



Persbericht

Uitreiking Lekker Fit! *Duim* aan SBO de Michaëlschool in Amersfoort door wethouder Tigelaar

Op vrijdag 20 januari a.s. reikt wethouder Tigelaar van jeugd en onderwijs de Lekker fit! Duim uit aan SBO de Michaëlschool. Deze school voor speciaal basisonderwijs heeft de afgelopen schooljaren structureel aandacht besteed aan gezond eten en bewegen in alle klassen. De Michaëlschool is de eerste school in Amersfoort die in aanmerking komt voor dit keurmerk vanuit het landelijke Lekker fit! programma voor basisonderwijs. Lekker fit! maakt onderdeel uit van het preventieprogramma 'B.Slim beweeg meer eet gezond'.

Lekker Fit! *Duim*

Het ontvangen van het Lekker fit! certificaat is een bevestiging van alle inspanningen die de school heeft geleverd op het gebied van gezond eten, meer bewegen en gezonde keuzes bij hun leerlingen.

De Lekker fit! *Duim* is een landelijk keurmerk en is ontwikkeld door de Nederlandse Hartstichting, en waarbij ook GGD Midden-Nederland en Sportservice Midden Nederland betrokken waren. *De Duim* is bedoeld om scholen te stimuleren de gezondheidsthema's voeding en bewegen een vaste plek te geven in het schoolbeleid en ze te belonen voor hun goede aanpak. De uitreiking van *De Duim* wordt gevierd met een gezonde lunch voor alle leerlingen. De lunch wordt gesponsord door de Lidl.

Cijfers overgewicht

Uit gezondheidsonderzoeken van GGD Midden-Nederland blijkt dat in Amersfoort gemiddeld 1 op de 7 kinderen kampt met overgewicht. Uit onderzoek van B.Slim blijkt dat in de prioriteitwijken zelfs 1 op de 5 kinderen te zwaar is.

De gevolgen hiervan zijn groot: kinderen met overgewicht lopen meer risico op hart- en vaatziekten en andere chronische ziekten als diabetes. Terwijl kinderen met een gezond gewicht minder vaak ziek zijn, zich beter concentreren en lekkerder in hun vel zitten.

Lekker fit! op de Michaëlschool

Leerkrachten hebben aan de leerlingen van groep 1 tot en met 8 lessen gegeven over gezonde voeding, het belang van bewegen en het maken van gezonde keuzes met behulp van het lespakket van Lekker fit!. Daarnaast heeft een diëtiste van *LIV voeding- en leefstijladvies*, een gastles gegeven. De kinderen hebben speciale gymlessen gekregen en zijn aan een fittest onderworpen.

Schoolbeleid voor structurele aandacht

De school heeft zich ook ingezet om de thema's voeding en beweging op te nemen in het schoolbeleid zodat er structureel aandacht voor is. Een resultaat hiervan is dat alle leerlingen tot en met groep 6 elke dag fruit meenemen als tussendoortje. De kinderen van groep 7 en 8 doen dit 2x in de week. Ze maken hierbij gebruik van de speciale B.Slim fruitbakjes. Een jeugdverpleegkundige van GGD Midden-Nederland heeft tijdens een ouderavond informatie en tips uitgewisseld met de ouders.

B.Slim

De uitvoering van Lekker fit! op scholen is een onderdeel van B.Slim beweeg meer.eet gezond. Dit programma voorkomt overgewicht bij kinderen door een wijkgerichte integrale aanpak. Er is aandacht voor de leefstijl van mensen en hun leefomgeving. Per prioriteitswijk wordt een integraal plan op maat gemaakt en bundelen diverse lokale organisaties hun krachten. Denk hierbij aan sportorganisatie SRO, diëtistenorganisatie LIV, Stichting Welzijn Amersfoort en de ABC-scholen. De projectleiding van B.Slim is in handen van de gemeente Amersfoort en GGD Midden-Nederland. De Michaëlschool ligt in de wijk Kruiskamp/Koppel. Andere B.Slim activiteiten in deze wijk zijn: sport- en speltoernooien, workshops gezonde traktaties maken, Kinderkokkerel, Food Party's en B.Slim ontbijtfeestjes en voorlichting op de peuterspeelzalen.

Meer over Lekker fit!

Lekker fit! is de lesmethode over voeding, bewegen en gezonde keuzes maken van de Nederlandse Hartstichting en Noordhoff Uitgevers. Het bestaat uit een lessenreeks voor groep 1 tot en met groep 8 van het basisonderwijs. Lekker fit! gaat uit van een positieve boodschap: niet het onder- of overgewicht staat centraal, maar het fit zijn: bewegen is leuk en fit zijn is fijn! Het wordt gebruikt voor de groepen 1 tot en met 8 van het basisonderwijs. GGD Midden-Nederland begeleidt scholen in de regio Midden-Nederland, die werken met Lekker Fit! en ondersteunt hen bij het behalen van de Lekker fit! Duim.