijeenkoms*: de onderzoeker interviewde de Consulent Kleuters;
- . Een vragenlijst voor medewerkers van de gemeente Rotterdam die betrokken waren bij de ontwikkeling, organisatie of uitvoering van Lekker Fit! Kleuters (projectleider Lekker Fit! Kleuters, projectleiders van andere Lekker Fit! projecten, Consulent Kleuters, gezondheidsbevorderaar, interventieontwikkelaar, beleidsadviseur en communicatieadviseur).

In totaal hebben acht medewerkers van totaal acht scholen en acht medewerkers van de gemeente Rotterdam deelgenomen aan het onderzoek.

*Tijdens de pilot van Lekker Fit! Kleuters werd een Beweegbijeenkoms georganiseerd voor leerkrachten. De bijeenkomst bestond uit het spelen van het Wat zit er in je buikspel en informatie en oefeningen met betrekking tot het bewegingsonderwijs. In de huidige, doorontwikkelde interventie wordt het Wat zit er in je buikspel met het schoolteam op de schoollocatie gespeeld en worden de informatie en praktijkoefeningen met betrekking tot het bewegingsonderwijs tijdens de studiedag verzorgd. Deze verandering is doorgevoerd om het bereik aan leerkrachten te vergroten en beter in te spelen op de wensen van de school.

C. Resultaten

Voeding:

- . Drie scholen hadden het traktatiebeleid aangepast of de intentie om dat binnenkort te doen en drie scholen hadden de traktatiematerialen in gebruik genomen. Twee scholen gingen niet op korte termijn met de traktatierichtlijn aan de slag. Een deze twee scholen heeft al een traktatiebeleid (het liefst gezond en verstandig, het hoeft niet groot) en de andere school vindt dat een verjaardag 'best een feestje mag zijn';
- . Leerkrachten vinden de materialen van de Lekker Fit! traktatierichtlijn (o.a. receptenkaarten) aantrekkelijk;
- . Leerkrachten die het introductieblad en stappenplan van Lekker Fit! Trakteren hebben gelezen, waarin onder andere de richtlijn 'Eén is genoeg en klein is oké' wordt toegelicht, vinden het document duidelijk. De leerkrachten vatten de traktatierichtlijn niet op als instructie maar als suggestie;
- . Voordat de traktatiematerialen in gebruik waren genomen, gaven leerkrachten aan dat ouders het lastig vinden om verantwoorde traktaties te verzinnen en dat het soms volstaat om hen wat ideeën aan te dragen;
- . Lekker Fit! Kleuters stimuleert scholen om een groente- en fruitbeleid te hanteren. Scholen worden gewezen op de mogelijkheid om deel te nemen aan EU schoolfruit of aan Lekker Fruit! Vijf scholen deden mee met het EU schoolfruitproject, waarvan drie scholen dit hebben aangevuld met afspraken of adviezen over de groente- en fruitconsumptie op andere dagen;
- . Op scholen die meededen met het EU schoolfruitproject signaleerden de meeste leerkrachten een toename in de groente- en fruitconsumptie;
- . Kleuters vinden het verhaal van de Groentefroetels leuk en de slogan 'Van groente wordt je fit en sterk' blijft bij hen hangen;
- . Uit een vragenlijst bij de nulmeting van Lekker Fit! Kleuters bleek dat leerkrachten de voedingsbehoeften voor kleuters onderschatten. Het Wat zit er in je buikspel is ontwikkeld om leerkrachten inzicht te geven in de voedingsbehoefte van kleuters. Slechts drie leerkrachten hebben het spel gespeeld, waardoor niet beoordeeld kon worden of leerkrachten na het spelen van het spel een betere inschatting maken van de voedingsbehoeften van kleuters;
- . Van drie leerkrachten die het Wat zit er in je buikspel hebben gespeeld, vonden twee leerkrachten het spel interessant en bruikbaar. De andere leerkracht vond het spel niet zo leerzaam.

