

Rotterdam Lekker Fit! werpt vruchten af

Het percentage kinderen met overgewicht is in Rotterdam hoger dan in andere grote steden in Nederland. Daarom is de gemeente Rotterdam in 2005 gestart met het actieprogramma Rotterdam Lekker Fit! Inmiddels blijkt deze aanpak succesvol. Er is stabilisatie in de stijging van het overgewicht bereikt en bij een aantal leeftijdsgroepen is zelfs een daling zichtbaar. We hebben een gesprek met Marlin Kornet, programmamanager Lekker Fit! bij de gemeente Rotterdam, en Linda Versluis, projectleider Lekker Fit! basisonderwijs in het gebied Delfshaven. In Delfshaven – een van de veertien gebieden waar Lekker Fit! actief is – is Versluis verantwoordelijk voor 16 basisscholen die Lekker Fit! zijn. In totaal doen in Rotterdam 94 van de 200 basisscholen mee aan het programma. Van de 368 kinderopvanglocaties zijn er 145 Lekker Fit!

TEKST: PETER BEKKERING

De aanleiding om in 2005 te beginnen met Rotterdam Lekker Fit! was meervoudig, vertelt Kornet: “We constateerden dat Rotterdamse kinderen ten opzichte van de rest van Nederland procentueel meer te maken hadden met overgewicht. Als gemeente spraken we destijds uit dat we het belangrijk vinden dat kinderen gezond en fit zijn, om zo een goede toekomst tegemoet te gaan. Daarom besloten we te investeren in deze aanpak zodat kinderen zo jong mogelijk goede gezonde gewoontes ontwikkelen. Dat betekende bewegingsarmoede tegengaan – zorgen dat kinderen meer bewegen – en zorgen dat kinderen gezonder eten zodat ze minder overgewicht krijgen.”

TIEN PIJLERS

Om het basisonderwijs de juiste handvatten te geven, stelde de gemeente een Handleiding Lekker Fit! Basisonderwijs samen met tien pijlers. Elke pijler heeft prestatie-indicatoren en benoemt de verantwoordelijkheden die directie, gymleeraar, groepsleerkracht en gemeente hebben. De tien pijlers zijn:

- Extra bewegingsonderwijs onder en na schooltijd
- Gymleeraar Nieuwe Stijl
- Lespakket Lekker Fit!
- Schoolsport Lekker Fit!
- Sportverenigingen
- Monitoring
- Onderzoek
- Schooldiëtist
- Voeding
- Ouderverlichting. ▶

De Toffe Peer, het mascottepak van Lekker Fit!



Versluis licht een aantal pijlers toe. “Extra bewegingsonderwijs (pijler 1) betekent dat een gymleraar op de Lekker Fit! scholen drie keer per week bewegingsonderwijs geeft in plaats van twee keer zoals op reguliere scholen. Een Gymleeraar Nieuwe Stijl (pijler 2) – die Rotterdam Lekker Fit! voor tweederde financiert – gaat verder dan een reguliere gymleeraar. Hij – of zij – geeft namelijk niet alleen gymlessen, maar is ook ambassadeur van een gezonde leefstijl. Bovendien voert hij ook niet-lesgebonden taken uit. Zoals bijvoorbeeld taken die te maken hebben met een naschools beweegaanbod, en het onderhouden van contacten met sportverenigingen. Deze taken vallen onder pijlers 4 en 5. We constateerden in 2005 ook dat de sportdeelname van kinderen in Rotterdam lager was. Dat kwam omdat veel kinderen drempels ervoeren om lid te worden van een sportvereniging. Daarom haalden we samen met onze sportpartner Rotterdam Sportsupport de sportverenigingen naar de school, zodat kinderen toch bekend raakten met bepaalde sporten. Veel Lekker Fit! scholen hebben daarom hun eigen schoolsportverenigingen met een divers aanbod. Dat varieert van boksen tot dansen en free-runnen. Kinderen worden voor een klein bedrag lid en het aanbod rouleert. Het idee erachter is dat de schoolsportvereniging een opstap is: als kinderen de sport kennen, hebben ze meer zelfvertrouwen om lid te worden van een reguliere

“We willen onze aanpak verbreden naar gezond opgroeien in je eigen buurt”

sportvereniging. Naast de schoolsportverenigingen worden ook sportclinics aangeboden op de scholen.” Voor de scholen zonder schoolsportvereniging organiseert de gymleeraar een regulier naschools beweegaanbod. Hierdoor krijgen de kinderen in totaal vier keer per week beweging. Een belangrijke pijler is monitoring (pijler 6). “We houden bij hoe kinderen zich ontwikkelen in gewicht en motoriek en kunnen de effectiviteit van ons programma vaststellen.”

