

KERNgezond Fris en Fruitig

Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Beschreven

Gebruik bij het invullen van dit werkblad
de bijbehorende handleiding

Versiedatum: 05-08-2021

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid



Nederlands
Jeugdinstituut



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Trimbos
instituut



Vilans

Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Sport-Company
E-mail: info@wijzijkerngezond.nl
Telefoon: 077-7074110

Website (van de interventie): www.wijzijkerngezond.nl

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Maurice Graef
E-mail: maurice@wijzijkerngezond.nl
Telefoon: 077-7074110

Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Janiek Hendrikk
E-mail: janiek@wijzijkerngezond.nl
Telefoon: 077-7074110

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur
interventiebeschrijving: Janiek Hendrikk
Titel interventie: KERNgezond Fris en Fruitig
Databank(en): Menukaart Sportimpuls
Plaats, instituut: Neer, Sport-Company
Datum: 15 -07-2021

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling.

De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies.

De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

Gebruik bij het invullen van dit werkblad de bijbehorende handleiding.

Inhoud

Inhoud Samenvatting	3
Samenvatting	4
0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort)	4
0.2 Korte samenvatting van de interventie	4
0.3 Doelgroep	4
0.4 Doel	4
0.5 Aanpak	4
0.6 Materiaal	5
0.7 Onderbouwing	5
0.8 Onderzoek	5
1 Uitgebreide beschrijving	6
<i>Beschrijving interventie</i>	<i>6</i>
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	8
1.3 Aanpak	9
2. Uitvoering	18
3. Onderbouwing	25
4. Onderzoek	27
4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie	27
5. Aangehaalde literatuur	28
6. Praktijkvoorbeeld	30
<i>De Held & Leefstijlles Horst (schooljaar 2017-2018)</i>	<i>30</i>
<i>Wereldtopper in de klas</i>	<i>30</i>

Samenvatting

Maximaal anderhalf A-4tje, max 700 woorden

0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) – max 150 woorden

In de afgelopen jaren is het aantal kinderen met overgewicht en obesitas in Nederland flink toegenomen. Kinderen zitten steeds vaker binnen voor de televisie of achter de iPad en worden minder gestimuleerd om buiten te gaan spelen met vriendjes en vriendinnetjes of te gaan sporten bij een vereniging. Daarbij wordt er vaak een ongezond eetpatroon op nagehouden wat zorgt voor een disbalans in energie-inname en -verbruik. Overgewicht kan zowel op de korte als lange termijn zorgen voor vervelende (gezondheids)gevolgen. Wij willen met KERNgezond Fris & Fruitig deze problemen voor zijn door kinderen op jonge leeftijd al bewust te maken van gezond bewegen, gezonde voeding en gezond gedrag waarin plezier de belangrijkste factor is. Door kinderen te inspireren in plaats van te beleren willen wij deze kinderen bewustmaken van een gezonde leefstijl.

0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

KERNgezond Fris & Fruitig (verder te noemen KERNgezond F&F) is een integraal concept gericht op gezondheidsbevordering, sportstimulering en normen en waarden. KERNgezond F&F draait om kennismaking, bewustwording en motivatie bij zowel kinderen als hun ouders/opvoeders. Zij worden gewezen op de mogelijkheden rondom gezonde voeding, gezond bewegen en gezond gedrag. Het gaat om een positieve benadering van het probleem; plezier maken en beleving staan centraal binnen KERNgezond F&F. De interventie is uniek door het inzetten van topsporters die als voorbeeldfunctie voor de jeugd fungeren. Daarnaast maakt KERNgezond F&F gebruik van een lokale benadering door samen te werken met gemeenten, GGD, sportverenigingen en lokale ondernemers. Deze lokale benadering is essentieel voor het succes van KERNgezond F&F.

0.3 Doelgroep – max 50 woorden

De primaire doelgroep van KERNgezond F&F is de bovenbouw van de basisschool (kinderen in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar). In overleg met de scholen wordt de precieze doelgroep bepaald (dit kan per school variëren). Onder de intermediaire doelgroep vallen leerkrachten en ouders/opvoeders. Tevens is er draagvlak nodig van lokale ondernemers, sportverenigingen en topsporters in de uitvoering om de interventie tot een succes te maken.

0.4 Doel – max 50 woorden

Het hoofddoel van het project KERNgezond F&F is om kinderen van de bovenbouw gedurende het schooljaar kennis te laten maken, bewust te maken en te motiveren om vervolgens bij te dragen aan een gezondere leefstijl. Dit wordt bereikt door kinderen van de bovenbouw van basisscholen gedurende het schooljaar belevenissen te laten ervaren op het gebied van gezond bewegen, gezonde voeding en gezond gedrag. Topsporters worden ingezet als rolmodel en motivator.

Kinderen met overgewicht hebben vaak te maken met stigmatisering, lopen meer kans op psychische en psychosociale problemen en hebben vaak een negatief zelfbeeld. Een tweede doel van KERNgezond F&F is het bespreekbaar maken hoe je met elkaar om gaat (sociale vaardigheden) en dat iedereen gelijk is (dik, dun, klein, groot). Dit wordt binnen KERNgezond F&F vertaald als gezond gedrag.

0.5 Aanpak – max 50 woorden

Het basispakket KERNgezond F&F bestaat uit zes tot acht activiteiten die gedurende het schooljaar worden georganiseerd en die zich per activiteit richten op één of meerdere pijlers van KERNgezond F&F; gezonde voeding, gezond bewegen en gezond gedrag. Sleutelwoorden zijn 'plezier' en 'beleving'. Voorbeelden van activiteiten zijn een gezond ontbijt, kennismaking met (binnen)sporten, smaaklessen op locatie en een gastles van een topsporter over pesten, discriminatie en geweld of een gastles van een topsporter over gezond gedrag in de topsport en in de klas.. In elke (dorps)kern wordt maatwerk toegepast, afhankelijk van

de mogelijkheden in de kern. Ook wordt gekeken of reeds bestaande activiteiten geïntegreerd kunnen worden in het programma van KERNgezond F&F. De invulling van de activiteiten wordt bepaald in overleg met een werkgroep KERNgezond F&F die in elke kern wordt samengesteld. De werkgroep bestaat uit de leerkrachten van de scholen die deelnemen (minimaal één leerkracht per school, van een klas die deelneemt).

Om het onderwerp steeds actueel te houden wordt er veel aandacht geschonken aan communicatie via KERNgezondTV, de website, social media en lokale media. Ouders/opvoeders worden onder andere door deze communicatiemiddelen bereikt. Tevens krijgen zij de mogelijkheid om in het begin van het traject deel te nemen aan een voorlichting in samenwerking met de GGD en zijn er regelmatig 'hulpouders' nodig bij de activiteiten. Hierdoor worden de ouders ook tijdens de activiteiten bereikt en betrokken. Na iedere activiteit wordt een persbericht verspreid. Dit persbericht wordt door veel leerkrachten op het ouderportaal geplaatst, zodat alle ouders op de hoogte zijn van de activiteiten.

0.6 Materiaal – max 50 woorden

Voor de werving, uitvoering en evaluatie van KERNgezond F&F zijn diverse materialen beschikbaar. Zo is er voor de werving van diverse partijen een presentatie beschikbaar, zijn posters beschikbaar voor partners om te laten zien dat zij KERNgezond F&F steunen. Voor de uitvoering van een activiteit zijn diverse materialen beschikbaar, denk hierbij aan de standaard draaiboeken maar ook aan mogelijke invullingen voor diverse activiteiten. Daarnaast zijn er documenten beschikbaar voor een proces- en effectevaluatie.

0.7 Onderbouwing – max 100 woorden

De termen Obesitas en overgewicht zijn helaas onderwerpen die niet meer weg te denken zijn in onze hedendaagse samenleving. In 2017 had 13,1% van de kinderen in de leeftijdscategorie van 4 t/m 11 jaar overgewicht. In 2020 is dit aantal opgelopen naar 13,2% in deze leeftijdscategorie. Het aantal kinderen met Obesitas is wel gedaald van 3,3% in 2017 naar 2,7% in 2020 in de leeftijdscategorie 4 t/m 11 jaar. Een disbalans tussen (te weinig) bewegen en een (te hoge) energie-inname draagt bij aan de ontwikkeling van overgewicht. Dit zorgt op latere leeftijd op een hogere kans op verschillende ziekten. Daarbij hebben kinderen met overgewicht vaker last van psychische en psychosociale problemen zoals eenzaamheid, verdriet en gespannenheid. Ook hebben ze vaker een negatief zelfbeeld en worden ze vaker gepest. Om dit te voorkomen is het belangrijk om kinderen op jonge leeftijd al bewust te maken van een gezonde leefstijl maar de interventies ook te richten op het verminderen van pestgedrag om de sociaal emotionele ontwikkeling er ook bij te betrekken.

0.8 Onderzoek – max 100 woorden

In 2012-2013 is op één basisschool gestart met een pilot van KERNgezond F&F. Inmiddels wordt KERNgezond F&F voor het negende schooljaar (2020-2021) uitgevoerd. De meest opvallende zaken die steeds terugkomen zijn hieronder benoemd. Aangezien bij KERNgezond F&F wordt gekeken naar de mogelijkheden per kern, wordt hier een algemeen beeld geschetst.

Over het algemeen

- Leerkrachten en leerlingen zijn enthousiast over KERNgezond F&F en het programma.
- Lokale partners zijn enthousiast over KERNgezond F&F en bereid om mee te werken. Bij het benaderen van nieuwe partners (in dorpen waar KERNgezond F&F al actief is) weten zij van het project. Ook komt het steeds vaker voor dat ondernemers Sport-Company benaderen of zij iets voor KERNgezond kunnen betekenen.
- Het blijft een aandachtspunt de benodigde begeleiding (ouderhulp) voor een activiteit tijdig door te geven aan scholen, zodat zij voldoende tijd hebben om begeleiding te regelen. Leerkrachten geven aan dat ouders hier speciaal vrij voor vragen.

