

Evaluatie

'Ik lekker fit Schagen'

(2018-2022)



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!

Doelstelling zoals omschreven bij aanvang van het project in 2018

- Het voorkomen en bestrijden van overgewicht en obesitas (en ondergewicht) bij kinderen (4-12 jaar) door het inzetten van een integrale aanpak op alle basisscholen en bij Parlan jeugdhulp en het actief betrekken van ouders hierbij.
- Het bevorderen van een gezonde leefstijl waardoor bewustwording gecreëerd wordt van gezond beweeg- en eetgedrag bij kinderen (4-12 jaar) en ouders (gedragsverandering/gedragsbehoud).
- Een verbetering realiseren in de afstemming van processen en activiteiten tussen preventie- en zorgaanbieders, zodat een optimale ondersteuning geboden wordt aan ouder en kind.

Interventies behorend bij bovengenoemde doelstellingen:

1. Extra inzet op ondersteuning Gezonde School-aanpak
2. Voedingslessen
3. Voedingsconsult door diëtist na 5/6-jarigen contactmoment jeugdgezondheidszorg.
4. Extra meting lengte en gewicht 8 jarigen (m.u.v. SO) door de jeugdgezondheidszorg
5. Ouderworkshops



Gezonde School

'Ik lekker fit' maakte het mogelijk voor po-scholen in de gemeente Schagen om extra ondersteuning te krijgen bij de Gezonde School-aanpak. Met deze aanpak werkt school aan een gezonde en veilige schoolomgeving en zoekt de samenwerking met ouders/verzorgers voor het bevorderen van de gezonde leefstijl van de leerlingen. Ook maakt school de stap van losse activiteiten naar een samenhangend geheel. De aanpak gaat uit van wat school al doet en bouwt hierop voort. Een Gezonde School-adviseur van GGD Hollands Noorden gaat hierover in gesprek met scholen en ondersteunt bij de stappen om een Gezonde School te worden op één van de door school zelf gekozen thema's. Als alle pijlers op orde zijn ontvangt de school een themacertificaat en kan school ervoor kiezen om gecertificeerd te worden

als een officiële Gezonde School door het vignet aan te vragen. Dit vignet is 3 jaar geldig en kan daarna worden verlengd.

Bij de start van 'Ik lekker fit' is een inspiratiebijeenkomst georganiseerd om scholen in de gemeente Schagen te informeren over de Gezonde School-aanpak. Daarnaast sloot de Gezonde School-adviseur aan bij andere bijeenkomsten die door 'Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG)' georganiseerd werden om scholen te stimuleren en te informeren over Gezonde School. Gedurende twee jaar is er een extra medewerker aangetrokken bij afdeling Gezondheidsbevordering met als taak meer in gesprek te gaan met scholen en ze te motiveren en te informeren. Vaak samen met de JOGG-regisseur werd het belang van structurele en integrale aandacht benoemd d.m.v. de Gezonde School-aanpak.

Jaarlijks wordt in maart een mail gestuurd naar scholen met informatie over de landelijke subsidiemogelijkheden vanuit Gezonde School. Naar aanleiding van deze mailing worden afspraken gemaakt door de Gezonde School-adviseur met geïnteresseerde of toegekende scholen om de ondersteuning te starten.

Voor 2019 waren er geen gezonde scholen (primair onderwijs) in de gemeente Schagen

Primair onderwijs-scholen die in 2019 een vignet behaalden:

- Sint Jozefbasisschool-'t Zand: thema 'Voeding' (verlopen)
- Kindcentrum Hoge Ven-Warmenhuizen: thema 'Bewegen & Sport' (verlengd)

Nieuwe vignetscholen primair onderwijs 2021-2022:

- Zandhope-'t Zand: thema 'Voeding'
- Jenaplanschool de Keerkring-Schagen: thema 'Welbevinden'
- Basisschool de Springschans-Petten: thema 'Voeding' en 'Welbevinden'

Primair onderwijs-scholen in de landelijke subsidieronde Gezonde School 2019-2020

- PCB de Ark-Schagen: thema 'Welbevinden'
- Basisschool de Zwerm-Sint Maarten: thema 'Voeding'
- Kindcentrum Hoge Ven-Warmenhuizen: thema 'Bewegen & sport'