Beweging:

- . Op elke school wordt minimaal twee keer per week drie kwartier bewegingsonderwijs gegeven, waarvan tenminste één keer door de groepsleerkracht. Tijdens de pilot was het doel dat leerkrachten tenminste één keer per week drie kwartier bewegingsonderwijs zouden verzorgen. In de huidige situatie is het doel dat de groepsleerkracht twee keer per week drie kwartier bewegingsonderwijs verzorgt;

- . Alle pilotlocaties maken gebruik van een methode bij het bewegingsonderwijs, waarvan vijf locaties gebruik maken van de geadviseerde methode Bewegingsonderwijs in het speellokaal;
- . Op drie scholen werkt alleen de vakleerkracht met de methode voor bewegingsonderwijs, op twee van deze scholen worden de leerkrachten gecoacht door de vakleerkracht;
- . Leerkrachten vinden de methode voor bewegingsonderwijs bewerkelijk: het vereist extra tijd voor het klaarzetten/opruimen van materialen, de benodigde materialen zijn niet altijd aanwezig en het speellokaal biedt niet altijd voldoende ruimte;
- . Vrijwel alle leerkrachten vinden dat het bewegingsonderwijs door Lekker Fit! Kleuters kwalitatief beter is geworden. De leerkrachten voelen zich bekwaam, vinden dat ze kleuters meer te bieden hebben, kunnen achterstanden in vaardigheden beter aanpakken en zien dat er meer sprake is van een doorgaande leerlijn;
- . De meeste leerkrachten worden bij het geven van beweeglessen in meer of mindere mate begeleid door de vakleerkracht, bijvoorbeeld doordat de vakleerkracht meekijkt met de les en aanwijzingen geeft of helpt bij het opbouwen van de materialen;
- . Zeven van de acht pilotlocaties gebruik gemaakt van het aanbod aan beweegclinics. De leerkrachten zijn over het algemeen tevreden met de clinics: het biedt variatie op het bewegingsonderwijs en ideeën voor eigen lessen.

Materialen en omgeving:

- . Ten tijde van deze tussenmeting was het Welkom op school informatiepakket nog niet opgeleverd en de Praatplaat was nog niet in gebruik genomen door de scholen;
- . De meerderheid van de scholen had het vernieuwde Lekker Fit! lespakket nog niet gebruikt, wellicht vanwege negatieve ervaringen met het oude lespakket. De drie leerkrachten die het lespakket wel hebben gebruikt, vinden het nieuwe lespakket aantrekkelijker en vinden dat het beter aansluit bij het ontwikkelingsniveau van kleuters;
- . Zeven pilotlocaties hebben de fysieke omgeving veranderd als gevolg van Lekker Fit! Kleuters, zoals het in gebruik nemen van het plastic groente- en fruitpakket, het ophangen van posters met betrekking tot gezonde voeding en/of beweging en het aanschaffen van extra materialen voor in het speellokaal.

Proces:

- . De meeste leerkrachten vinden het duidelijk en haalbaar wat er van hen verwacht wordt;
- . Leerkrachten vinden de samenwerking met de Consulent Kleuters waardevol vanwege zijn vakinhoudelijke kennis en duidelijke visie;
- . De borging van de interventie is niet vanzelfsprekend en lijkt mede af te hangen van het enthousiasme en de motivatie van de vakleerkracht;
- . De betrokkenen van de gemeente Rotterdam ervoeren de hoge tijdsdruk en de wisseling van projectleiders als kwetsbaarheden in het proces;
- . De balans tussen haalbaarheid en kwaliteit was soms lastig te vinden;
- . De voornaamste successen van Lekker Fit! Kleuters zijn volgens de betrokkenen het bereik, de kwaliteit van de materialen en de inzet van de Consulent Kleuters;
- . Aandachtspunten van Lekker Fit! Kleuters waren volgens de betrokkenen de vertraagde oplevering en implementatie van een deel van de interventiemix en de borging op school.

Aanbevelingen:

- . Achterhalen waarom het nieuwe lespakket (nog) niet wordt gebruikt;
- . Duidelijke minimale criteria opstellen voor deelname aan Lekker Fit! Kleuters, met uitbreidingsmogelijkheden waarmee de school de interventie kan aanpassen naar hun eigen specifieke behoeften;
- . Ondersteuning bieden bij het inrichten van een structuur waarmee scholen de aanpak van de interventie zelf kunnen dragen, zoals interventieonderdelen opnemen in het jaarplan, voedingsbeleid op schrift zetten en op verschillende manieren uitdragen, een werkgroep van Lekker Fit! opzetten of een contactpersoon binnen de school aanstellen;
- . De vakleerkracht instrueren hoe hij of zij scholen beter kan helpen om Lekker Fit! Kleuters in de bestaande schoolstructuur te verweven, bijvoorbeeld door leerkrachten te helpen bij het op- en afbouwen van materialen;
- . De voordelen van het gebruik van een methode voor het bewegingsonderwijs benadrukken bij scholen, bijvoorbeeld met een factsheet waar enthousiaste reacties van leerkrachten staan;
- . De kennis van leerkrachten over voedingsmiddelen vergroten door een training/cursus op een manier te organiseren waarbij het bereik aan leerkrachten groot is.