Na iedere activiteit wordt door Sport-Company een persbericht gemaakt en naar alle betrokkenen van de kern gestuurd (scholen, partners, media). Diverse scholen hebben aangegeven dat zij dit bericht op het ouderportaal plaatsen, wat de betrokkenheid van de ouders verhoogd.

1 Uitgebreide beschrijving

Beschrijving interventie

Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.

Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep – max 100 woorden

Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.

Primaire doelgroep

De primaire doelgroep van KERNgezond Fris & Fruitig (verder te noemen KERNgezond F&F) zijn basisschoolleerlingen uit de bovenbouw (in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar).

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

De intermediaire doelgroepen van de interventie zijn leerkrachten, ouders/opvoeders, de lokale partners en de sportverenigingen.

De interventie is niet direct gericht op de leerkrachten en ouders/opvoeders maar zij worden wel geïnformeerd en meegenomen in het proces. Zij worden gezien als een belangrijke doelgroep, aangezien zij veel invloed hebben op het gedrag van de primaire doelgroep.

Voor het succes van de interventie zijn de lokale partners, sportverenigingen en topsporters onmisbaar. Ook zij zijn nodig om KERNgezond F&F uit te kunnen voeren.

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

Hoe wordt de (intermediaire) doelgroep geselecteerd? Zijn er eventueel inclusie criteria of contra-indicaties? Zo ja, welke?

Deze interventie betreft universele preventie, daarom worden er verder geen specifieke eisen gesteld aan de doelgroep. Alle kinderen uit de bovenbouw kunnen meedoen.

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

Op welke manier was de doelgroep (eventueel) betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie?

De intermediaire doelgroep (de leerkrachten) wordt steeds opnieuw betrokken bij de (door)ontwikkeling van KERNgezond F&F. Dit door in overleg de activiteiten te bepalen, twee structurele evaluatiemomenten in te plannen en daarnaast door terugkoppeling rondom de activiteiten te geven. KERNgezond F&F is en blijft een dynamisch concept, en staat daarbij steeds open voor verbeterpunten.

Bij het maken van de planning wordt, in overleg met de werkgroep, de invulling van de activiteiten bepaald (afhankelijk van de mogelijkheden in het dorp). Er wordt gekeken of er aansluiting kan worden gevonden bij de thema's waarmee de scholen werken (zodat de lessen op school en de activiteiten elkaar versterken).

Daarnaast zijn er gedurende het schooljaar twee momenten gepland dat de werkgroep bij elkaar komt om te evalueren. Er wordt dan ingegaan op de activiteiten die tot dan hebben plaatsgevonden. Daarbij gaat het over de inhoud van de activiteiten, de organisatie en de communicatie rond de activiteiten. Indirect wordt de

inhoudelijke feedback van de primaire doelgroep hier in meegenomen, de werkgroep heeft namelijk de activiteiten met de leerlingen besproken. Aandacht- en verbeterpunten uit deze evaluaties worden gebruikt voor de doorontwikkeling van het concept.

Naast de twee structurele overleggen, is er gedurende het schooljaar steeds contact met de werkgroep. De ervaring leert dat gedurende de activiteit (afhankelijk van de invulling) tijd is om kort met de werkgroep te bespreken wat zij van de activiteit vinden en wat de volgende keer anders kan worden georganiseerd. Dit wordt meegenomen tijdens de structurele evaluatiemomenten.

Op basis van de evaluaties van het afgelopen schooljaar wordt in overleg de activiteiten voor het komend schooljaar bepaald.

1.2 Doel

Hoofddoel – max 100 woorden

Wat is het hoofddoel van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk in termen van gedrag van de einddoelgroep.

Het hoofddoel van het project KERNgezond F&F is dat basisschoolkinderen van de bovenbouw na KERNgezond F&F regelmatig bewegen, gezonder eten en zich socialer gedragen naar klasgenoten en de sociale omgeving, om zo een gezondere leefstijl te ontwikkelen.

KERNgezond F&F biedt een mooie opstap voor basisscholen om beleid rondom bewegen en gezonde voeding te intensiveren.

Subdoelen – max 350 woorden

Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf deze zo concreet mogelijk. Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.

1. Subdoelen primaire doelgroep

Subdoelen gezonde voeding

- De kinderen hebben meer kennis van ontbijten en gezonde voeding;
- De kinderen zijn zich meer bewust het belang van ontbijten en gezonde voeding;
- De kinderen zijn gemotiveerd elke dag te ontbijten en gezonder te eten;
- Een toename van 5% van het aantal leerlingen die twee stuks fruit per dag eten.

Subdoelen gezond bewegen

- De kinderen hebben meer kennis van het belang van voldoende bewegen/buiten spelen;
- De kinderen ervaren hoe zij op verschillende manieren meer kunnen bewegen;
- De kinderen zijn zich meer bewust van het belang van voldoende bewegen/buiten spelen;
- Kinderen zijn gemotiveerd om meer te bewegen;
- Een toename van 5% van het aantal leerlingen die actief naar school gaan (lopend of op de fiets).

Subdoelen gezond gedrag

- De kinderen hebben meer kennis van het belang van gezond gedrag (sociale vaardigheden, zoals samenwerken, niet pesten, respect hebben voor elkaar);
- De kinderen zijn bewuster met hun eigen gedrag (sociale vaardigheden, zoals samenwerken, niet pesten, respect hebben voor elkaar) en dat van hun omgeving bezig;
- De kinderen zijn gemotiveerd gezond gedrag te vertonen (sociale vaardigheden, zoals samenwerken, niet pesten, respect hebben voor elkaar);
- Een afname van 10% van het aantal leerlingen die zijn gepest de afgelopen drie maanden.

Bovenstaande cijfers zijn alleen van toepassing wanneer activiteiten op dezelfde manier worden ingevuld en uitgevoerd als door Sport-Company en wordt voldaan aan de kwaliteitseisen en randvoorwaarden zoals gesteld door Sport-Company.

2. Subdoelen intermediaire doelgroep

- Leerkrachten zijn gemotiveerd om gedurende het schooljaar ook buiten de 'KERNgezond F&F-activiteiten aandacht aan de thema's gezonde voeding, gezond bewegen en gezond gedrag te besteden;
- Ouders/opvoeders van de KERNgezond F&F leerlingen hebben kennis van KERNgezond F&F.

3. Voorwaardelijke doelstelling

- Voor de uitvoering van KERNgezond F&F is draagvlak en ondersteuning van lokale ondernemers, sportverenigingen en topsporters noodzakelijk (zie randvoorwaarden).
- Het creëren van bewustzijn bij verenigingen, organisaties en scholen in de wijk/kern is van belang voor een breed gedragen integrale benadering rondom gezonde leefstijl.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie – max 200 woorden

A: *Wat is de opbouw van de interventie? Welke fases of stappen kun je onderscheiden?*

B: *Wie is de aanvrager of initiatiefnemer van de interventie en op welke manier en vanaf welke fase of bij welke stap (zie A) is deze betrokken?*

C: *Wat is de omvang van de interventie? (duur/doorlooptijd, aantal contacten, duur van de contacten)? Geef dit aan per fase of stap (zie A).*

KERNgezond F&F speelt in op gezonde voeding, gezond bewegen en gezond gedrag, waarbij plezier en beleving centraal staan. Middels zes tot acht activiteiten, gericht op een of meerdere pijlers, zien de kinderen dat gezond leuk is. Per kern wordt een werkgroep gevormd waarin ten minste één leerkracht per school van een deelnemende klas in zit. De personen binnen de werkgroep zijn degenen waar gedurende het schooljaar contact mee is m.b.t. alles wat relevant is voor de school betreffende KERNgezond F&F. In samenspraak met de scholen worden de activiteiten ingepland in het programma en planning van de scholen. Het is aanbevolen per schooljaar per kern zes tot acht activiteiten te organiseren voor de leerlingen (inclusief een familieactiviteit).

De beleving van KERNgezond F&F wordt nog extra versterkt door de aanwezigheid van topsporters; een topsporter spreekt tot de verbeelding bij kinderen wanneer hij/zij vertelt over voeding, beweging, het belang van normen en waarden zowel op als buiten het veld. Voor de eisen waaraan een topsporter aan moet voldoen, zie de randwaarden.

In tabel 1 zijn punt A, B en C opgenomen.