2020-2021

- Geen

2021-2022

- Burgemeester de Wildeschool-Schagen: thema 'Relaties & seksualiteit'
- Jenaplanschool de Keerkring-Schagen: thema 'Relaties & seksualiteit'
- Kindcentrum de Hoge Ven-Warmenhuizen: thema 'Welbevinden'
- PCB de Regenboog-Sint Maarten: thema 'Voeding'

2022-2023

- Basisschool de Zwerm-Sint Maarten: thema 'voeding'
- Burgemeester de Wildeschool-Schagen: thema 'Welbevinden'
- Basisschool de Springschans-Petten: thema 'Bewegen & sport'

NB: Scholen in de landelijke subsidieronde 2023-2024 zijn bekend in juni 2023. Dit zijn scholen die volgens de Gezonde School-aanpak aan een thema werken maar geen vignet verplichting hebben.



Voedingslessen

Op het primair onderwijs in de gemeente Schagen wordt twee keer per schooljaar een gastles voeding verzorgd door een diëtist. 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. Met als doel fitte en blijde kinderen!

	<i>Scholen</i>	<i>Groepen</i>	<i>Lessen</i>
<i>2018/2019</i>	13 scholen		150 lessen
<i>2019/2020</i>	15 scholen		166 lessen
<i>2020/2021</i>	6 scholen	25 groepen	50 lessen (scholensluiting COVID-19)
<i>2021/2022</i>	22 scholen	98 groepen	199 lessen
<i>2022/2023</i>	14 scholen	63 groepen	126 lessen

Er zijn verschillen in hoe de scholen de lessen inzetten. Twee scholen hebben gedurende de gehele projectperiode geen gebruik gemaakt van de gastlessen. De andere scholen maken gebruik van de lessen als het past binnen hun thema's of plannen de lessen standaard elk jaar in elke groep in.



HapStapPoepFabriek

In schooljaar 2022/2023 hebben op 10 scholen de leerlingen van de groepen 3, 4 en 5 mogen genieten van de 'HapStapPoepFabriek'. Een samenwerking tussen Dieet & Co en EELT Theatercollectief. De HSPF is een combinatie van een workshop door de diëtist voor de kinderen, theater met kinderen op school en een voorstelling op school. De 'Hapstappoepfabriek' bestaat uit 2 delen:

1. De klassen doen mee met een verrassende workshop van 1,5 uur. Eerst onderzoekt de diëtist met de leerlingen hoe je goede poep kunt maken door gezond te eten. De theatermakers spelen met de kinderen de spannende reis van een broccoli-roosje door het spijsverteringskanaal na in een les vol beweging.
2. Aan het einde van de dag is er nog een korte voorstelling voor de ouders en de kinderen door de theatergroep.

Om een idee te krijgen twee filmpjes van Noordkop Centraal:

- [Hoe maak je goede poep.](#)
- [Kruijpend door je darmen tijdens de vitaliteitsweek.](#)



Voedingsconsult door diëtist na 5/6-jarigen contactmoment jeugdgezondheidszorg

Tot eind 2019 werd binnen 'Ik Lekker Fit' ouders/verzorgers de mogelijkheid geboden om na het Periodiek Gezondheidsonderzoek (PGO) van de jeugdgezondheidszorg met de diëtist in gesprek te gaan over gezond eten en drinken. Hier is goed gebruik van gemaakt. Ouders hadden bijvoorbeeld de volgende vragen: wat zijn gezonde tussendoortjes? Eet mijn kind voldoende? Mijn kind heeft obstipatie, wat te doen? Daarnaast kwam bij navraag van eetgewoonten naar voren dat er regelmatig sprake is van weinig zuivel, weinig groente, weinig fruit, te veel zoet (dranken, broodbeleg en tussendoortjes).

Door veranderde omstandigheden, maatregelen rondom COVID-19 en aangepaste werkwijze bij het PGO, was vanaf begin 2020 een fysiek gesprek niet meer mogelijk. Daarvoor in de plaats is een 'What's App spreekuur' gekomen. Ouders kunnen vragen via een WhatsApp-nummer sturen naar de diëtisten van Dieet & Co. Ondanks regelmatige aandacht voor deze mogelijkheid werd hier nauwelijks gebruik van gemaakt.