Aanpassingen die zijn gedaan naar aanleiding van de aanbevelingen:

- . Er wordt duidelijk naar de school gecommuniceerd welke onderdelen verplicht en optioneel zijn;
- . Er is een basismodel voor de kwaliteit van het bewegingsonderwijs dat scholen tenminste moeten behalen met aanvullende opties voor scholen die verder willen gaan;
- . Er is een duidelijke Lekker Fit! traktatierichtlijn (Eén is genoeg en klein is oké) die scholen tenminste moeten hanteren. Scholen kunnen dit naar wens uitbreiden naar bijvoorbeeld alleen groente of fruit trakteren;
- . Op elke school is een onderbouwcoördinator (of andere leerkracht) aanwezig die de rol als coördinator van Lekker Fit!

Kleuters op school heeft;

- . De onderbouwcoördinator vult in overleg met de vakleerkracht een jaarplan in;
- . De vakleerkracht krijgt een cursus aangeboden waar onder andere aan bod komt welke plek het bewegingsonderwijs voor kleuters inneemt op de school, en hoe de vakleerkracht die kan versterken;
- . De Consulent Kleuters draagt de voordelen van een methode in het bewegingsonderwijs over aan leerkrachten en motiveert en overtuigt hen om een methode te gebruiken;
- . De scholen ontvangen het boekje Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal van Wim van Gelder met voorbeelden over het gebruik van de beschikbare ruimte van het speellokaal en het toepasbaar maken op hun eigen situatie;
- . Een diëtist speelt het Wat zit er in je buikspel om de kennis van leerkrachten over voeding voor kleuters te vergroten. Om het bereik te vergroten plant de diëtist het spel in nauw overleg met de school en op de schoollocatie zelf.

6. Onderzoek naar effectiviteit

6.1 Onderzoek in Nederland

Er is nog geen effectiviteitsonderzoek gedaan naar Lekker Fit! Kleuters in zijn geheel. Er is wel effectiviteitsonderzoek gedaan naar een onderdeel dat wordt ingezet bij de interventie: het interactief voorlezen over de Groentefroetels. Uit dit onderzoek blijkt dat het interactief voorlezen over de Groentefroetels effectief is in het stimuleren van de consumptie van de groente of het fruit dat in het verhaal voorkomt. Hieronder staat het onderzoek uitgebreider beschreven.

A. Auteurs

De Droog, S. M., Buijzen, M., & Valkenburg, P. M. (2014)

B. Methode

Onderzoeksvraag

Het onderzoek had twee doelen, namelijk:

- a) Onderzoeken of het voorlezen van kinderen uit een boek waarin wortels gepromoot worden, van invloed is op de consumptie van wortels en andere (niet-gepromote) gezonde en ongezonde voeding;
- b) Onderzoeken of de invloed van het voorleesboek vergroot kan worden door kinderen tijdens het voorlezen vragen te stellen over het verhaal (interactief voorlezen) of door een character in het boek te gebruiken die conceptueel past bij de groente die in het boek gepromoot wordt (character product congruentie: bijvoorbeeld het gebruik van een konijn om wortels te promoten).

Design

Het onderzoek bestaat uit een 2 x 2 between-subjects design (onafhankelijke groepen): passief vs. interactief voorlezen x congruent vs. incongruent character. Er namen in totaal 160 kinderen van 4-6 jaar oud deel aan het onderzoek: 56 kinderen zaten in de baseline groep en 104 kinderen zaten in de experimentele groep. Kinderen in de experimentele groep werden random toegewezen aan één van de vier experimentele condities. Na de laatste voorleessessie werden alle kinderen (ook de kinderen uit de baseline groep) geïnterviewd a.d.h.v. een kindvriendelijke vragenlijst op een touchscreen laptop. Vervolgens mochten de kinderen gedurende vijf minuten wat lekkers eten, waarbij ze konden kiezen uit vier verschillende tussendoortjes: wortels, komkommer, kaas en zoute stengels.