Bij pijler 9 – voeding – gaat het om een voedingsprogramma. “Op Lekker Fit! scholen eten we in de pauze van tien uur geen brood en koekjes, maar groente en fruit. We drinken water erbij in plaats van zoete drankjes. Een andere voedingsinterventie is het Lekker Fit! trakteren met de slogan: één is genoeg, klein is oké. Natuurlijk hebben we die traktaties het liefst gezond. Ongezonderd kan als de porties maar klein zijn. Op onze website staan voorbeelden van Lekker Fit! traktaties.”



Kick off Lekker Fit! Kleuters bij de uitreiking van het kleutervignet.



Kwalitatief goede gymlessen door de Gymleraar Nieuwe Stijl.

Tenslotte de oudervoorlichting – pijler 10. “Ouders zijn verantwoordelijk voor de leefstijl van hun kinderen. Zij doen de boodschappen en koken. Daarom betrekken we hen bij ons gezonde voedingsprogramma. Ook informeren we hen hoe ze hun kinderen kunnen helpen bij het aanleren van een gezonde leefstijl.”

BREDERE AANPAK

Kornet wijst erop dat de aanpak voor basisonderwijs in de loop der jaren is uitgebouwd. Inhoudelijk – het was eerst vooral gericht op bewegen en daarna kwam voeding erbij – en qua doelgroep. Zo kwam er in 2010 een aanpak bij voor kinderopvanglocaties (0-4 jaar) en in 2012 voor kleuters (4-6 jaar, groep 1 en 2). Ook in het voortgezet onderwijs (12-14 jaar, klassen 1 en 2) was Rotterdam Lekker Fit! vanaf 2008 een aantal jaren actief.

Kornet: “In de afgelopen jaren hebben we ervaren dat voor het bevorderen van een gezonde leefstijl veel andere partijen een rol hebben. De gemeente en de school kunnen dat niet alleen.” In 2012 is een aantal publiek-private samenwerkingen met onder meer Unilever, Zilveren Kruis Achmea, Nutricia en KindeRdam gestart. Ook liggen er ondertekende convenanten met Albeda College, Bram Stol Foodservice, Bakkerij Klootwijk, Diethiek, Prokino, Evides, InHolland en de Rotterdamse diëtist. Ook werkt Rotterdam Lekker Fit! sinds 2017 aan gezonde kantines: bij vijf zwembaden, acht sporthallen en vijf kinderboerderijen. “Gaandeweg is een doorgaande leerlijn ontstaan, zodat de gezonde leefstijl bij het kind elke

“Een Gymleraar Nieuwe Stijl geeft niet alleen gymlessen, maar is ook ambassadeur van een gezonde leefstijl”

keer onder de aandacht komt.” Belangrijk daarbij is de keuze voor het gezonde alternatief en het presenteren ervan. “Wij zorgen dat de gezonde keuze in deze kantines zo veel mogelijk vooraan ligt of prominent aanwezig is. Wanneer het kind vervolgens andere keuzes maakt, heb je de eerste gedragsverandering al te pakken. Want het aanleren van een gezonde leefstijl is langetermijnwerk.”

Kornet noemt nog twee onderdelen. Als eerste het feit dat Rotterdam sinds 2010 een focus heeft op vier gebieden. Naast inzet op kinderdagverblijven en basischolen, zijn ze actief in Delfshaven – het gebied waar Versluis ook actief is – Crooswijk, Feijenoord en IJsselmonde. Kornet: “Rotterdam kent veertien gebieden, de vroegere deelgemeentes. Onze focus ligt op vier daarvan. In die gebieden gaan we allianties aan met welzijnspartijen en andere partners in de wijken. Daarbij speelt kennisuitwisseling een belangrijke rol.” En tenslotte Lekker Fit! -9 maanden tot 0. Omdat er steeds meer wetenschappelijk bewijs is dat in de eerste 1000 dagen van een kind grotendeels de fundamenten van de levenslange gezondheid worden gelegd. Ook voor de aanleg van obesitas. ▶

“Kenmerkend voor Rotterdam vind ik de integrale aanpak op scholen”

Een van de weinige onderdelen die niet is voortgezet is de aanpak voor de klassen 1 en 2 van het voortgezet onderwijs. “De scholen zijn vaak grootschalig, waardoor het inzetten van een Gymleeraren Nieuwe Stijl niet veel verschil maakt. En de betrokkenheid is kleiner. Bovendien hebben de meeste leerlingen op die leeftijd hun voedings- en beweginggewoontes al gevormd.” Vandaar dat dit onderdeel in 2015 stopte. Het is echter zeker niet uitgesloten dat de aandacht voor sport- en leefstijl bij deze doelgroep meer aandacht krijgt in de toekomst. Kornet: “We blijven altijd kritisch kijken naar wat wel en niet werkt of gewerkt heeft.”