Omdat ouders/verzorgers een belangrijke rol spelen in het hebben van een gezonde leefstijl, zijn er een aantal alternatieven bedacht om ouders toch te betrekken bij het project. Deze worden beschreven bij punt 5 Ouderworkhops.



Extra meting lengte en gewicht 8-jarigen en extra begeleidingscontact

Vanuit het wettelijke basispakket jeugdgezondheidszorg wordt een meting van lengte en gewicht aangeboden aan 5/6-jarigen en 10/11-jarigen. Binnen 'Ik lekker fit Schagen' werd een extra meting lengte en gewicht aangeboden aan 8-jarigen. Zo 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 werd uitgevoerd door de jeugdgezondheidszorg op school ná actieve toestemming van de ouder(s)/verzorger(s). Na beoordeling van de groeicurve kan een uitnodiging voor een begeleidingscontact volgen. De 8-jarigen en de ouder(s)/verzorger(s) krijgen tips en adviezen van de jeugdverpleegkundige over gezonde leefstijl en voeding. Ook kan dit gesprek leiden tot een verwijzing.

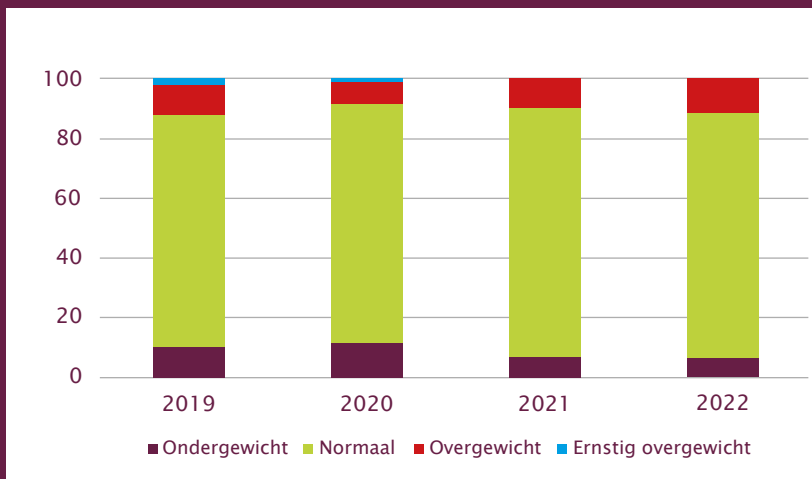
Het extra weeg-metmoment (2019 en 2020) is in het 3e kwartaal van 2020 geëvalueerd en vanuit GGD Hollands Noorden is positief geadviseerd om dit component voort te zetten. Gemeente Schagen heeft dit advies overgenomen. In 2021 en 2022 hebben dus ook alle 8-jarigen een extra weeg-metmoment door de doktersassistente van de jeugdgezondheidszorg met eventueel opvolging aangeboden gekregen binnen 'Ik lekker fit'.

Kalenderjaar 2022

Aantal verstuurd 1e brieven:	386
Aantal verleende toestemming:	89
Aantal afspraken voor meting gemaakt:	81
Aantal geregistreeerde metingen:	61
Aantal extra begeleidingscontacten:	21

Verdeling gewicht 2019 – 2022

	2019		2020		2021		2022	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Ondergewicht	16	10,3	24	11,8	5	7,0	4	6,6
Normaal gewicht	121	77,6	163	79,9	59	83,1	50	82
Overgewicht	16	10,3	15	7,4	7	9,9	7	11,5
Ernstig overgewicht	3	1,9	2	1,0	0	0,0	0	0
Totaal	156	100	204	100	71	100	61	100



Vervolgstappen n.a.v. ILF project 2022 (informatie afkomstig van jeugdverpleegkundige)

- 9x overgewicht ▶ 4 x geen vervolg, 3 x extra weegmoment, 3x voeding en beweging besproken
- 5x ondergewicht ▶ 4 x geen vervolg, 1 x ouder heeft zelf actie ondernomen
- 2x richting overgewicht ▶ 2 x extra weegmoment
- 1x afbuiging gewicht ▶ voeding besproken
- 1x afbuiging lengte ▶ geen vervolg
- 1x lengte stabiel lager ▶ vervolg bij huisarts



