

Gezonde voeding en bewegen in het basisonderwijs

Binnen het Convenant Overgewicht zijn een 14-tal werkgroepen opgericht die zich buigen over aspecten in de maatschappij, die bij kunnen dragen aan de preventie van overgewicht. Eén van de werkgroepen is de werkgroep "Gezonde voeding en bewegen in het basisonderwijs". De NVD participeert in deze werkgroep samen met de Nederlandse Hartstichting (Jump), de G4 (de 4 grootste gemeenten), ministerie van VWS en ministerie van OCW. Doelstelling van deze werkgroep is gezonde voeding en bewegen een vaste plek te geven in het basisonderwijs.



Het standpunt van de werkgroep is dat een houding t.o.v. gezonde voeding, veel bewegen en gezonde keuzes al op jonge leeftijd wordt ontwikkeld. Daarom zouden deze onderwerpen onderdeel moeten zijn van het lesprogramma van de basisschool.



Aansluiten bij de mogelijkheden van leerkrachten is belangrijk. Overtuigen met wat te bereiken is met educatie over voeding, bewegen en gezonde keuzes speelt daarbij een rol. Samenwerking tussen partijen is belangrijk om daadkrachtig te kunnen handelen ter preventie van overgewicht. Zowel landelijk als lokaal is samenwerking tussen partijen met een gezondheidsbevorderend en een onderwijskundig doel gewenst.

Om bovenstaande te bewerkstelligen heeft de werkgroep een aantal benaderingen en activiteiten gedefinieerd waarmee ze voor het schooljaar 2009-2010 aan de slag gaat. Eén van de activiteiten is ondersteuning bieden bij de implementatie van een geschikte lesmethode in het onderwijs.

Een goed voorbeeld van een leuke, inhoudelijk en didactisch goede lesmethode is de methode 'Lekker Fit!'. Het is tot nu toe de enige lesmethode voor een gezonde leefstijl waarin zowel op voeding als beweging wordt ingezet voor kinderen in groep 1 t/m 8 van de basisschool. Het lespakket 'Lekker Fit!' is in 2005/2006 in de gemeente Rotter-

dam ontwikkeld. De diëtisten van MoveDis hebben hieraan als medeontwikkelaar een belangrijke inhoudelijke bijdrage geleverd. Vanaf 2007 verzorgen zij ook in de Rotterdam oudervoorlichting en draaien spreekuur op basisscholen in het kader van het Lekker-Fit! beleidsplan van Rotterdam.

Inmiddels heeft Jump, de jeugdsectie van de Nederlandse Hartstichting, het lespakket overgenomen en vindt er brede ondersteuning plaats bij de implementatie van het lespakket, zoals een informatieve website en de ontwikkeling van een praktische toolkit voor gebruikers. In het vorige nummer van NVD Nieuws heeft u een enthousiast verhaal uit Utrecht kunnen lezen over de implementatie van 'Lekker Fit!' aldaar.

Rotterdam en Utrecht zijn enthousiast aan de slag gegaan in het basisonderwijs. Ook op enkele andere plaatsen wordt door diëtisten aan de weg getimmerd. Wij zijn echter van mening dat er nog een grote markt aan te boren is. **De NVD ziet een mooie kans voor de diëtist weggelegd om zich als ambassadeur voor 'Lekker Fit!' op te werpen en Gezonde voeding, bewegen en leefstijl binnen het basisonderwijs onder de aandacht te brengen.** Jump (NHS) kan hierbij ondersteuning bieden.

Het plan is dat Jump in het najaar een aantal bijeenkomsten verspreid over het land organiseert voor diëtisten die hiermee aan de slag willen gaan. Na de zomervakantie zullen we u nader berichten over data, locatie en inhoud van de bijeenkomst. Houd NVD Nieuws en de NVD site in de gaten.



Meer informatie over dit onderwerp kunt u vinden op

www.lekkerfitopschool.nl
www.heartjump.nl
www.gezonderwijs.nl