ROTTERDAMSE AANPAK

Maar wat is nu zo kenmerkend voor de Rotterdam Lekker Fit!-aanpak? Kornet: “Kenmerkend voor de Rotterdamse aanpak is de forse aanpak op de basisscholen met de tien pijlers. Ook de manier waarop we de Gymleeraren Nieuwe Stijl (pijler 2) financieren is typerend. De gemeente financiert tweederde en de scholen betalen eenderde. Daardoor is het voor de scholen niet vrijblijvend. Datzelfde geldt voor de manier waarop we vakleerkrachten inzetten. Als vakdocent en als ambassadeur van een gezonde leefstijl die zich bezighoudt met niet-vakgebonden taken.” Versluis vult aan: “Kenmerkend voor Rotterdam vind ik de integrale aanpak op scholen waarbij kinderen vanuit verschillende hoeken horen wat een gezonde leefstijl is. Andere grote steden doen dat deels ook, maar wij zijn wat meer sturend en faciliterend. We bieden bijvoorbeeld ook vier keer per jaar studiedagen aan waarop vakleerkrachten workshops kunnen volgen om hun kennis te verbreden.”

Bij integraal en structureel aan gezondheid werken draait het om langetermijneffecten. Vandaar dat de vereenheid educatie, fysieke en sociale omgeving, signalering en beleid



Lekker Fit! voedingsbeleid op de Imeldaschool: minimaal twee keer water drinken op een dag.

“Ouders zijn verantwoordelijk voor de leefstijl van hun kinderen”

maken van groot belang is. En dat gaat met kleine stapjes. Versluis: “Een mooi voorbeeld is dat kleuters op Lekker Fit!-scholen speciale groente- en fruitvormen krijgen om zandtaartjes te maken, namelijk maar vormpjes van groente en fruit. Ook zijn er speciale groentevoorleesboeken. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die dat voorgelezen krijgen meer groente gaan eten. Alles vanuit de filosofie dat hoe vaker je op jonge leeftijd in aanraking komt met groente, fruit en sport hoe normaler het op latere leeftijd is om groente en fruit te eten en te sporten. Zo heeft sport ook een eigen plaats in het Puk & Co programma voor peuters. Bij de sociale omgeving gaat het er vooral om dat iedereen erbij hoort en meedoet. Je werkt met zijn allen aan een gezonde en fitte toekomst. Ook iemand met overgewicht.”

LESSONS LEARNED

Een belangrijke les na twaalf jaar is dat een gedragsverandering een zaak van lange adem is en dat quick wins bijna onmogelijk zijn. Versluis: “Het doel is niet dat een kind lid wordt van een sportvereniging, het gaat om structurele gedragsverandering. Uiteindelijk moet het bij ouder en kind automatisch gedrag zijn.” Een andere ‘lesson learned’ is dat je succes alleen bereikt met een gezamenlijke aanpak. Versluis: “Partijen moeten slim samenwerken.”

Na twaalf jaar is het nodige bereikt. Zo is het percentage overgewicht in een aantal categorieën gedaald of gestabiliseerd. Tegelijkertijd zit Rotterdam nog steeds boven het landelijk gemiddelde. Kornet: “Het laat weer zien dat dit een project van de lange adem is. Tegelijkertijd zijn we trots op het feit dat we hier stabiliseren of dalen terwijl de mondiale trend nog steeds stijgt.”

Om nog betere resultaten te halen liggen allereerst de onderdelen van bestaande programma's onder de loep. Volgens Kijkt Rotterdam naar uitbreiding. Kornet: “Waar we tot nu toe vooral de focus hadden op het verminderen van overgewicht, willen we onze aanpak verbreden naar ‘gezond opgroeien in je eigen buurt’. Dat doen we omdat voldoende

“We blijven altijd kritisch kijken naar wat wel en niet werkt of gewerkt heeft”



Wiebe en Lina, de beeldmerken van Lekker Fit! die in veel van de materialen terugkomen.

beweging, de keuze voor gezonde voeding en ook het aanbod van gezonde keuzes nog steeds geen zelfsprekendheid is in veel Rotterdamse buurten. We blijven inzetten op kinderdagverblijven en scholen, en verbreden de horizon naar de wijken. Verder willen we ouders nog meer erbij betrekken. Een ander aspect dat we bijvoorbeeld kritisch gaan bekijken is het verschil bij overgewicht tussen jongens en meisjes.” Rotterdam Lekker Fit! wil ook meer aandacht besteden aan de ketensamenwerking tussen partijen aan de preventieve en de curatieve kant. Kornet: “Dus: hoe signaleren we dat een kind overgewicht heeft of dreigt te krijgen tot en met de doorverwijzing naar en in het zorgtraject. Daarbij sluiten we ook aan bij Care For Obesity (C4O). Een aanpak die werkt aan het versterken van de ketenaanpak voor overgewicht en obesitas bij kinderen.”

Volgens Kornet is de kern bij alles het gezamenlijk eigenaarschap. “Het is niet een project van de gemeente. Natuurlijk financieren en faciliteren we veel en hebben we veel kennis. Maar alleen door samen te werken halen we langetermijnresultaten en zorgen we dat de Rotterdamse jeugd een gezonde en fitte toekomst tegemoet gaat.” ■