

'Ik Lekker Fit Schagen'

Terugblik schooljaar 2019-2020

en vooruitblik 2020-2021

Nieuwsbrief

Gemeente Schagen ondersteunt de gezonde leefstijl van jeugdigen. Daarvoor is het project 'Ik Lekker Fit' opgezet. Door verschillende activiteiten leren kinderen en/of hun ouders/verzorgers nog beter wat er nodig is om hun leefstijl gezonder te krijgen. Met als doel fitte en blijde kinderen!

In drukke schooltijden staat de aandacht voor gezonde voeding, leefstijl en bewegen al snel onder druk. Maak juist dan gebruik van het aanbod van 'Ik Lekker Fit'!



Voedingslessen

Alle basisscholen in de gemeente Schagen kunnen twee keer per schooljaar een gratis gastles voeding laten geven door een diëtist van 'Dieet & Co'. Tijdens deze lessen leren de kinderen op een leuke, positieve manier wat eten kan doen voor je lichaam en hoe je gezond kunt eten. Samen maken de kinderen eten klaar, proeven het eten en ontdekken verschillende producten en smaken.

- In het afgelopen schooljaar hebben **15 scholen** hiervan gebruik gemaakt en zijn **174 lessen** gegeven.

Elke school kan hierin zijn eigen formule kiezen. Op verschillende scholen zijn de lessen ingepast in een thema over gezondheid. Andere scholen zijn van start gegaan met de 'JOGG drinkwatercampagne' en hebben daar de lessen aan gekoppeld. Ook zijn er scholen die het standaard hebben ingepast in het lesprogramma.

Ervaring directeur de Regenboog:

“ Wij doen in 2020-2021 graag weer mee, net zoals de afgelopen 2 jaar. We hebben het als erg waardevol ervaren en de lessen van de diëtist waren geweldig! ”



NIEUW: HapStapPoepFabriek: theater en workshops als onderdeel van 'Ik Lekker Fit'

In 'HapStapPoepFabriek' leren de kinderen op een speelse manier de werking van de fabriek in ons lichaam kennen: wat gaat erin en wat komt eruit? En hoe kun je deze fabriek gezond houden? Dit leuke aanbod is een combinatie van een theatervoorstelling en workshops voor ouders en kinderen.

Geschikt voor leerlingen van groep 4.
Klik **hier** voor meer informatie.





In gesprek met de diëtist

Ook dit schooljaar hebben de diëtisten weer veel ouders gesproken over de voeding van hun kind in groep 2 (aansluitend op het reguliere 5-jarigen consult bij de jeugdarts). Niet alle ouders hebben hier behoefte aan of tijd voor. Maar de ouders die we hebben gesproken zijn over het algemeen positief. Naast het beantwoorden van vragen van ouders, signaleren de diëtisten tijdens deze gesprekken ook zelf voedingsgewoonten die niet bijdragen aan een goede gezondheid van de kinderen. Soms is een eenvoudig advies voldoende, soms wordt verwezen naar een diëtist (ouders hebben een vrije diëtistenkeuze) of naar de huisarts.

Schooljaar 2020-2021: Ouders betrekken

Vanaf het nieuwe schooljaar worden lesbrieven meegegeven na elke gastles. Hierin wordt verteld wat op school is gedaan en staat een tip voor thuis. Deze kunnen ook digitaal verstuurd worden door de school.

Er is nieuw aanbod in ontwikkeling om de ouders ook direct bij 'Ik Lekker Fit' te betrekken. Bijvoorbeeld voedingslessen/workshops waarbij ouders worden uitgenodigd bij de les in de klas.



Metten en wegen 8-jarigen en extra begeleidingscontact door het team jeugdgezondheidszorg

Naast de periodieke onderzoeken vanuit het basispakket jeugdgezondheidszorg, wordt er binnen 'Ik Lekker Fit gemeente Schagen' een extra meting lengte en gewicht aangeboden aan 8-jarigen. Na beoordeling van de groeicurve kan een gesprek volgen met een jeugdverpleegkundige. Tijdens dit gesprek krijgen de jeugdige en de ouder(s)/verzorger(s) tips en adviezen over gezonde leefstijl en voeding. Ook kan dit gesprek leiden tot een verwijzing naar bijvoorbeeld de jeugdarts of diëtist.

