



het Gelders offensief tegen overgewicht

B-Fit

In de laatste twee decennia is het aantal kinderen dat overgewicht heeft verdubbeld. Eén op de zes Nederlandse kinderen is te dik. De verwachting is dat deze stijgende tendens blijft bestaan. Dat is verontrustend want hun gezondheid kan hierdoor ernstig in de problemen raken. Overgewicht gaat namelijk gepaard met tal van gezondheidsrisico's op korte en langere termijn. Door kinderen op jonge leeftijd aan te leren om gezond te eten en veel te bewegen, kan de leefstijl (op latere leeftijd) positief beïnvloed worden. Stimuleren van gezond gedrag bij kinderen en jongeren betekent investeren in hun toekomst!

Wat?

Het programma is gericht op het verwerven en behouden van een actieve en gezonde leefstijl. De activiteiten worden aangeboden via het onderwijs. Zo ondergaan de leerlingen twee keer per jaar een fittest en bestaat het programma verder o.a. uit een lespakket over gezonde voeding, voldoende bewegen, de B-Fit website en diverse beweeginterventies. Om de ouders ook bij het project te betrekken zijn er speciale ouderavonden. Daarnaast wordt de buitenruimte opgeknapt om te komen tot een uitnodigende speelplek voor de kinderen. Het B-Fit programma wordt ondersteund door een B-Fit consulent van de Gelderse Sport Federatie.

Voor wie?

B-Fit is er in de eerste plaats voor peuters, basisschoolleerlingen en leerlingen uit de eerste klassen van het voortgezet onderwijs. Maar ook de ouders en leerkrachten vormen een belangrijke doelgroep binnen het project. Ouders en de school zijn belangrijk in het stimuleren van kinderen om gezond te eten en voldoende te bewegen. B-Fit beïnvloedt het gedrag door de factoren kennis, eigen effectiviteit en houding aan te pakken in één totaalprogramma. B-Fit is interessant voor scholen die de strijd aan willen gaan tegen overgewicht en die overgewicht willen voorkomen.



Hoe?

B-Fit is er in drie varianten: voor de peuterspeelzalen, voor het basisonderwijs en voor het voortgezet onderwijs. Een B-Fit consulent van de Gelderse Sport Federatie ondersteunt, coördineert en voert het programma uit. Om het volledige programma uit te voeren, heeft B-Fit de duur van 3 jaar op de peuterspeelzalen en basisscholen en de duur van 2 jaar op het voortgezet onderwijs. Het programma bestaat o.a. uit de volgende onderdelen:

- B-Fittest aan het begin en einde van het schooljaar;
- Vijf beweegmomenten per week (o.a. gymlessen, pauze-activiteiten, naschoolse activiteiten, beweegkalender voor in de klas);
- Workshops voor ouders rondom een actieve en gezonde leefstijl;
- Website, www.gelderlandb-fit.nl, die bol staat van informatie en tips voor leerkrachten, kinderen en ouders;
- Een voor de peuterspeelzaal/school op maat gemaakte B-Fit lesmap met diverse leskaarten;
- De inzet van een B-Fit consulent ter ondersteuning van leerkrachten en peuterleid(st)ers;
- Het introduceren van een lespakket over voeding en bewegen;
- Adviestraject over het schoolgebouw en de buitenruimte.

De B-Fit consulent stelt in overleg met de school een programma op maat op, dat zoveel mogelijk aansluit bij het dagelijkse onderwijsprogramma.



Onderzoek

Gedurende de drie jaar dat het B-Fit programma op school loopt, worden de leerlingen gemonitord via vragenlijsten. Onderzoeksbureau TNO behandelt de gegevens vertrouwelijk. Aan de hand van dit onderzoek wordt nagegaan of het B-Fit programma leidt tot de gewenste resultaten. Zonodig kan het programma worden bijgestuurd.

Nieuwsgierig?

Heeft B-Fit uw interesse gewekt? Wilt u graag meer informatie over de inhoud en uitvoering van het project? Neemt u dan contact op via www.gelderlandb-fit.nl of bel de Gelderse Sport Federatie: t 026 - 354 03 99.

B-Fit is een actieprogramma van de Gelderse Sport Federatie in samenwerking Provincie Gelderland, het ministerie van VWS en Fonds OhraNuts. B-Fit laat kinderen, ouders én docenten op een unieke manier kennismaken met gezond leven, bewegen en voeding. Het doel is kinderen er bewust van te maken dat fit zijn niet alleen goed voor je is, maar dat het vooral ook leuk is om mee bezig te zijn. Fit is fun!

www.gelderlandb-fit.nl

B-Fit is mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

provincie
Gelderland

fondsNutsOhra
ZORG SUBSIDIES



Gelderse Sport Federatie

adres Turfstraat 1 • Postbus 60066 • 6800 JB Arnhem
telefoon 026 - 35 40 399 • fax 026 - 35 40 398
e-mail info@gelderland-sport.nl • www.gelderland-sport.nl