Tabel 1 Te nemen stappen organisatie KERNgezond F&F

Stap 1 Contact gemeente		Continue 1) <i>Werving en borging lokale partner.</i> Wat: potentiële partners benaderen en op de hoogte houden van ontwikkelingen en activiteiten. Wie: organiserende partij in KERNgezond F&F. Wanneer: gedurende het schooljaar. Frequentie: afhankelijk van aantal activiteiten. duur: afhankelijk van het aantal activiteiten. Afgerond: rond juni, maar dan weer verder voor het nieuwe schooljaar KERNgezond F&F
<i>Wat</i>	Contact met de gemeenten leggen en een afspraak maken met de intentie om medewerking te verkrijgen betreffende KERNgezond F&F. Eventueel in overleg met gemeente bepalen welke scholen benaderen	
<i>Wie</i>	Organiserende partij in KERNgezond F&F	
<i>Wanneer</i>	December/januari voor nieuwe schooljaar	
<i>Frequentie</i>	Minimaal één keer mail of telefonisch contact en minimaal één afspraak	
<i>Duur</i>	Afspraak bij gemeente minimaal één uur	
<i>Afgerond</i>	Eind januari	
Stap 2 Werving scholen en vorming werkgroep		
<i>Wat</i>	Directeuren van betreffende scholen informeren over het project en of zij willen deelnemen. Zo ja, contactpersoon KERNgezond F&F aanwijzen die plaatsneemt in de werkgroep.	
<i>Wie</i>	Organiserende partij in KERNgezond F&F met de directeur en eventueel leerkrachten	
<i>Wanneer</i>	Februari informeren over KERNgezond F&F	
<i>Frequentie</i>	Minimaal twee keer een afspraak	
<i>Duur</i>	Een half uur tot één uur per afspraak	
<i>Afgerond</i>	Eind februari – begin maart	
Stap 3 Overall planning KERNgezond F&F-activiteiten maken		
<i>Wat</i>	Planning maken voor alle KERNgezond F&F-activiteiten volgend schooljaar	
<i>Wie</i>	Organiserende partij in KERNgezond F&F in overleg met de werkgroep	
<i>Wanneer</i>	Maart	
<i>Frequentie</i>	Eenmalig	

<i>Duur</i>	Één dag	2) <i>Communicatie rondom activiteiten.</i> Wat: persberichten maken en versturen, nieuwsbrieven maken en versturen, bijhouden sociale media en de website). Wie: organiserende partij KERNgezond F&F. Wanneer: gedurende het schooljaar, afhankelijk van het aantal activiteiten. Frequentie: afhankelijk van het aantal activiteiten. Duur: één uur voor persbericht en één uur nieuwsbrief (schrijven en verzenden) Afgerond: persbericht maximaal één dag na de activiteit. Nieuwsbrief tussen twee activiteiten in.
<i>Opmerking</i>	Bij de frequentie en duur is uitgegaan van een KERNgezond F&F-dorp. Bij meer dorpen neemt de complexiteit van de planning toe en is men voor de planning meer tijd kwijt dan één dag per dorp	
Stap 4 Overleg werkgroep		
<i>Wat</i>	Overleg met de werkgroep over KERNgezond F&F: planning en invulling activiteiten, verantwoordelijkheden werkgroep, communicatie e.d.	
<i>Wie</i>	Organiserende partij in KERNgezond F&F en de werkgroep	
<i>Wanneer</i>	In mei voor aanvang nieuw schooljaar	
<i>Frequentie</i>	Één keer	
<i>Duur</i>	Één tot twee uur	
Stap 5 Voorbereiding KERNgezond F&F-activiteiten deel 1		
<i>Wat</i>	Vorbereiding activiteiten eerste helft (drie of vier activiteiten; sep-dec). Onder de voorbereiding valt de gehele organisatie van de activiteiten (van het benaderen van de lokale partners en de topsporters tot het contact met de scholen)	
<i>Wie</i>	Organiserende partij in KERNgezond F&F Lokale ondernemers Sportverenigingen (indien betrokken bij activiteiten)	
<i>Wanneer</i>	Juli t/m december	
<i>Frequentie</i>	Afhankelijk van aantal activiteiten (drie of vier)	
<i>Duur¹</i>	Vorbereidingstijd per activiteit: 4 uur Drie activiteiten: 12 uur voorbereidingstijd Vier activiteiten: 16 uur voorbereidingstijd	
Stap 6 Uitvoering KERNgezond F&F-activiteiten deel 1		
<i>Wat</i>	Uitvoering KERNgezond F&F-activiteiten (drie of vier activiteiten) en beginmeting (vragenlijst)	
<i>Wie</i>	Organiserende partij KERNgezond F&F Lokale ondernemers Sportverenigingen (indien betrokken bij activiteiten)	
<i>Wanneer</i>	September t/m december Aantal activiteiten evenredig verspreiden over tijdsperiode.	
<i>Frequentie</i>	Afhankelijk van het aantal activiteiten (drie of vier)	
<i>Duur</i>	Vier uur per activiteit (één dagdeel, m.u.v. de Held en het ontbijt)	
Stap 7 Evaluatie KERNgezond F&F deel 1 en deel 2 bespreken		
<i>Wat</i>	Evaluatie eerste KERNgezond F&F-activiteiten en bespreken activiteiten tweede helft	
<i>Wie</i>	Organiserende partij in KERNgezond F&F en werkgroep	
<i>Wanneer</i>	December of januari	
<i>Frequentie</i>	Één keer voor start deel 2	
<i>Duur</i>	Één uur	
Stap 8 Voorbereiding KERNgezond F&F-activiteiten deel 2		
<i>Wat</i>	Vorbereiding KERNgezond F&F-activiteiten (drie of vier activiteiten). Onder de voorbereiding valt de gehele organisatie van de activiteiten (van het benaderen van de lokale partners tot het contact met de scholen)	
<i>Wie</i>	Organiserende partij in KERNgezond F&F Lokale ondernemers Sportverenigingen (indien betrokken bij activiteiten)	
<i>Wanneer</i>	December t/m juni	
<i>Frequentie</i>	Afhankelijk van aantal activiteiten (drie of vier)	

¹ De duur van de voorbereiding op de KERNgezond F&F-activiteiten heeft alleen betrekking op de organiserende partij (de duur van de andere betrokkenen verschilt per betrokkene en is naar eigen inzicht).

<i>Duur</i> ²	Vorbereidingstijd per activiteit: 4 uur Drie activiteiten: 12 uur voorbereidingstijd Vier activiteiten: 16 uur voorbereidingstijd
Stap 9 Uitvoering KERNgezond F&F-activiteiten deel 2	
<i>Wat</i>	Uitvoering KERNgezond F&F-activiteiten (3 tot 4 activiteiten) en eindmeting
<i>Wie</i>	Organiserende partij KERNgezond F&F Lokale ondernemers Sportverenigingen (indien betrokken bij activiteiten)
<i>Wanneer</i>	Januari t/m juni
<i>Frequentie</i>	Afhankelijk van aantal activiteiten (drie of vier)
<i>Duur</i>	Één dagdeel per activiteit
Stap 10 Vervolg KERNgezond F&F (volgend schooljaar) bespreken met de scholen	
<i>Wat</i>	Bij scholen informeren of zij komend schooljaar doorgaan met KERNgezond F&F
<i>Wie</i>	Organiserende partij in KERNgezond F&F met directie en werkgroep
<i>Wanneer</i>	Maart
<i>Frequentie</i>	Afhankelijk van school (informeren via mail, eventueel afspraak maken hiervoor)
<i>Duur</i>	Afhankelijk van school (informeren via mail, eventueel afspraak maken hiervoor)
Stap 11 Overall planning volgend schooljaar	
<i>Wat</i>	Overall planning volgend schooljaar maken
<i>Wie</i>	Organiserende partij in overleg met werkgroep
<i>Wanneer</i>	Maart
<i>Frequentie</i>	Eenmalig
<i>Duur</i>	Eén tot vier uur
<i>Opmerking</i>	Bij de frequentie en duur is uitgegaan van een KERNgezond F&F-dorp. Bij meer dorpen neemt de complexiteit van de planning toe en is men voor de planning meer tijd kwijt dan één dag per dorp.
Stap 12 Evaluatie KERNgezond F&F deel 2 en voorbereiding nieuwe schooljaar	
<i>Wat</i>	Evaluatie KERNgezond F&F-activiteiten en bespreken nieuwe schooljaar (planning en activiteiten)
<i>Wie</i>	Organiserende partij en werkgroep
<i>Frequentie</i>	Één keer rond mei/juni
<i>Duur</i>	Één uur
Stap 13 Terugkoppeling alle stakeholders	
<i>Wat</i>	Alle stakeholders informeren over afgelopen jaar in de vorm van een partnerbijeenkomst
<i>Wie</i>	Organiserende partij KERNgezond F&F organiseert de partnerbijeenkomst. Alle betrokkenen zijn welkom
<i>Frequentie</i>	Één keer per schooljaar (rond juni/juli)
<i>Duur</i>	Zelf te bepalen (minimaal 2 uur)

² De duur van de voorbereiding op de KERNgezond F&F-activiteiten heeft alleen betrekking op de organiserende partij (de duur van de andere betrokkenen verschilt per betrokkene en is naar eigen inzicht).

Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

A: Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases? Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.

B: Bij interventies op maat: geef aan welke activiteiten, op basis van welke criteria, op maat worden uitgevoerd.

C: Welke activiteiten moeten minimaal worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen?

Stap 1 Contact gemeenten

Bij aanvang van het project binnen een nieuwe gemeente is het aan te raden de gemeente te betrekken. Door de gemeente te betrekken wordt draagvlak binnen de gemeente gecreëerd, kan de samenwerking met de combinatiefunctionaris/buurtsportcoach worden gezocht en kan het netwerk van de gemeente worden ingezet. Daarnaast kan de gemeente ervoor kiezen een gedeelte van de kosten te dragen gedurende de groeifase van KERNgezond F&F. Ook is de gemeente een goede ingang voor het onderwijs.

Stap 2 Werving scholen en vorming werkgroep

De directeuren van de basisscholen in het betreffende dorp worden geïnformeerd over de mogelijkheid om deel te nemen aan KERNgezond F&F. Wanneer zij willen deelnemen aan het programma wordt in overleg bepaald welke klassen deelnemen en dient een leerkracht aangewezen te worden voor in de werkgroep KERNgezond F&F. Dit is (een van de) leerkrachten van de deelnemende klas. Ook de betrokken combinatiefunctionaris (indien aanwezig) neemt plaats in de werkgroep. Het doel van stap 2 is inzicht krijgen in de scholen die deelnemen aan het project en het vaststellen uit wie de werkgroep bestaat.