Toestemming van ouders/verzorgers

Met deze extra meting kunnen op maat effectieve interventies op jonge leeftijd ingezet worden waarmee onder-/overgewicht en/of obesitas vroegtijdig aangepakt of zelfs voorkomen wordt. Deze extra meting wordt uitgevoerd door de jeugdgezondheidszorg op school of op de GGD locatie ná actieve toestemming door de ouder(s)/verzorger(s) (www.iklekkerfitschagen.nl).

Gedurende het kalenderjaar waarin het kind 8 wordt, ontvangen ouders/verzorgers informatie en uitnodigingsbrieven met het verzoek per post of digitaal toestemming voor deze meting te verlenen.

In 2019 gaf **35%** van de ouders/verzorgers toestemming voor de meting. Daarvan had **8%** van de kinderen de mogelijkheid om in gesprek te gaan met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts, omdat de groeicurve daar aanleiding toe gaf.

NB: Het is helpend als de school ook aandacht besteedt aan de meting en de toestemming richting ouders. Een aantal weken voor de meting ontvangt de school een mail hierover. GGD Hollands Noorden zal haar uiterste best doen om, ondanks de tijdelijke sluiting van de scholen, toch alle kinderen die in 2020 8 jaar zijn of worden, een extra meting aan te bieden.



Gezonde School

Gezonde School is een landelijk programma voor po, v(s)o en mbo. Een school kiest een Gezonde School-thema en werkt volgens een stappenplan aan de gezondheid en gezonde leefstijl van de leerlingen. Hierbij is de ouderbetrokkenheid en enthousiasme van het schoolteam heel belangrijk. Scholen die structureel werken aan gezondheid en voldoen aan de kwaliteitscriteria kunnen dat laten zien door het vignet 'Gezonde School' aan te vragen. Binnen het project 'Ik lekker fit' is er de mogelijkheid voor po-scholen in de gemeente Schagen om samen met een Gezonde School-adviseur te onderzoeken wat er nog nodig is om officieel een 'Gezonde School' te worden en te blijven.

Binnen de gemeente Schagen zijn op dit moment:

- 2 po-scholen een 'Gezonde School' (St. Jozef basisschool en Kindcentrum de Hoge Ven).
- 2 po-scholen op weg om een 'Gezonde School' te worden (De Ark en de Zwerm).

Gezonde School kent 4 pijlers: Educatie, Beleid, Omgeving en Signalering:

Door mee te doen aan 'Ik Lekker Fit gemeente Schagen' besteedt uw school al aandacht aan educatie over gezonde voeding. Super! Samen met de Gezonde School-adviseur kan er gekeken worden wat er nog meer nodig is om te voldoen aan de criteria voor een vignet en hoe u aanvullend in aanmerking kunt komen voor de landelijke subsidie van €3000.

Een gezonde leefstijl van leerlingen draagt bij aan betere leerprestaties!

Neemt u contact op (mkaarsbaan@ggdhn.nl) om vrijblijvend in gesprek te gaan over de mogelijkheden?

TIP: Doe de test: Hoe gezond is jouw school?

Directeur Gezonde basisschool:

“ De Gezonde school heeft ons bewust gemaakt van wat wij allemaal al doen. Het was voor ons al snel duidelijk dat het onderdeel Sport en bewegen op ons lijf geschreven was. En het certificaat voelde dan ook echt als waardering voor het werk dat de sportcoördinatoren, samen met het team, de afgelopen jaren op poten hebben gezet op de kinderen van de Hoge Ven. Een kroon op ons werk dus! ”

Directie Hoge Ven

GGD Hollands Noorden:

Marsha Kaarsbaan
088 - 0100550



Dieet & Co:

Mariska Rinkel
085 - 4884700



Team Sportservice:

Ronald de Groot
0224 - 214774