

## Interventie

**Doelgroep:** basisschoolkinderen in groep 6, inclusief combinatie-groepen  
**Doel:** kinderen enthousiast maken om gezond te eten en voldoende te bewegen  
**Duur:** een heel schooljaar, 23+ activiteiten, 45-60 minuten  
**Kosten:** € 350 per groep per schooljaar

**Theorie:** opgehangen aan een theoretisch gedragsmodel (ASE-model) kennis over gezonde voeding en beweeg oefeningen wordt overgedragen en het zelfvertrouwen van kinderen wordt op een speelse en laagdrempelige manier verhoogd

## Inhoud lesprogramma

### Voeding

**Wat:** 10 voedingslessen verzorgd door een voedingsconsulent/diëtiste  
**Wanneer:** één keer per maand onder leiding  
**Duur:** 60 minuten per gastles  
**Thema's:** schijf van vijf, ontbijt, water, suiker, etiketten, traktaties en smaak

### Beweging

**Wat (1):** 7 bewegingslessen verzorgd door een buurtsportcoach  
**Wat (2):** 6 sportclinics verzorgd door de sportaanbieder gedurende het schooljaar tijdens de gymles/in de klas gemiddeld 45-60 minuten per gastles/sportclinic  
**Thema's:** bewegend leren, bewegen op het schoolplein, in de klas en diverse sportclinics

### Leefstijlvragenlijst

**Wat:** vragenlijst over beweeg- en eetgedrag door kinderen zelf in te vullen  
**Wanneer:** twee keer per jaar; in september en in juni gemiddeld 10 minuten  
**Duur:** sportdeelname, buitenspelen, beeldschermgebruik, eten en drinken

## Extra mogelijkheden

(menukaart groep 1 t/m 8)  
**Ondersteuning MQ scan (registreren van motorische vaardigheden: LVS)**

wetenschappelijk onderbouwde scan volgens het Athletic Skills Model  
**Wat:** advies en ondersteuning registratie van de MQ scan  
**Wanneer:** test aan het begin en einde van het schooljaar



**Duur:** 4 uur maatwerk ondersteuning (begin- en eindmeting tijdens gymles)

**Kosten:** aanschaf MQ scan licentie (1e jaar € 278 en vanaf het 2e jaar € 229)



**Rots & Water weerbaarheidstraining**

**Wat (1):** 10 gastlessen verzorgd door een Rots & Water trainer  
**Wat (2):** Voorafgaand aan de training een informatieavond voor ouders, observatie kinderen in de klas en een informatieles in de klas over begripvorming

**Wanneer:** gedurende het schooljaar  
**Duur:** 60 minuten per gastles  
**Kosten:** € 500 per groep

(€ 1.000 wordt door de gemeente geïnvesteerd)



**Mondverzorgingslessen groep 3/4 en 5/6**

**Wat (1):** 1 gastles verzorgd door de mondhygiëniste van de GGD  
**Wat (2):** functie van de mond, een gezond gebit, tandenpoetsen, poets-instructie, ontstoken tandvlees, tandbederf en snoepen, interactief

**Wanneer:** oktober 2021 t/m april 2022  
**Duur:** 60 minuten per gastles  
**Kosten:** gratis

**Extra Sportclinics**

**Wat:** extra aanvraag voor sportclinics verzorgd door de sportaanbieder tijdens de gymles  
**Wanneer:** gedurende het schooljaar  
**Duur:** 45-60 minuten per sportclinic  
**Kosten:** € 25 per clinic (turnhal € 35 voor 60 minuten)

**CalmConnect (een pilot voor de zelfregulatie van kinderen)**

**Wat:** vermindert niet taakgericht gedrag (off-task) met 58% en leidt tot een fijne, productievere leeromgeving (via het digibord) door leerkrachten in te zetten  
**Hoe:** multimedia en gemakkelijk (via het digibord) door leerkrachten in te zetten  
**Wanneer:** periode van 4 weken gedurende het schooljaar gemiddeld 6-10 minuten per dag; vermindert stress, verbetert de gemoedstoestand en het vermogen om te focussen  
**Duur:**

“De gastlessen zijn anders dan anders, het is echt nieuw voor kinderen.”