Stap 3 Overall planning KERNgezond F&F-activiteiten maken

Nadat bekend is welke kernen deelnemen aan het project, kan een planning voor het komend schooljaar worden gemaakt. Wanneer de organiserende partij KERNgezond F&F in één dorp uitvoert, zal het niet veel tijd kosten om de planning te maken. Wanneer KERNgezond F&F in meer dorpen wordt uitgevoerd, neemt de complexiteit van de planning toe en duurt het langer voordat deze rond is. Door de planning voor het schooljaar vast te leggen, kunnen de scholen de datums opnemen in hun jaarkalender.

Stap 4 Overleg werkgroep

Op het moment dat duidelijk is welke personen deelnemen in de werkgroep, wordt het aangeraden een overleg met alle personen te plannen. De werkgroep wordt dan geïnformeerd over KERNgezond F&F, hoe zit het traject in elkaar, hoe verloopt de communicatie, wat wordt van de werkgroep verwacht en wat verwacht de werkgroep van de organiserende partij e.d. Tijdens dit overleg kan de planning voor het komend schooljaar met de werkgroep worden overlegd. Hierbij kan meteen worden gekeken naar mogelijke invullingen van de activiteiten. Scholen werken veelal met thema's (onderwerpen die zij gedurende een bepaalde periode behandelen). Het is een pré wanneer met de activiteiten kan worden aangesloten bij het thema op de scholen. Op deze manier versterken de lessen en de activiteit elkaar.

Ook kan worden besproken of er bestaande initiatieven zijn waar KERNgezond F&F bij kan aansluiten. Zo kan het voorkomen dat een school al deelneemt aan het nationale schoolontbijt. In overleg kan worden besloten dat het KERNgezond F&F ontbijt plaatsvindt tijdens het nationaal schoolontbijt.

Stap 5 Voorbereiding KERNgezond F&F-activiteiten deel 1

Stap 8 Voorbereiding KERNgezond F&F-activiteiten deel 2

Het wordt aanbevolen gedurende het schooljaar zes tot acht activiteiten te organiseren op het gebied van gezonde voeding, gezond bewegen en gezond gedrag. Het idee is dat KERNgezond F&F het hele jaar 'leeft', het wordt dan ook aanbevolen de activiteiten evenredig over het schooljaar te verspreiden. 'Plezier' en 'beleving' zijn de sleutelwoorden tijdens deze activiteiten. Topsporters nemen actief deel aan minimaal drie activiteiten, zij fungeren als rolmodel.

De precieze invulling van de activiteiten hangt uiteraard af van de mogelijkheden van de lokale ondernemers. Is het is dan ook van belang dat deze ondernemers tijdig worden benaderd of zij partner/ambassadeur van KERNgezond F&F willen worden. Tijdens het eerste jaar van KERNgezond F&F in een kern is langer aan voorbereiding nodig dan wanneer de interventie al eerder heeft plaatsgevonden. Dit heeft te maken met het

benaderen van de lokale ondernemers of zij partner willen worden. Wanneer deze partijen al op de hoogte zijn van de interventie en de verwachtingen van de organisatie, kan dit sneller worden afgetikt. Het is van belang dat er steeds voldoende communicatie uitgaat naar alle betrokken partijen.

In tabel 2 zijn de meest voorkomende KERNgezond F&F-activiteiten van Sport-Company opgenomen. Een uitgebreide toelichting op deze activiteiten is opgenomen in de handleiding (zie pagina 14 en 15).

Een extra toevoeging aan de activiteiten is een familieactiviteit. Om de ouderparticipatie te vergroten wordt het sterk aanbevolen om een familieactiviteit te organiseren. Tijdens deze activiteit worden zowel de kinderen als de ouders/opvoeders meegenomen in het KERNgezond F&F traject, waarbij tijdens de activiteit aandacht is voor één of meerdere pijlers van KERNgezond F&F; gezonde voeding, gezond gedrag of gezond bewegen. Deze activiteit vindt plaats buiten school, om zo de meeste ouders/opvoeders te betrekken. Hoe deze familieactiviteit precies wordt ingevuld is aan de organiserende organisatie. In de handleiding is een voorbeeld opgenomen hoe de familieactiviteit afgelopen schooljaar is ingevuld door Sport-Company (zie pagina 15 en 16).

Daarnaast is het van toegevoegde waarde wanneer tijdens een activiteit contact is met andere doelgroepen. Zo kunnen ouderen worden betrokken bij verschillende activiteiten (bijv. een samenwerkingsverband aan te gaan met een zorgaanbieder en samen te ontbijten met ouderen). Een ander voorbeeld is om naar een zorgboerderij te gaan, waar de leerlingen in contact komen met verstandelijk beperkten, waarbij een passende invulling kan worden gezocht binnen de zorgboerderij. Deze bijzondere ontmoetingen dragen bij aan wederzijds begrip en respect, wat past binnen de pijler gezond gedrag.

De invulling van KERNgezond F&F is maatwerk, waardoor niet per activiteit kan worden aangegeven wat de te nemen stappen zijn. Echter zijn de stappen in grote lijn hetzelfde. In tabel 3 is opgenomen welke werkzaamheden standaard voor een activiteit dienen te worden verricht door de organiserende partij. In de handleiding zijn deze fases uitgebreid beschreven.

Tabel 2 Overzicht meest voorkomende activiteiten KERNgezond F&F

Activiteit	Locatie	Inhoud	Uitvoerders
Gezond ontbijt (openingsactiviteit over het algemeen)	Op één van de deelnemende scholen (betekent dat de overige scholen naar de school moeten komen waar het ontbijt plaatsvindt).	- Officiële opening KERNgezond F&F - Warming-up op muziek op het schoolplein - Samen gezond ontbijten - Er wordt verteld over belang gezond ontbijt - Voorlichting voor ouders/opvoeders	- Afgevaardigde gemeente en schooldirecteur - Gecertificeerde sportinstructeur - Leerkrachten - Topsporter(s) - GGD - Organiserende partij
Kennismaking binnensporten	Sporthal/gymzaal	Beoefenen van verschillende binnensporten in circuitvorm	- Trainers lokale sportverenigingen - Leerkrachten - Ouders/opvoeders - Organiserende partij
Smaaklessen	Bij voorkeur op locatie, bijv. een restaurant.	I.s.m. voedingsdeskundigen programma bepalen. Bijv. salade maken en het samenstellen van een gezond kerstmenu, voedingsquiz.	- Voedingsdeskundigen - Leerkrachten - Ouders/opvoeders - Organiserende partij
De Held	In de eigen klas	Gastles en discussie (a.d.h.v. filmpjes) over pesten, discriminatie en geweld. OF Gastles van een topsporter, waarbij gezond gedrag centraal staat. Waar denken de leerlingen aan bij gezond	- Topsporter - Organiserende partij - Leerkrachten

		gedrag, hoe komt gezond gedrag terug in de wereld van de topsporter en het geven van complimentjes	
Fair Play (met kickboks)	In de eigen klas en gymzaal/ schoolplein	Les in de klas en discussie (a.d.h.v. filmpjes) over sportiviteit, eerlijk spel en doorzetten. Wat doe je in welke situatie en waarom? Gezond gedrag staat centraal. Kickboks erbij als beweegonderdeel, ook hier sportief gedrag en respect naar elkaar vertonen.	<ul style="list-style-type: none"> - Organiserende partij - Leerkrachten - Kickboks trainer
Zwerfafvallessen	In de klas en in de schoolomgeving	Klassikale les over zwerfafval en de gevolgen daarvan. Daarna in groepjes de wijk in om zwerfafval te verzamelen. De kinderen tellen hoeveel ze vinden in 20 minuten tijd. Eenmaal terug op school bespreken hoeveel en wat ze gevonden hebben, maakt altijd indruk.	<ul style="list-style-type: none"> - Organiserende partij - Leerkrachten - Extra begeleiders (ouders/opvoeders) - Gemeente (lenen materialen)
Culinaire speurtocht	In de kern, bij voorkeur langs betrokken lokale ondernemers	Speurtocht (te voet) door het dorp waarin verschillende activiteiten worden gedaan. Zoals het voelen/proeven van onbekende groenten.	<ul style="list-style-type: none"> - Lokale ondernemers - Leerkrachten - Ouders/opvoeders - Organiserende partij
Kennismaking buitensporten	Sportvelden	Beoefenen van verschillende buitensporten in circuitvorm.	<ul style="list-style-type: none"> - Trainers lokale sportverenigingen - Leerkrachten - Ouders/opvoeders - Organiserende partij
Bezoek lokale groente-/ fruitteiler	Op locatie, bijv. bij een aspergeteler.	I.s.m. betreffende bedrijf programma samenstellen. Bijv. een rondleiding, aspergesteken en een educatieve quiz.	<ul style="list-style-type: none"> - Medewerkers betreffende partij - Leerkrachten - Ouders/opvoeders - Organiserende partij
Slotactiviteit	Op locatie, bijv. bij een recreatiepark.	Afhankelijk van de mogelijkheden in overleg een uitdagend programma samenstellen.	<ul style="list-style-type: none"> - Medewerker(s) betreffende partij - Topsporter - Leerkrachten - Ouders/opvoeders