Workshops voor ouders

In schooljaar 2021/2022 zijn de ouderworkshops verder vormgeven. Er is een workshop die we kunnen aanbieden aan ouders van leerlingen van groep 1 t/m 3 en de kinderopvang. Deze heeft als onderwerp: 'gezonde voeding voor het jonge kind en hoe houdt je het gezellig aan tafel'. Deze is wel aangeboden aan alle scholen maar de directies hebben het idee dat hier onvoldoende belangstelling voor is bij de ouders.

Omdat ouders/verzorgers een belangrijke rol spelen in het hebben van een gezonde leefstijl, zijn er jaarlijks 2–3 nieuwsbrieven gemaakt over gezonde leefstijl voor ouders. In deze nieuwsbrieven staan altijd leuke recepten, een activiteit om met de kinderen te doen en informatie over gezonde leefstijl. Deze nieuwsbrieven worden ook geplaatst op de website.

Scholen die werken volgens de Gezonde School-aanpak hebben in ieder geval aandacht voor ouderbetrokkenheid. Dit is namelijk geborgd binnen de pijler (sociale) omgeving.



Procesevaluatie

De gemeente Schagen gaf Team Sportservice Schagen, GGD Hollands Noorden en Dieet & Co in 2017 de opdracht om een projectplan te maken met als doel het bevorderen van gezonde leefstijl van basisschoolkinderen en hun ouders/verzorgers. Hiervoor werd voor 5 jaar budget vrijgemaakt (2018–2022).

Er is een plan van aanpak geschreven. Aanvullend is hierop een voorstel door GGD Hollands Noorden gemaakt voor de GGD-componenten. Na goedkeuring van beide plannen is gestart met de uitvoering van het project. Tussen uitvoerende partijen is altijd goed overleg geweest om in veranderende situaties, zoals COVID-19 en wisselende projectleiders, de doelen na te streven.

Naast de activiteiten binnen het project zijn er ook op proces acties ondernomen. Scholen en de gemeenteraad zijn regelmatig geïnformeerd over het aanbod en de resultaten door middel van factsheets. Daarnaast is er een website gemaakt met informatie over de pijlers van het project en het digitaal toestemmingsformulier voor de meting van de 8-jarigen. De website van 'Ik Lekker Fit Schagen' wordt onderhouden door Team Sportservice. Ook is er een digitaal toestemmingsformulier ontwikkeld waardoor de actieve toestemming door ouders/verzorgers van het extra 8-jarigen meetmoment werd vereenvoudigd.



Eindresultaat

Vanuit de doelstelling zoals beschreven in het plan van aanpak zijn de volgende resultaten behaald.

- In de gemeente Schagen zijn alle po-scholen bereikt. Het project is structureel waardoor elk nieuw schooljaar ook de nieuwe leerlingen (4-jarigen) worden bereikt.
- De informatie en kennis over gezonde leefstijl die de kinderen mee naar huis nemen, wordt in de eigen omgeving ook gedeeld met broertjes, zusjes en ouders (verzorgers).
- Medewerkers op school, ouderraden en ouders zijn betrokken zodat zij zich bewust zijn van hun voorbeeldrol en het belang van goed eten en voldoende bewegen bij kinderen.
- Aan het begin van het project waren er geen Gezonde Scholen in het primair onderwijs in gemeente Schagen. Inmiddels hebben 5 scholen een Gezonde School-vignet en hebben 10 scholen landelijke subsidie toegekend gekregen waarmee zij werkten aan borging van Gezonde leefstijl op school. De subsidie verantwoordden zij door een Gezonde School-themacertificaat aan te vragen of het beantwoorden van verantwoordingsvragen. Deze scholen werken volgens de pijlers: educatie, signalering, (sociale) omgeving en beleid.
- Op de meeste scholen is gezonde leefstijl een onderdeel van het beleid. In welke mate er structureel en integraal gewerkt wordt aan gezonde leefstijl is niet bekend (m.u.v. de scholen met een Gezonde School-vignet), er zijn hierover wel gesprekken gevoerd binnen het project.
- Uit een kwalitatief onderzoek door 2 studenten komt naar voren dat directeuren aangeven dat er meer bewustwording is op de scholen bij leerkrachten en leerlingen. Vooral op het gebied van water drinken en nieuwe producten proberen.

