

IK Lekker fit?!

Fit zijn is fijn!

Kinderen en jongeren kampen steeds vaker met overgewicht. Overgewicht is het gevolg van een verstoorde balans in het voedings- en beweegpatroon. Om overgewicht te voorkomen is het van groot belang te investeren in de gezondheid van jonge kinderen. Scholen zijn belangrijk bij het stimuleren van kinderen om van jongs af aan gezond te eten en voldoende te bewegen.

■ Doelstelling

Ik lekker fit?! is een afgeleide van het landelijke programma *Lekker fit!*. Lekker fit! is een beknopte lesmethode voor de groepen 1 tot en met 8 van het basisonderwijs. Het lesprogramma biedt zowel theorie- als praktijklessen over voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes. Thuisopdrachten zorgen er bovendien voor dat ook de ouders bij de lesmethode betrokken worden. Met “IK Lekker fit!?” willen we graag structureel meer aandacht creëren voor gezonde voeding en meer bewegen onder de basisschoolleerlingen. De lessen komen immers ieder jaar terug.

■ Werkwijze

Met elke gemeente een samenwerkingsovereenkomst afgesloten voor 3 jaar, de gemeente ontvang hiervoor drie jaar lang ondersteuning, korting op het lespakket en eventueel zelfs extra budget. Vervolgens wordt in samenwerking met de gemeente een informatiebijeenkomst voor alle basisscholen georganiseerd. Met geïnteresseerde basisscholen wordt een vervolgesprek op locatie gevoerd om de inhoud van het project te bespreken.

De uitvoering van IK Lekker fit!? start met een kick-off op school. IK Lekker fit!? kan uitstekend gecombineerd worden met andere projecten en activiteiten op het gebied van voeding en beweging, zoals Kies voor Hart en Sport.

IK Lekker fit!? is een samenwerking tussen Sportservice Flevoland, GGD Flevoland, Zilveren Kruis Achmea, JUMP (jeugdfonds Nederlandse Hartstichting) en Noordhoff Uitgevers. Door de samenwerking met verschillende organisaties staat ‘IK Lekker fit!?’ garant voor een duurzame, breed gedragen, beleidsmatige ondersteuning én een helpende hand bij de uitvoering.

■ Contact

Wilt u weten wat IK Lekker fit!? voor uw gemeente of school kan betekenen, neem dan contact op met Anouk Bloembergen via bloembergen@sportflevo.nl of 0320 – 25 11 13.