Tabel 3 Standaard werkzaamheden voor een KERNgezond F&F activiteit

Fase	Wat	Wanneer
Voorbereiding	- Invulling activiteit concreet	Tijdens overleg met werkgroep (minimaal 2,5 maand voor activiteit)
	- Lokale ondernemers benaderen	Afhankelijk van invulling en bekendheid met het project KERNgezond F&F (zie de handleiding voor meer informatie)
	- Invulling activiteit definitief	Minimaal 2 maanden voor activiteit
	- Topsporters benaderen indien bij activiteit aanwezig	Minimaal 1 maand voor activiteit
	- School informeren (begeleiding, aantal groepen)	Minimaal 1 maand voor activiteit
	- Draaiboek maken	Minimaal 2 weken voor activiteit
	- Draaiboek sturen naar alle betrokkenen (werkgroep en betrokken ondernemers)	Minimaal 2 weken voor activiteit
Activiteit	- Alle spullen klaarmaken	Dag voor activiteit
	- Voorbereiding op locatie op de dag zelf	45 tot 60 min van te voren aanwezig (in overleg)
	- Opening	Start activiteit
	- Uitleg activiteit	Start activiteit
	- Activiteit	
	- Afsluiting	Einde activiteit
Communicatie	- Persbericht schrijven en versturen	Dezelfde dag als activiteit
	- Website bijwerken (foto's plaatsen)	Dezelfde dag als activiteit
	- Social media bijwerken	Dezelfde dag als activiteit
	- Nieuwsbrief schrijven	Afhankelijk van volgende activiteit
	- Nieuwsbrief versturen	Tussen twee activiteiten in (liefst precies in het midden i.v.m. leefbaarheid project)
Evaluatie	- Activiteiten evalueren met werkgroep	Halfjaarlijkse en jaarlijkse evaluatie

Stap 6 Uitvoering KERNgezond F&F-activiteiten deel 1

Stap 9 Uitvoering KERNgezond F&F-activiteiten deel 2

Bij de uitvoering van de activiteiten is het altijd belangrijk dat het een belevenis is voor de kinderen en dat de organiserende partij plezier uitstraalt. Zie tabel 3 voor de standaard werkzaamheden bij de uitvoering van de activiteiten horen.

De activiteiten duren over het algemeen één dagdeel, met uitzondering van het ontbijt en De Held. Het ontbijt duurt ongeveer 1,5 uur en de Held duurt ongeveer 1 uur. De held vindt echter wel plaats per klas, en dus niet met alle KERNgezond F&F leerlingen van één kern samen. De activiteiten worden per kern georganiseerd, ook wanneer er meerdere scholen zijn. Dit vraagt een goede voorbereiding waarin overleg met alle betrokken partijen een belangrijke factor is.

Om het effect van de interventie meetbaar te maken wordt er een begin- en eindmeting gedaan in de vorm van een vragenlijst en fittest (voor meer informatie zie de handleiding pagina 16). De vragenlijst en fittest kunnen worden gebruikt als verantwoording naar de gemeente.

Stap 7 Evaluatie KERNgezond F&F deel 1 en deel 2 bespreken

Op de helft van het schooljaar is een tussentijdse evaluatie met de werkgroep. Tijdens deze evaluatie wordt teruggeblikt op de eerste activiteiten en sterke en verbeterpunten worden besproken (zowel vanuit de werkgroep met betrekking tot communicatie e.d., als feedback van de leerlingen en de leerkrachten wat zij van de activiteiten vonden). Ook wordt vooruitgeblikt naar de activiteiten die nog komen gaan, waar het ook weer van belang is duidelijk te krijgen wat van iedereen wordt verwacht.

Stap 10 Vervolg KERNgezond F&F (volgend schooljaar) bespreken met de scholen

Het is belangrijk om tijdig bij de scholen te informeren of zij komend schooljaar ook weer doorgaan met KERNgezond F&F. Vooral wanneer de organiserende partij actief is in meerdere dorpen en hierdoor de complexiteit van de planning toeneemt is het aan te bevelen tijdig voor ogen te hebben welke scholen doorgaan volgend schooljaar.

Stap 11 Overall planning volgend schooljaar

Nadat bekend is welke kernen doorgaan met KERNgezond F&F, kan een planning voor het komend schooljaar worden gemaakt. Wanneer de organiserende partij KERNgezond F&F in één dorp uitvoert, zal het niet veel tijd kosten om de planning te maken. Wanneer KERNgezond F&F in meer dorpen wordt uitgevoerd, neemt de complexiteit van de planning toe en duurt het langer voordat deze rond is. Door de planning voor het schooljaar vast te leggen, kunnen de scholen de datums opnemen in hun jaarkalender.

Stap 12 Evaluatie KERNgezond F&F deel 2 en voorbereiding nieuwe schooljaar

Op het einde van het schooljaar is met de werkgroep de eindevaluatie. Tijdens deze evaluatie wordt teruggeblikt op de eerste activiteiten, sterke en verbeterpunten worden genoemd (zowel vanuit de werkgroep met betrekking tot communicatie e.d. als feedback van de leerlingen en de leerkrachten wat zij van de activiteiten vonden). De planning voor het komend jaar kan dan ook alvast worden besproken (inclusief de invulling van de activiteiten).

Stap 13 Terugkoppeling naar alle stakeholders

Op het einde van het schooljaar worden het proces en de resultaten teruggekoppeld naar de stakeholders in de vorm van een partnerbijeenkomst. De stakeholders krijgen inzicht in de interventie van het afgelopen jaar. Het doel van deze bijeenkomst is de betrokkenheid bij KERNgezond F&F vergroten, maar ook het bijeenbrengen van verschillende partijen. Samen kunnen ze elkaar naar een hoge plafond tillen, en partners aan elkaar verbinden.

Continue

- Werving en borging lokale ondernemers

Zoals in de voorwaardelijke doelstelling staat beschreven, zijn lokale partners nodig voor draagvlak en ondersteuning van de interventie. De kracht van KERNgezond F&F is onder andere dat de lokale ondernemers worden betrokken bij de activiteiten. Zo worden bij het KERNgezond F&F ontbijt de lokale supermarkt, bakkerij en slagerij betrokken. Bij de smaaklessen heeft het de voorkeur naar een externe ondernemer te gaan, bijvoorbeeld een cateringbedrijf waar gebruik kan worden gemaakt van de keuken. De ervaring leert dat het van belang is om gedurende het traject de betrokkenheid van deze ondernemers te waarborgen en nieuwe ondernemers te werven. Partners worden betrokken in het project door ze te benoemen op de website. Daarnaast staan de betrokken ondernemers als partner steeds benoemd in de nieuwsbrief. Wanneer ondernemers specifiek betrokken zijn geweest bij de activiteit worden deze benoemd in het persbericht, de nieuwsbrief en op social media. Voor het structureel aanbieden van KERNgezond F&F is lokale betrokkenheid onmisbaar.

- Communicatie rondom activiteiten

Om het onderwerp steeds actueel te houden wordt veel aandacht besteed aan communicatie. Deze communicatie vindt plaats via de website, social media en lokale media.

Wekelijks wordt een nieuwe aflevering van KERNgezondTV online geplaatst. Dit is een terugkerende uitzending, welke naar de scholen wordt gestuurd. In KERNgezondTV komen een aantal activiteiten van de

afgelopen week terug. Daarnaast komen diverse onderdelen aan bod; denk aan een vlog, een Jong Leren Eten tip, een challenge. Het doel van KERNgezondTV is zowel leerlingen, ouders als alle betrokken uit de kern te informeren, enthousiasmeren en herinneren. Naast dat de leerlingen de uitzending in de klas kijken, wordt deze ook op het ouderportaal geplaatst. Daarnaast wordt KERNgezond uitgezonden door 12 lokale omroepen.

De ouders/opvoeders kunnen, wanneer de kinderen deelnemen aan het gezonde ontbijt, deelnemen aan een voorlichting over het traject van KERNgezond F&F. Hierbij wordt gestreefd, ter ondersteuning, de GGD te betrekken. Daarnaast worden ouders/opvoeders indirect betrokken bij de activiteiten, doordat zij worden meegevraagd als begeleiding. De ouders worden op de hoogte gehouden van de activiteiten door de nieuwsbrief, waardoor ze ook weer betrokken worden bij het project.

Aangezien de activiteiten onder schooltijd plaatsvinden, zijn één of meerdere leerkrachten standaard aanwezig bij de activiteiten. Hoewel zij niet de primaire doelgroep zijn, krijgen zij dezelfde informatie als de kinderen.

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden

A: Welke materialen zijn beschikbaar voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie?

B: Voor wie zijn de materialen bestemd en hoe verkrijgen ze de materialen? Maak eventueel een overzicht in een tabel.

In tabel 4 zijn de beschikbare materialen voor de werving, uitvoering en evaluatie opgenomen.

Tabel 4 Beschikbare materialen betreffende werving, uitvoering en evaluatie KERNgezond F&F

Werving	Werven diverse partijen	Presentatie Drie filmpjes KERNgezond F&F (missie, drie pijlers en testimonial)
	Bekendheid KERNgezond F&F	Posters ambassadeurs Posters partners
Uitvoering	Voor elke activiteit	Standaard draaiboek Format persbericht Format nieuwsbrief KERNgezond F&F sticker KERNgezond F&F poster voor in de klas
	Ontbijt	Boodschappenlijst Certificaat
	Binnensporten Buitensporten	Mail verenigingen Tijdschema Invullingen (spellen)
	Smaaklessen	Recepten Zintuigentest KERNgezond F&F (kerst)menu Suikerquiz Quiz over verbranden bepaalde producten Quizzen over groenten en fruit, bijv. vergeten groenten Smoothiefiets
	De Held	Uitwerking de Held, drie verschillende versies DVD de Held
	Fair-Play	Uitwerking Fair-Play, presentatie met filmpjes, kickboks spullen (zorgt kickbokstrainer voor).
	Zwerfafval les	Presentatie, uitwerking zwerfafval les, spullen om zwerfafval te verzamelen (prikkers, vuilniszakken, hesjes, etc.)
	Culinaire speurtocht	Invulling onderdelen (bijv. zintuigentest)
	Bezoek teler	Verschillende invullingen afhankelijk van soort teler (spellen, quizzen)
	Slotactiviteit	Verschillende invulling afhankelijk van soort activiteit (beweegactiviteiten, quizzen)
	Evaluatie	Procesevaluatie
Effectevaluatie		Vragenlijst (begin- en eindmeting) Fittest (uitwerking en CD)

Een uitgebreide beschrijving van de beschikbare materialen is opgenomen in de handleiding.