C. Resultaten

Kinderen in de experimentele groep aten vaker wortels (in vergelijking tot de andere tussendoortjes) dan kinderen in de baseline groep ($\eta^2 = .04$). Kinderen die interactief werden voorgelezen kozen vaker voor wortels dan kinderen die passief werden voorlezen ($\eta^2 = .03$). Character product congruentie was niet van invloed op de consumptie van wortels.

6.2 Onderzoek naar vergelijkbare interventies

Er is geen effectiviteitsonderzoek gedaan naar vergelijkbare interventies.

7. Overige informatie

7.1 Ontwikkeld door

Gemeente Rotterdam, dienst Sport & Cultuur

7.2 Websites

www.rotterdamlekkerfit.nl

8. Aangehaalde literatuur

Atkin, L.-M., & Davies, P. S. W. (2000). Diet composition and body composition in preschool children. *American Journal of*

Clinical Nutrition, 72, 15-21.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Approach*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Ben-Sefer, E., Ben-Natan, M., & Ehrenfeld, M. (2009). Childhood obesity: Current literature, policy and implications for practice. *International Nursing Review*, 56 (2), 166-173.

Bocca, G., Stolk, R. P., Scheenstra, R., & Sauer, P. J. J. (2008). Non-alcoholic fatty liver disease bij kinderen: Een nieuwe complicatie van obesitas. *Nederlands Tijdschrift van de Geneeskunde*, 152, 2443-2447.

Brown, J. E., Broom, D. H., Nicholson, J. M., & Bittman, M. (2010). Do working mothers raise couch potato kids? Maternal employment and children's lifestyle behaviours and weight in early childhood. *Social Science & Medicine*, 70, 1816-1824.

Bulk-Bunschoten, A. M. W., Renders, C. M., Van Leerdam, F. J. M., & Hirasing, R. A. (2005). *Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht: methode voor individuele en primaire en secundaire preventie in de jeugdgezondheidszorg*. Amsterdam: VUmc.

Campbell, K., Waters, E., O'Meara, S., & Summerbell, C. (2002). Interventions for preventing obesity in childhood: A systematic review. *Obesity Reviews*, 2 (3), 149-157.

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2014). *Leefstijl, preventief onderzoek; persoonskenmerken. Geraadpleegd op <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=81177NED&D1=14,26,39-43&D2=0-12,33-38&D3=0&D4=I&HD=130129-1607&HDR=G3,G2,T&STB=G1>*

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2013). *Vaker overgewicht jongeren in huishoudens met een lager inkomen. Geraadpleegd op <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themes/gezondheid-welzijn/publicaties/artikelen/archief/2013/2013-3874-wm.htm>*

Cox, R., Skouteris, H., Rutherford, L., Fuller-Tyskiewicz, M., Dell'Aguila, D., & Hardy, L. L. (2012). Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: A cross-sectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promotion Journal of Australia*, 23 (1), 58-62.

De Droog, S. M., Buijzen, M., & Valkenburg, P. M. (2014). Enhancing children's vegetable consumption using vegetable-promoting picture books. The impact of interactive shared reading and character-product congruence. *Appetite*, 73, 73-80.

De Hoog, M. I. A., Stronks, K., Van Eijnsden, M., Gemke, R. J. B. J., & Vrijkotte, T. G. M. (2012). Ethnic differences in maternal underestimation of offspring's weight: The ABCD study. *International Journal of Obesity*, 36, 53-60.

De Koning, M. (2010). *Een gezond gewicht voor ieder kind: Een onderzoek naar de behoeften van ouders en leerkrachten als het gaat om een gezond gewicht bij het kind en de inzet van sociale marketing door de lokale overheid [Scriptie]*. Twente: Universiteit Twente.

De Ruyter, J. C., Olthof, M. R., Seidell, J. C., & Katan, M. B. (2012). A trial of sugar-free or sugar-sweetened beverages and body weight in children. *New England Journal of Medicine*, 1397-1406.

Dietz, W. H. (1998). Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*, 101, 518-525.

Dubois, L., Farmer, A., Girard, M., & Peterson, K. (2007a). Preschool children's eating behaviours are related to dietary adequacy and body weight. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61, 846-855.

Dubois, L., Farmer, A., Girard, M., & Peterson, K. (2007b). Regular sugar-sweetened beverage consumption between meals increases risk of overweight among preschool-aged children. *Journal of the American Dietetic Association*, 107 (6), 924-934.

