

Beter (Zw)eten – een actief project voor kinderen in groep 5

Wat is het doel van Beter (Zw)eten?

Het project wil kinderen en ouders bewust maken van een goede basisvoeding. Aandachtspunten zijn het ontbijt en het eten van groente en fruit. Goede voeding is de basis voor lekker kunnen bewegen. Het project stimuleert kinderen (en hun ouders) tot een actieve leefstijl door het bevorderen van het beweeggedrag, met name het dagelijkse buitenspelen.

Voor wie is Beter (Zw)eten?

Beter (Zw)eten richt zich op drie doelgroepen:

1. Kinderen in groep 5 van het basisonderwijs. Uit onderzoek blijkt dat overgewicht sterk toeneemt bij kinderen tussen de 5 en 8 jaar. De Jeugdgezondheidszorg gebruikt het screeningsmoment naar lengte en gewicht bij deze kinderen als de start van Beter (Zw)eten.
2. De ouders van de leerlingen in groep 5. Ouders doen de boodschappen en bepalen in hoge mate wat er op tafel komt. Ouders hebben een voorbeeldfunctie en spelen een belangrijke rol in het stimuleren van gezond gedrag bij hun kind.
3. De school. Naast voorlichtingsactiviteiten kan de school de omgeving zo inrichten en een beleid voeren dat gezondheidseducatie ondersteunt en bevordert. Denk aan een verantwoord traktatiebeleid, organiseren van naschoolse beweegactiviteiten, zorgdragen voor een veilige fietsenstalling.

Wat houdt het in?

1. Screening van lengte en gewicht, plus afname van een vragenlijst over voeding en beweging, vóór en na het project;
2. Voedingsles van een diëtist: wat is gezond eten?
3. Ontbijtbuffet in de klas; niet alle kinderen ontbijten elke dag, en niet alle kinderen ontbijten gezond;
4. Streetdance en sportclinic – om te ervaren hoe leuk het is om te bewegen;
5. Feestelijke afsluiting.

Hoe lang duurt Beter (Zw)eten?

Voor de uitvoering van het project en de afsluiting staat ongeveer 4 weken. Gedurende de rest van het schooljaar besteedt de school op verschillende momenten en manieren aandacht aan voeding en beweging. Dat kan door middel van kleine en aansprekende opdrachten en door aanvullende activiteiten zoals participatie aan de Jeugdsportpas en Sport in de Wijk. Drie maanden na afloop van het project op een school worden de kinderen nogmaals gemeten en gewogen.

Met wie werkt de GGD samen?

De GGD werkt voor de uitvoering van Beter (Zw)eten samen met diëtisten van ZorgBalans (Thuiszorg) en Sportsupport Haarlem.

Beter (Zw)eten gaat uit van een **meersporen aanpak**:

1. signalering van overgewicht en begeleiding van overgewicht of verwijzing
2. voorlichting over voeding en beweging voor kinderen
3. voorlichting over voeding, beweging, overgewicht, behandelaanbod voor ouders
4. ontwikkelen van een gezond en actief schoolbeleid.

Haarlem,
25 oktober 2006