Alle materialen, m.u.v. de KERNgezond F&F sticker, het certificaat, de posters van ambassadeurs/partners, worden na het volgen van de KERNgezond F&F training digitaal beschikbaar gesteld.

Type organisatie en locatie – max 200 woorden

A: Welk soort organisaties kunnen de interventie uitvoeren? (zie eventueel ook 1.3 voor initiatiefnemers)

B: Op welk soort locaties kan de interventie worden uitgevoerd en wat zijn hierbij belangrijke randvoorwaarden?

In tabel 2 is voor de meest voorkomende activiteiten weergegeven waar de interventie wordt uitgevoerd, wat de inhoud is van de activiteit en wie betrokken is bij de uitvoering. Belangrijk om voorafgaand te benoemen is dat voor elke activiteit geldt dat de algehele coördinatie en organisatie in handen is van de organiserende partij. Dit staat niet apart in het schema benoemd.

De interventie kan zowel uitgevoerd worden door profit als non-profit organisaties met affiniteit voor sport en gezondheid en ervaring met het organiseren van activiteiten voor de doelgroep. Er kan bijvoorbeeld gedacht worden aan welzijnsorganisaties, overkoepelende onderwijsinstellingen, diëtisten, sportbedrijven of soortgelijke bedrijven en instellingen. Daarbij is het van belang dat de organiserende partij lokale partners kan verbinden met elkaar. Ook een gemeente kan besluiten om KERNgezond F&F uit te voeren.

De organiserende partij is de spin in het web betreffende het KERNgezond F&F. Zij hebben steeds met de verschillende partijen contact. Zij onderhouden contact met de werkgroep (en zo dus de scholen) en benaderen lokale ondernemers. Het is taak van de organiserende partij verbindingen te leggen tussen verschillende partijen. Om aan te geven hoe Sport-Company deze verbindingen heeft gelegd, is figuur 1 toegevoegd. In figuur 1 zijn de verbindingen opgenomen zoals die op dit moment zijn gelegd door Sport-Company in de kernen waar zij KERNgezond F&F uitvoeren.



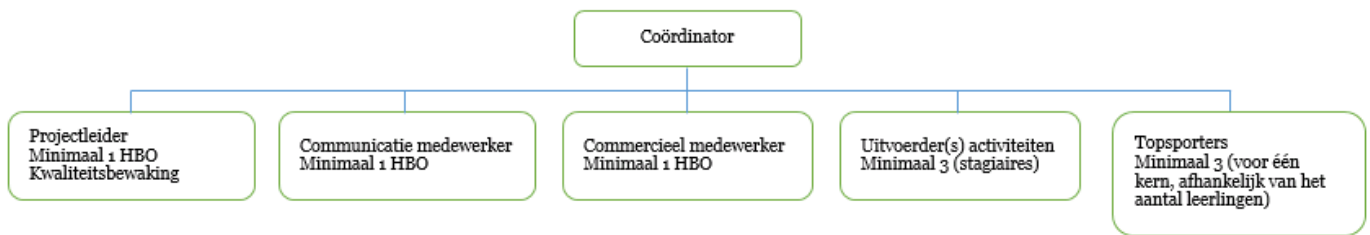
Figuur 1 Verbindingen binnen project KERNgezond F&F door Sport-Company

Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren? Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.

B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?

Betreffende één kern KERNgezond F&F, is het volgende organogram van toepassing:



Figuur 2 Organogram organisatie KERNgezond F&F

Per kern zijn over het algemeen de volgende functies te verdelen. Er is één persoon die de gehele coördinatie van KERNgezond F&F op zich neemt. De projectleider is verantwoordelijk voor de gehele acquisitie met alle scholen (lees werkgroepen), houdt per kern het overzicht van de activiteiten en geldt als contactpersoon voor de werkgroepen. Er is een medewerker die de communicatie voor zijn/haar rekening neemt. Daarnaast is er een commercieel medewerker nodig die de contacten met de gemeenten en lokale ondernemers voor zijn/haar rekening neemt. Bovengenoemde functies zijn minimaal op HBO niveau. Denk hierbij aan sport gerelateerde opleidingen zoals Sport, Gezondheid en Management, ALO, Sportkunde, etc. Eén persoon kan ook meerdere functies invullen, afhankelijk van de mogelijkheden binnen de uitvoerende partij.

Daarnaast zijn er per kern minimaal drie uitvoerders nodig die inzetbaar zijn bij de activiteiten. Daarbij is geen bepaald opleidingsniveau vereist. Voor deze personen is het vereist dat zij affiniteit hebben met kinderen, sport en gezondheid, waarbij het uitdragen van plezier centraal staat.

Bij de randvoorwaarden is opgenomen wat er wordt verstaan onder topsporters.

Voor alle functies geldt dat er affiniteit met sport, gezondheid en het onderwijs/jeugd nodig is. Voornamelijk voor medewerkers in de uitvoering is het belangrijk dat zij enthousiasme uitstralen en goed met kinderen kunnen omgaan.

Nieuwe uitvoerders van KERNgezond F&F zullen eerst de training tot KERNgezond F&F-coach volgen. Deelname aan deze training is verplicht voor de medewerkers van de organiserende partij. Na het volgen van de training worden materialen vrijgegeven aan de betreffende organisatie.

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden

A: Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie?

B: Indien van toepassing: Op welke manier faciliteer je de uitvoerders bij kwaliteitsbewaking wanneer er een andere uitvoerder is dan de interventie eigenaar zelf?

De kwaliteit van de interventie wordt gedurende het hele proces bewaakt door Sport-Company. Dit gebeurt door:

- Het volgen van een training bij Sport-Company. Middels deze training krijgen de uitvoerders vaardigheden en middelen aangereikt om KERNgezond F&F uit te voeren zoals beschreven;
- Invulling activiteiten in overleg met Sport-Company;
- Het draaiboek tijdig naar Sport-Company sturen voor akkoord. Op deze manier is Sport-Company op de hoogte over de invulling en weten zij of de activiteit aansluit bij de visie van KERNgezond F&F;
- Sport-Company meenemen in contactmomenten met verschillende betrokkenen;
 - o Sport-Company opnemen in mailingslijst draaiboek, inlichten over betrokken topsporters, opnemen in mailingslijst persbericht.
- Een medewerker van Sport-Company is bij de eerste activiteit aanwezig en biedt ondersteuning,

- Een medewerker van Sport-Company is bij nog een andere activiteit aanwezig en biedt ondersteuning, en
- Sport-Company is helpdesk voor de organiserende partij.

Veel basisscholen werken projectmatig met eigen thema's, welke worden bepaald door school (bijv. gezonde voeding, leren van personen van vroeger, natuur en techniek). Het wordt dan ook aanbevolen maatwerk toe te passen en de activiteiten aan te laten sluiten bij de thema's van de school. Op deze manier versterken het thema en de activiteit elkaar (de kinderen leren over bijv. gezonde voeding en zien in de praktijk hoe zij dit kunnen toepassen). Het aansluiten bij thema's is van toepassing indien gewenst door scholen. Sport-Company past in een aantal kernen maatwerk toe wat betreft het aansluiten bij thema's. In andere kernen wordt jaarlijks aangegeven dat de thema's van school terug kunnen komen binnen de activiteiten, maar is deze behoefte er niet en wordt KERNgezond als thema op zich gezien.

Naast de uitvoerende kwaliteitsbewaking is het van belang het proces te monitoren. Twee maal gedurende het schooljaar vindt met de werkgroep een evaluatiemoment plaats. Dit overleg is altijd een groepsoverleg met de volledige werkgroep per kern. Onderwerpen zijn de activiteiten en het gehele proces rondom KERNgezond F&F (zoals de communicatie rondom de activiteiten). Bij de evaluatie op het einde van het schooljaar is een medewerker van Sport-Company aanwezig. Daarnaast heeft een medewerker van Sport-Company ten tijde van de eerste evaluatie (halfjaarlijks) contact met de basisschool en organiserende partij over het verloop van KERNgezond F&F.

Van de activiteiten wordt een kort verslag gemaakt zodat bekend is wat gedaan is tijdens de activiteit. Leerpunten kunnen meteen worden opgenomen en worden besproken met de werkgroep tijdens de evaluatie. Ook is het aan te raden alle mondelinge afspraken vast te leggen (via e-mail te bevestigen) en het e-mail-verkeer te bewaren indien hier afspraken instaan.

Zowel op het begin als het eind van het schooljaar vullen de kinderen een vragenlijst in. De vragenlijst is gericht op bewustwording en is in samenwerking met GGD Limburg-Noord opgesteld. Aan de hand van deze vragenlijst kan de begin- en eindsituatie worden vergeleken.

Een extra aanvulling bij de vragenlijsten op het einde van het schooljaar is dat de leerlingen de activiteiten van het afgelopen schooljaar beoordelen (cijfer van 1 t/m 10). De activiteiten moeten gemiddeld met minimaal een 7,5 worden beoordeeld. Wanneer dit niet het geval is, wordt voor het nieuwe schooljaar de activiteit aangepast.

Alle bovenstaande documenten (evaluatieverslagen, verslagen van de activiteiten en de resultaten van de vragenlijst) kunnen worden verwerkt in een rapportageverslag. Dit verslag kan worden teruggekoppeld naar alle betrokkenen en kan daarnaast worden gebruikt om de kwaliteit voor de komende jaren te verhogen/waarborgen.