Dubois, L., Farmer, A., Girard, M., & Peterson, K. (2008). Social factors and television use during meals and snacks is associated with higher BMI among pre-school children. *Public Health Nutrition*, 11 (12), 1267-1279.

Dubois, L., Farmer, A., Girard, M., Peterson, K., & Tatone-Tokuda, F. (2007). Problem eating behaviors related to social factors and body weight in preschool children: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4 (9).

Egger, G., & Swinburn, B. (1997). An "ecological" approach to the obesity pandemic. *BMJ*, 315 (7106), 477-480.

Ewell, P. T. (1997). *Organizing for learning: A point of entry*. Draft prepared for discussion at the 1997 AAHE Summer Academy at Snowbird. National Center for Higher Education Management Systems (NCHEMS). Available: http://www.intime.uni.edu/model/learning/learn_summary.html

Fredriks, A. M., Van Buuren, S., Hira Sing, R. A., Wit, J. M., & Verloove-Vanhorick, S. P. (2005). Alarming prevalences of overweight and obesity for children of Turkish, Moroccan and Dutch origin in The Netherlands according to international standards. *Acta Paediatrica*, 94 (4), 496-498.

Gezondheidsraad (2003). *Overgewicht en obesitas*. Den Haag: Gezondheidsraad.

GGD Rotterdam-Rijnmond. (2012). *Jeugd Rijnmond in Beeld 2011: 4- tot 12-jarigen*. Rotterdam: GGD Rotterdam-Rijnmond.

Hawkins, S. S., & Law, C. (2006). A review of risk factors for overweight in preschool children: A policy perspective. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1 (4), 195-209.

Jansen, W. (2007). *Overgewicht en leefstijl bij jeugd in Rotterdamse wijken*. Rotterdam: GGD Rotterdam-Rijnmond.

Kamerbrief Staatssecretaris Dekker van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. (2013). *Aanpak bewegingsonderwijs primair onderwijs*. Referentie 563518.

Katz, D. L. (2009). School-Based interventions for health promotion and weight control: Not just waiting on the World to change. *Annual Review Public Health*, 30, 253-272.

Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and

food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, 84, 1121- 1126.

Kremers, S., Buijn, G.-J. de., Visscher, T.L., Mechelen, W. van., Vries, N.K. de., & Brug, J. (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: A dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3 (9).

Lobstein, T., & Jackson-Leach, R. (2006). Estimated burden of pediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1, 33-41.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, Inc.

Metallinos-Katsaras, E. S., Freedson, P. S., Fulton, J. E., & Sherry, B. (2007). The Association Between an Objective Measure of Physical Activity and Weight Status in Preschoolers. *Obesity*, 15 (3), 686-694.

Meynen, E., & Theelen, M. (2013). *Lekker Fit Kleuters: Kwalitatief onderzoek*. Den Haag: Schuttelaar & Partners.

Monahan, J. L., Maibach, E., & Parrott, R. L. (1995). *Thinking positively: Using positive affect when designing health messages*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Monasta, L., Batty, G. D., Cattaneo, A., Lutje, V., Ronfani, L., Van Lenthe, F. J., & Brug, J. (2010). Early-life determinants of overweight and obesity: a review of systematic reviews. *Obesity Reviews*, 11 (10), 695-708.

Nationaal Kompas Volksgezondheid. (2014). Preventie via Entertainment Education. Geraadpleegd op <http://www.nationaalkompas.nl/preventie/thema-s/preventie-via-de-media/preventie-via-entertainment-education/>

Ocké, M. C., Rossum, C. T. M. van., Fransen, H. P., Buurma, E. J. M., Boer, E. J. de., Brants, H. A. M., Niekerk, E. M., Laan, J. D. van der., Drijvers, J. J. M. M., & Ghameshlou, Z. (2008). *Dutch National Food Consumption Survey - Young Children 2005/2006*. Bilthoven: RIVM.

Onderzoeks en Business Intelligence. (2013). *Lekker Fit! kleuters*. Rotterdam: gemeente Rotterdam.

Oude Luttikhuis, H., Baur, L., Jansen, H., Shrewsbury, V. A., O'Malley, C., Stolk, R. P., & Summerbell, C. D. (2009). Interventions for treating obesity in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 21 (1), CD001872.