(Directeur, v)

## Naschoolse activiteiten

**Wat (1):** workshop koken met de kinderen verzorgd door o.a. een chef-kok

**Wat (2):** workshop lunchtrommel pimpen verzorgd door de voedingsconsulent

**Wat (3):** workshop traktaties maken verzorgd door de voedingsconsulent

**Wat (4):** excursie naar een lokale fruitteler (appel- of peren-uitje)

**Wat (5):** workshop gezonde traktaties maken

**De Wijkse Spelen**  
**Wat:** diverse sporten in drie rondes, twee uur lang  
**Wanneer:** in het najaar en voorjaar

“De gastdocenten die voor de klas staan, zijn heel enthousiast.”

(Leerkracht, v)



## Meer weten?

Neem dan contact op met Tobias Wijnmaalen van Stichting WijkSport: telefoon 06 - 17 41 35 17 e-mail tobias.wijnmaalen@stichtingwijkSport.nl

De 'Voel jij je lekker-Tour' is een gezamenlijk initiatief van de gemeentelijke werkgroep Gezond Gewicht en wordt mede mogelijk gemaakt door de gemeente Wijk bij Duurstede. Stichting WijkSport coördineert het project.

# De Voel Jij Je Lekker-Tour

Een gecombineerde leefstijlinterventie (schooljaar 2021-2022)



Kinderen (groep 6) op naar een gezonde leefstijl in de Gemeente Wijk bij Duurstede

## Introductie

- Voeding en beweging zijn twee belangrijke componenten van een gezonde leefstijl
- Een ongezonde leefstijl leidt tot een verhoogd risico op overgewicht, obesitas, Diabetes Type 2, hart- en vaatziekten en verschillende soorten kanker
- Gezondheid-gerelateerd gedrag wordt al op jonge leeftijd gevormd
- Een gezonde leefstijl van kinderen leidt op termijn tot gezonde generaties volwassenen
- Het moet voor kinderen de 'gewoonte' worden om zich gezond te gedragen



## Aanleiding

- Gezonde leefstijl is een van de onderwerpen uit de Maatschappelijke Agenda, het beleidskader voor het sociaal domein van de gemeente
- De VJJLT draagt bij aan de doelstelling van de gemeente om een gezonde leefstijl te stimuleren en te bevorderen voor alle inwoners

## Context Gemeente Wijk bij Duurstede

### Deelnemende Scholen 2021-2022

- Het Anker
- De Regenboog
- Carolus
- School met de Bijbel
- De Horn
- Piet de Springer
- De Werkschuit
- De Windroos

### Aantal leerlingen

- N = 275

## Fitheid

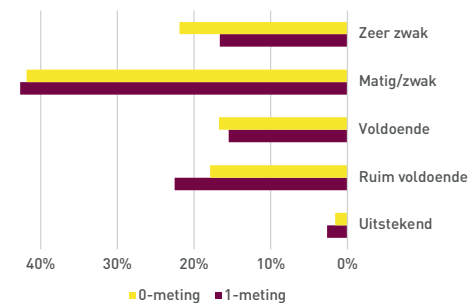
- Het niveau en de scores op zowel de shuttle run als de 10x5 meter sprint zijn significant gestegen ten opzichte van de 0-meting. Het gemiddelde niveau voor beide testen is echter wel laag ten opzichte van de Nederlandse norm\*. Hier is veel meer verbetering mogelijk.

\* Vrijkotte, De Vries, Jongert (2007)

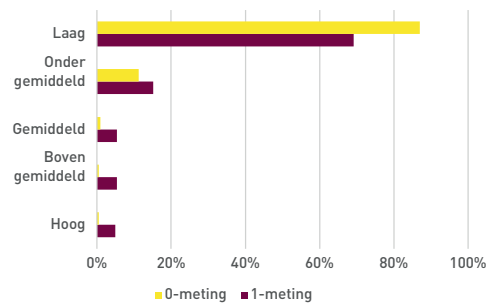
“Sinds de VJL-tour ben ik veel bewuster bezig met beweegspelletjes. Dat sorteert op drie manieren effect; de kinderen hebben een korte pauze tussen de lessen én ze bewegen even, er zit veel samenwerking bij wat tijdens het coöperatief leren ook handig is en de sfeer in de klas is mede hierdoor ook verbeterd!”