Randvoorwaarden – max 200 woorden

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?
[Klik hier als u tekst wilt invoeren.](#)

Implementatie – max 200 woorden

A: Op welke manier faciliteer je als interventie eigenaar de implementatie van de interventie wanneer je zelf de uitvoerder van de interventie bent? Wat gebruik je hierbij? Hoe doe je dat?

B: En op welke manier faciliteer de implementatie van de interventie wanneer er andere initiatiefnemers en uitvoerders zijn dan de interventie eigenaar zelf? Geef een samenvatting.

Vanwege de complexiteit en de lokale benadering van de interventie is er geen implementatieplan. De interventie wordt mondeling overgedragen middels een verplichte training. Verder zijn er ondersteunende middelen beschikbaar (zie pagina 19 voor een overzicht van de materialen en zie de handleiding voor een

beschrijving van de materialen). Sport-Company heeft jarenlange ervaring met KERNgezond F&F en de organisatie van andere sport gerelateerde evenementen, waardoor zij als vraagbaak dienen voor organiserende partijen. Er kan op ieder moment contact worden opgenomen met Sport-Company.

Er zijn diverse fasen welke worden doorlopen voor de implementatie. Hoewel er geen implementatieplan is, zijn er wel enkel aandachtspunten per fase.

Disseminatiefase

Bij deze fase is het belangrijk de betrokken personen en instellingen via persoonlijke benadering bekend te maken met KERNgezond F&F. Hiervoor is een presentatie beschikbaar. Daarnaast zijn er drie filmpjes van KERNgezond F&F beschikbaar (de missie, de drie pijlers en testimonial) om de organisaties kennis te laten maken met KERNgezond F&F en de ervaringen van betrokkenen te delen.

Adoptiefase

Wanneer de stakeholders besluiten de interventie in te voeren, moeten de leerkrachten worden gemotiveerd. Dit kan vanuit de projectcoördinator als vanuit bestuurlijk niveau (het schoolstichtingbestuur en/of de directie van de school). Ook is het verstandig de ouders alvast in te lichten over de interventie.

Uitvoeringsfase

Om de interventie uit te voeren zoals ontwikkeld wordt een training gevolgd. Daarnaast is er een handleiding beschikbaar. Ook blijft Sport-Company vraagbaak voor de organisaties.

Behoudfase

Om ervoor te zorgen dat de stakeholders de interventie verankeren, is het van belang om met de betrokken partijen een convenant te sluiten. Na een pilot in het eerste jaar wordt aanbevolen een driejaarlijks convenant af te sluiten met de betrokken partijen. In het convenant worden afspraken gemaakt hoe KERNgezond F&F structureel voortgezet kan worden. Ook kan, afhankelijk van de partner, worden opgenomen of financiële middelen beschikbaar worden gesteld. Daarnaast wordt gestreefd beleid ten aanzien van de drie pijlers (gezond bewegen, gezonde voeding en gezond gedrag) op te nemen in het beleid van de scholen. Wanneer scholen graag hun beleid op het gebied van bewegen, voeding en/of gedrag aan willen passen, wordt aangeraden contact op te nemen met de GGD. De GGD kan hierbij ondersteuning bieden.

Kosten – max 200 woorden

Wat zijn de kosten van de interventie? Geef aan welke kostenposten er zijn en wie welke kosten betaalt. Benoem hierbij zowel de personele kosten (in aantallen uren) als de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn (aanschaf materiaal bijvoorbeeld) en welke kosten structureel zijn. Bijvoorbeeld bij uitvoering op meerdere locaties of bij herhaling van de interventie. Werk met een tabel waarin de kosten goed inzichtelijk zijn.

De personele en materiële kosten zijn opgenomen in onderstaand overzicht. De indirecte kosten voor de organisatie zijn opgenomen in het werkblad financiën zoals aangedragen door het Kenniscentrum Sport. Zie het werkblad financiën voor een volledig overzicht van de kosten voor de interventie.

Bij de uitvoering is uitgegaan van de gehele organisatie (voorbereiding, planning en uitvoering) van één dorp KERNgezond F&F van 50 tot 150 kinderen). De kosten en uren van de uitvoering is afhankelijk van het aantal activiteiten die in het schooljaar worden georganiseerd. Tenslotte zijn er nog een aantal optionele materialen die vallen onder de aanschafkosten.

Directe kosten: personeel

Personele kosten basis	eerste jaar	vanaf tweede jaar	
Overall organisatie	100 uur	Overall organisatie	80 uur
Inzet topsporters	12 uur	Inzet topsporters	12 uur
<u>Metingen</u>	<u>20 uur</u>	<u>Metingen</u>	<u>20 uur</u>

Totaal 132 uur Totaal 112 uur

Personele kosten per activiteit (gemiddeld)

Vorbereiding	4 uur
Uitvoering	12 uur (4 uur x 3 personen)
Nazorg:	4 uur
Totaal	20 uur
8 activiteiten	160 uur (20 uur x 8 activiteiten)

<i>Totaal personele kosten eerste jaar</i>		<i>vanaf tweede jaar</i>	
Basis	132 uur	Basis	112 uur
<u>Activiteiten samen</u>	<u>160 uur</u>	<u>Activiteiten samen</u>	<u>160 uur</u>
Totaal	292 uur	Totaal	272 uur

Directe kosten: materiaal

Onderstaande kosten zijn exclusief BTW

- Eenmalige kosten voor de materialen: €2.500,-
Onder de eenmalige kosten zijn de volgende materialen opgenomen □ draaiboeken, KERNgezond F&F-kist, fittest, de Held, vragenlijst begin- en eindmeting, puntensysteem gezond menu, invulling smaaklessen en andere invullingen, boodschappenlijst.
- Kosten van de materialen: € 250,-
Er is laag ingezet op de kosten voor materialen voor de uitvoer van de activiteiten. KERNgezond F&F kan alleen succesvol worden uitgevoerd wanneer er betrokkenheid is van lokale partners. Er is dan ook bewust laag ingezet, zodat de uitvoerende partij op zoek gaat naar partners.

Tenslotte zijn er nog een optionele kosten, waar de uitvoerende organisatie van gebruik kan maken indien gewenst. Zie tabel 5 voor de precieze kosten (ex BTW).

Tabel 5 Optionele kosten

Licentie per KG dorp		€ 250,-
Afspraak/bijwonen activiteit	à € 65/uur (ex BTW)	
Per extra persoon KG training		€ 250,-
Extra stickers	per 100 stuks	€ 25,-
Extra posters ambassadeurs	per 10 stuks	€ 25,-
Extra posters partners	per 10 stuks	€ 25,-
Extra CD De Held	per stuk	€ 10,-
Extra CD Fittest	per stuk	€ 10,-
Pionnen	per stuk	€ 5,-
Hoedjes	per 10 stuks	€ 5,-
Lijstjes	per stuk	€ 10,-

3. Onderbouwing

Probleem – max 400 woorden

Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen van het probleem of risico. Baseer je tekst op enkele bronnen en benoem de bronnen in het hoofdstuk 'Aangehaalde literatuur'.

Overgewicht en obesitas

Aard: Overgewicht en obesitas; een onderwerp dat niet meer uit de samenleving is weg te denken. In de meeste westerse landen hebben overgewicht en obesitas epidemische vormen bereikt de laatste drie decennia (WHO, 2004), zo ook in Nederland.

Omvang: Bijzonder verontrustend is de stijging van overgewicht en obesitas onder kinderen. Uit de Landelijke Groeistudie van TNO blijkt dat sinds 1980 het aantal kinderen in Nederland (tussen de 2 en 21 jaar) met overgewicht alleen maar is toegenomen. Hadden in 1980 nog maar 6% van de kinderen overgewicht, in 1997 was dit opgelopen tot 11% en in 2010 had zelfs 14% van de kinderen in Nederland overgewicht. Uit de gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM (2017) blijkt dat in 2017 13,1% van de kinderen (4 t/m 11 jaar) overgewicht en 3,3% obesitas had (CBS i.s.m. RIVM, 2017). In 2020 is dit aantal opgelopen naar 13,2% overgewicht bij kinderen (4 t/m 11 jaar). Het aantal kinderen met Obesitas is gedaald van 3,3% in 2017 naar 2,7% in 2020 (CBS i.s.m. RIVM, 2020).

Gevolgen: Kinderen met overgewicht hebben twee- tot tienmaal zoveel kans om als volwassene overgewicht te ontwikkelen in vergelijking tot leeftijdsgenootjes met een normaal gewicht (Singh, Mulder, Twisk, van Mechelen & Chinapaw, 2008). Hierdoor hebben deze personen ook een grotere kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten en diabetes type II (Nijboer & van Alst, 2005). Daarnaast hebben dikke kinderen, vooral meisjes, hebben vaak te maken met stigmatisering (Tang-Péronard & Heitmann, 2008).

Oorzaak: De disbalans tussen (te weinig) beweging en (een te hoge) voedingsinname draagt bij aan de ontwikkeling van overgewicht (Dehghan, Akhtar-Danesh & Merchant, 2005). Om overgewicht en obesitas op latere leeftijd te voorkomen, is het belangrijk kinderen al op vroege leeftijd bewust te maken van een gezonde leefstijl (Horodyski, Baker, Coleman, Auld, & Lindau, 2011).

Sociaal emotionele ontwikkeling

Vanuit zowel de overheid en onderwijs is steeds meer aandacht voor de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen. Mensen met overgewicht hebben vaak te maken met stigmatisering en lopen meer kans op psychische en psychosociale problemen zoals eenzaamheid, verdriet en gespannenheid (Jansen, Havermans, Nederkoorn & Roefs, 2008). Kinderen met overgewicht hebben vaak een negatief zelfbeeld, worden gepest en kunnen sociaal geïsoleerd raken (van Wijnen, Boluij, Hoeven-Mulder, Bemelmans, Wendel-Vos, 2009).