De toename van overgewicht bij kinderen en jongeren is een landelijke tendens die ook in Schagen zichtbaar is. Hierbij spelen veel factoren een rol, bijvoorbeeld COVID-19. Het voorkomen van overgewicht met een project als 'Ik Lekker Fit' is een ambitieuze doelstelling. Deze is in de 5-jarige projectperiode dan ook niet behaald.



Tevredenheidsonderzoek 'Ik Lekker Fit Schagen'

In het voorjaar van 2022 is er door 2 studenten van de opleiding Voeding en diëtetiek van de HvA een tevredenheidsonderzoek gedaan onder ouders en directies over 'Ik Lekker Fit'.

In dit onderzoek is de volgende onderzoeksvraag onderzocht: 'Wat is de mate van tevredenheid over de 'Ik Lekker Fit' interventie onder de directies, de leraren en de ouders van de kinderen van 25 basisscholen in de gemeente Schagen?'. Hiervoor is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd onder de directies, leraren, ouders en leerlingen van de participerende basisscholen. Uit dit onderzoek blijkt dat alle betrokken doelgroepen waarde hechten aan het bestaan van de 'Ik Lekker Fit' interventie. Echter er blijkt tevens dat er vanuit meerdere doelgroepen een aantal verbeterpunten zijn over de uitvoering van het onderzoek.

Vanuit de directieleden wordt aangegeven dat het opstarten van de interventie administratief veel werk is (*dit betreft niet 'Ik Lekker Fit' maar het behalen van het vignet gezonde school) en dat er via de nieuwsbrief teveel informatie wordt meegegeven. Wel zijn de directieleden tevreden over de resultaten die worden behaald in de klas, met name het thema 'bewustwording van gezond/ongezond'. Dit wordt door de directieleden gezien als het belangrijkste onderdeel van de interventie en dit wordt ook goed teruggezien in de praktijk. Dit is te zien aan bijvoorbeeld deze uitspraken uit de interviews met de directieleden: 'Kinderen worden bewust van wat gezond en ongezond is' en 'Dat kinderen enthousiast raken van gezonde voeding en dat ze nieuwe dingen proberen'.

De leraren gaven veel uiteenlopende verbeterpunten, voornamelijk over de inhoud van de les, het tempo van de les en het niveau van de les, maar veruit het grootste deel van de leraren was bovengemiddeld tevreden over gastles. De verzorging van de les werd grotendeels beoordeeld met een 'Prima', 'Top' of 'Goed'.

De ouders van de kinderen vinden het over het algemeen belangrijk dat er een project als 'Ik lekker Fit 2.0' blijft bestaan en geven als gemiddeld cijfer over hun tevredenheid over de 'Ik Lekker Fit 2.0' interventie een 7.4.



Borging/vervolg

In 2020 en 2022 zijn er evaluatiemomenten geweest met de gemeente Schagen. Bij de eindevaluatie in 2022 was de conclusie dat het waardevol is om op deze manier integraal te werken aan gezonde leefstijl van jeugdigen. De gemeente Schagen ziet kansen om het project in een aangepaste vorm voort te zetten onder de paraplu van Positieve Gezondheid met als belangrijk aandachtspunt het bevorderen van welbevinden. Meer bewustwording van eigen regie op gezondheid bij jeugdigen, ouders/verzorgers en scholen kan worden bereikt door o.a. behoud van extra uren voor ondersteuning Gezonde School en het voortzetten van de voedingslessen.

Vanuit het huidige projectplan kan 'Ik Lekker Fit' doorontwikkeld worden. Om hierin stappen te kunnen zetten zal de huidige projectgroep in overleg gaan met gemeente Schagen.

GGD Hollands Noorden:

Marsha Kaarsbaan

088 - 0100550

Dieet & Co:

Mariska Rinkel

085 - 4884700

Team Sportservice:

Nanda Timmerman

0224 - 214774