Prentice-Dunn, H., & Prentice-Dunn, S. (2012). Physical activity, sedentary behavior, and childhood obesity: A review of cross-sectional studies. *Psychology, Health & Medicine*, 17 (3), 255-273.

Proper, K. I., & Bemelmans, W. J. E. (2011). *Overgewicht en psychische problemen: hoe vaak komen ze samen voor?* Bilthoven: RIVM.

Reijgersberg, N., Van der Werff, H., & Lucassen, J. (2013). *Nulmeting Bewegingsonderwijs*. Utrecht: Mulier Instituut.

Reilly, J.J. (2005). Descriptive epidemiology and health consequences of childhood obesity. *Best practice & research. Clinical endocrinology & metabolism*, 19, 327-341.

Reilly, J. J., Jackson, D. M., Montgomery, C., Kelly, L. A., Slater, C., Grant, S., & Paton, J. Y. (2004). Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: Mixed longitudinal study. *Lancet*, 363 (9404), 211-212.

Rothman, A. J., & Kiviniemi, M. T. (1999). Treating people with information: An analysis and review of approaches to communicating health risk information. *Journal of the National Cancer Institute Monographs*, 25, 44-51.

Schaalma, H., Kok, G., Meertens, R., & Burg, J. (2010). Theorieën en methodieken van verandering. In J. Brug, P. van Assema & L. Lechner (red.). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak* (7de druk, pp 123-149). Assen: Van Gorcum.

Schrijvers, C. T. M., & Schoemaker, C. G. (2008). *Spelen met gezondheid. Leefstijl en psychische gezondheid van de Nederlandse jeugd*. Bilthoven: RIVM.

Singh, A. S., Mulder, C., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2008). Tracking of childhood overweight into adulthood: A systematic review of the literature. *Obesity Reviews*, 9 (5), 474-488.

Slater, A., Bowen, J., Corsini, N., Gardner, C., Golley, R., & Noakes, M. (2009). Understanding parent concerns about children's diet, activity, and weight status: An important step towards effective obesity prevention interventions. *Public Health Nutrition*, 13 (8), 1221-1228.

Spilt, J.L., Koomen, H.M.Y., & Jak, S. (2011). Are boys better off with male and girls with female teachers? A multilevel investigation of measurement invariance and gender match in teacher-student relationship quality. *Journal of School Psychology*, 50 (3), 363-378.

Te Velde, S. J., Van Nassau, F., Uijtdewilligen, L., Van Stralen, M. M., Cardon, G., De Craemer, M., Manios, Y., Brug, J., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Energy balance-related behaviours associated with overweight and obesity in preschool children: A systematic review of prospective studies. *International Association for the Study of Obesity*, 13 (1), 56-74.

Van Baal, P. H. M., Heijink, R., Hoogenveen, R. T., & Polder, J. J. (2006). *Zorgkosten van ongezond gedrag*. Bilthoven: RIVM.

Van der Klauw, M., Van Keulen, H. M., & Verheijden, M. W. (2011). *Monitor Convenant Gezond Gewicht: Beweeg en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar) in 2010 en 2011*. Leiden: TNO.

Van Wouwe, J. P., Renders, C. M., Bruil, J., & Hirasings, R. A. (2004). Overgewicht bij kinderen. *Bijblijven*, 20 (9), 370-376.

Visscher T. L. S., Son, G. van., Bakel, A. M. van., & Zantinge, E. M. (2010). Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van overgewicht en ondergewicht? In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM.

Warschburger, P., & Kröller, K. (2009). Maternal perception of weight status and health risks associated with obesity in children. *Pediatrics*, 124 (1), e60-e68.

- Weinstein, N. D., & Sandman, P. M. (2002). The Precaution Adoption Process Model. In K. Glanz, B. K. Rimer, & B. A. Lewis (red.). *Health Behavior and Health Education* (pp 144-160). San Fransisco: Jossey-Bass.
- World Health Organization. (2004). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation*. Geneva: WHO.
- World Health Organisation. (2007). *The Challenge of obesity in Europe*. Geraadpleegd op www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/74746/E90711.pdf
- Worobey, J., Worobey, H. S., & Adler, A. L. (2005). Diet, Activity and BMI in Preschool-Aged Children: Differences Across Settings. *Ecology of Food and Nutrition*, 44 (6), 455-466.
- Zajonc, R. B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, Monograph Suppl. No. 2, part 2.

Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.