(Leerkracht, m)

Niveau shuttle run 7-13 jarigen ten opzichte van de Nederlandse norm



Niveau sprint 9-13 jarigen ten opzichte van de Nederlandse norm



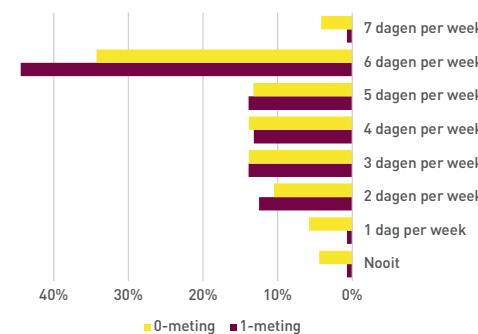
## Beweeggedrag

- Kinderen spelen significant meer buiten; met name de kinderen die maar 1 dag per week buiten speelden. Ook is er een forse toename van kinderen die 6 keer per week buiten spelen. N.B. de meetmomenten vonden in verschillende seizoenen plaats: de 0-meting was in de herfst, de 1-meting was in de lente.

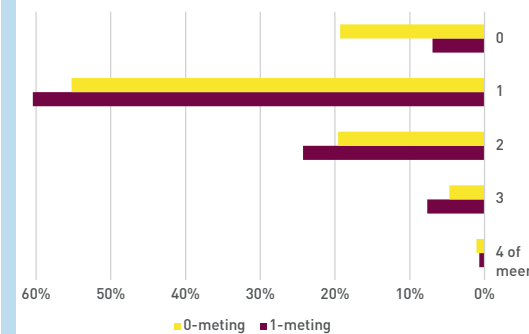


- Het aantal beoefende sporten per leerling is significant toegenomen. Waarbij voornamelijk een grote daling te zien is van het aantal kinderen dat niet sport.
- Er is geen verschil in percentage kinderen dat lid is van een sportvereniging.
- Ondanks dat kinderen meer buiten zijn gaan spelen en meer zijn gaan sporten, is er geen verandering van de tijd die ze in de week achter een beeldscherm doorbrengen.

Buitenspelen



Aantal beoefende sporten



## Daily Mile

- Resultaten van het lopen van de Daily Mile waarbij er 7 maanden lang 4 keer in de week is gelopen van basisschool de Horn (groep 3 en 7) en basisschool de Werkschuit (groep 6 en 7). Om de vooruitgang in conditie te meten is er een 0- en 1-meting van de shuttle run test afgenomen.

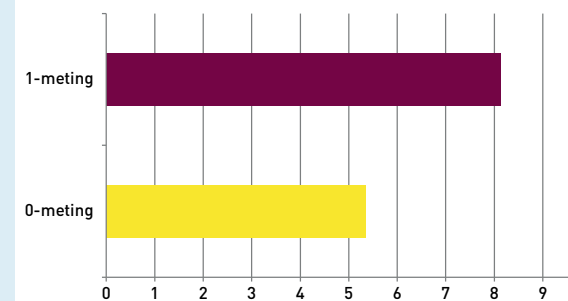
De hele groep is significant vooruit gegaan (M0 = 5.35, SD0 = 3.56; M1 = 8.13, SD1 = 3.21) en de twee scholen zijn allebei significant vooruitgegaan

(M0<sub>HORN</sub> = 5.84, SD0<sub>HORN</sub> = 3.74; M1<sub>HORN</sub> = 8.91, SD1<sub>HORN</sub> = 3.54; M0<sub>WERKSCHUIT</sub> = 4.94, SD0<sub>WERKSCHUIT</sub> = 3.38; M1<sub>WERKSCHUIT</sub> = 7.46, SD1<sub>WERKSCHUIT</sub> = 2.77).

“De voedingslessen zorgen echt voor bewustwording en de beweglessen zetten kinderen letterlijk in actie!”

(Leerkracht, v)

Scores Shuttle run



“Kinderen kunnen weken later nog vertellen wat ze hebben geleerd.”

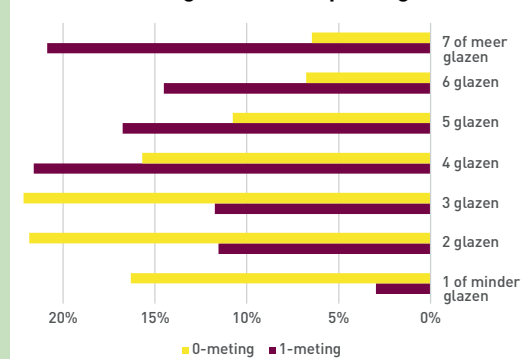
(Leerkracht, m)



## Eetgedrag en Voedingsrichtlijnen

- Kinderen zijn per dag gemiddeld meer water gaan drinken.
- Kinderen zijn gemiddeld niet minder zoete drankjes gaan drinken.

Aantal glazen water per dag



Aantal glazen zoete drank per dag