Een van de problematieken die onder de sociale emotionele ontwikkeling valt is pesten. Helaas blijkt pesten nog steeds een probleem op onder andere basisscholen. Uit het Landelijk Onderzoek Pesten (2012) kwam naar voren dat 16% van de leerlingen in het basisonderwijs werd gepest. Hiervan gaf 20% aan dagelijks en 36% wekelijks te worden gepest (Heuveln, van der Gaag en Duiven, 2012). Uit onderzoek in 2016 komt naar voren dat 10% van de leerlingen uit groep 7 en 8 zijn gepest (Scholte, Nelen, de Wit & Kroes, 2016). Uit onderzoek, uitgevoerd door de Universiteit Utrecht, Rijksuniversiteit Groningen, het Trimbos Instituut, Radboud Universiteit Nijmegen en de Vrije Universiteit Amsterdam kwam naar voren dat bijna een derde van de leerlingen in het primair onderwijs wel eens wordt gepest op school. Daarbij wordt ongeveer één op de veertien kinderen (ongeveer 7%) meerdere keren per week gepest (Orobio de Castro et al., 2018). Doordat pesten een subjectief begrip is en alle onderzoeken dit begrip anders definiëren, is het lastig de onderzoeken met elkaar te vergelijken.

Uit onderzoek van Losekama, Goetzky, Kraelinga, Rieff, en Hilbert (2010) blijkt dat pesten een schadelijke invloed heeft op de lichamelijke activiteit bij kinderen. Daarnaast komt een ongezonde leefstijl vaker voor bij kinderen met emotionele- en gedragsproblemen (Gezondschool.nl, 2015).

Het is daarom van belang dat interventies die zich richten op bewegen, zich ook richten op het verminderen van pest gedrag (Losekama et al, 2010). Gezien het belang van de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen, wordt dit in KERNgezond F&F meegenomen, vertaald als gezond gedrag.

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan naar de realisatie en uitvoering van de interventie. Beschrijf compact de uitkomsten van het onderzoek en geef aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek eventueel zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie

Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).
- Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.
- Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.
- Geef tevens aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek en eventuele aanbevelingen zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie. Hierbij mogen de uitkomsten van meerdere onderzoeken gecombineerd worden.

Procesevaluatie KERNgezond Fris&Fruitig 2020-2021

Auteur: Janiek Hendriks

Organisatie: KERNgezond

Onderzoeksperiode: September 2020 – Juli 2021

Type onderzoek: Kwalitatief onderzoek

Onderzoeksmethode: Semigestructureerde interviews

Omvang: 24 respondenten

Samenvatting:

KERNgezond Fris & Fruitig is een integraal concept gericht op gezondheidsbevordering, sportstimulering, normen en waarden. Bewustwording van gezonde leefstijl stimuleren bij kinderen op een plezierige, niet belerende maar inspirerende manier is het doel.

In schooljaar 2020-2021 is de interventie binnen 15 kernen op 24 verschillende basisscholen uitgevoerd met een totaal van 1231 kinderen die hieraan hebben deelgenomen.

Aan de hand van semigestructureerde interviews bij de werkgroep, bestaande uit leerkrachten van de klassen die deel hebben genomen aan KERNgezond Fris & Fruitig, zijn de resultaten in deze procesevaluatie tot stand gekomen.

Alle scholen waren erg positief over de aanpak van KERNgezond ondanks alle belemmeringen die corona met zich meebracht. Niet denken in problemen maar in oplossingen en mogelijkheden is een veelgehoorde uitspraak vanuit scholen tijdens de interviews. Een puntje uit de vorige procesevaluatie was dat qua organisatie en communicatie vaak wat onduidelijkheid was. Tijdens deze evaluatie heeft geen enkele school aangegeven problemen te hebben ervaren met de communicatie en organisatie.

Het aanpassen van de Fair-Play les filmpjes naar recentere sportmomenten en een extra element toevoegen tijdens het smoothiefiets onderdeel waren twee verbeterpunten die vanuit de interviews naar voren kwamen. Bij de smoothiefiets had KERNgezond dit punt gedurende het schooljaar al ondervangen en ook de Fair-Play les aanpassen staat op de planning voor komend schooljaar.

Al met al waren de scholen en de leerlingen zeer tevreden over het afgelopen KERNgezond Fris & Fruitig jaar. Alle scholen hebben ook aangegeven dat ze komend jaar met veel plezier willen blijven deelnemen aan KERNgezond Fris & Fruitig.

5. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

CBS i.s.m. RIVM (2017). Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Geraadpleegd op 22 augustus 2018, via <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#methode--node-regionale-verschillen-verschil-wijkcijfers>

CBS i.s.m. RIVM (2020). Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Geraadpleegd op 31 maart 2021, via <https://www.staatvenz.nl/kerncijfers/overgewicht-jongeren>

Dehghan, M., Akhtar-Danesh, N., & Merchan, A.T. (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal*, 4, 4-24.

Gezondeschool.nl (2015). Waarom aandacht voor Sociaal-emotionele ontwikkeling? Opgevraagd 8 juni 2015, afkomstig van <http://www.gezondeschool.nl/po/werken-aan-gezondheidsthema-s/sociaal-emotionele-ontwikkeling/sociaal-emotionele-ontwikkeling/>

Heuveln, K., Gaag, M. van der, & Duiven, R. (2012). *Landelijk onderzoek pesten 2012*. Primair onderwijs. Zwolle: School & Innovatie Groep.

Horodyski, M.A., Baker, S., Coleman, G., Auld, G., & Lindau, J. (2011). The Healthy Toddlers Trial Protocol: An Intervention to Reduce Risk Factors for Childhood Obesity in Economically and Educationally Disadvantaged Populations. *BMC Public Health*, 11.

Jansen, A., Havermans, R., Nederkoorn, C., & Roefs, A. (2008). Jolly fat or sad fat? Subtyping non-eating disordered overweight and obesity along an affect dimension. *Appetite*, 51, 635-640.

Losekama, S., Goetzky, B., Kraeling, S., Riefb, W., & Hilbert, A., (2010). Physical Activity in Normal-Weight and Overweight Youth: Associations with Weight Teasing and Self-Efficacy. *Obes Facts*, 3, 239-44.

Nijboer, C., & van Alst, S. (2005). *Overgewicht De gemeente aan zet. Een inventarisatie van gemeentelijke beleidsinstrumenten gericht op het voorkomen van overgewicht*. Woerden: Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ).

Orobio de Castro, B., Mulder, S., van der Ploeg, R., Onrust, S., van den Berg, Y., Stoltz, S., (...), Scholte, R. (2018). Effectiviteit van kansrijke programma's tegen pesten in de Nederlandse onderwijspraktijk. Geraadpleegd op 22 augustus 2018, van <https://www.uu.nl/sites/default/files/eindrappport-wat-werkt-tegen-pestent.pdf>

Scholte, R., Nelen, W., de Wit, W. & Kroes, G. (2016). Sociale veiligheid in en rondom scholen. Nijmegen, Praktikon B.V.

Schönbeck, Y., Talma, T., van Dommelen, P., Bakker, B., Buitendijk, S.E., HiraSing, R.A., et al (2012). Increase in Prevalence of Overweight in Dutch Children and Adolescents: A Comparison of Nationwide Growth Studies in 1980, 1997 and 2009. *PLoS ONE*, 6.

Singh, A.S., Mulder, C., Twisk, J.W.R., van Mechelen, M., & Chinapaw, M.J.M. (2008). Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature. *Obesity Reviews*, 9, 474-488.

Tang-Peronard, J.L. & Heitmann, B.L. (2008). Stigmatization of obese children and adolescents, the importance of gender. *Obesity Reviews*, 9 (6), 522-534.

Van Bottenburg, M., Elling, A., Hover, P., Brinhof, S., & Romijn, D. (2012). *De maatschappelijke betekenis van topsport*. Departement Bestuurs- en Organiseringswetenschap (USBO), Universiteit Utrecht: Utrecht

Van Wijnen, L.G., Boluij, P.R., Hoeven-Mulder, H.B., Bemelmans, W.J., & Wendel-Vos, G.C. (2009). Weight Status, Psychological health, Suicidal Thoughts, and Suicide Attempts in Dutch Adolescents: Results From the 2003 E-MOVO Project. *Obesity, 18*, 1059-1061.

Vijfde Landelijke Groeistudie (2010). Leiden: TNO

World Health Organization (WHO) (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Geneva: WHO.

6. Praktijkvoorbeeld

Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?

NEDERWEERT – Van dinsdag 7 tot en met donderdag 9 februari waren de KERNgezond-kinderen uit de gemeente Nederweert elke ochtend te gast bij Land van Horne en Domus Bona Ventura. Hier zijn ze samen met de bewoners van deze locaties en cliënten van PSW aan de slag gegaan met de smaaklessen, een onderdeel van KERNgezond powered by Aevitae.

Alle 200 kinderen van de groepen 6 van de zeven basisscholen binnen de gemeente Nederweert nemen deel aan KERNgezond. Van de basisscholen Budschop, De Tweesprong en De Zonnehof zijn dit ook nog de groepen 5. KERNgezond staat voor gezond bewegen, gezonde voeding en gezond gedrag. Dit allen kwam binnen deze activiteit terug. Deze vierde activiteit van KERNgezond bestond uit vier onderdelen, waarvan er twee bij Land van Horne werden uitgevoerd en twee bij Domus Bona Ventura. Medewerkers van Woningvereniging Nederweert ondersteunden de activiteiten en maakten het mogelijk dat bewoners van Domus Bona Ventura aansloten bij de activiteiten. Behalve deze bewoners sloten ook bewoners van Land van Horne en cliënten van PSW aan tijdens de activiteit.

Voordat er op vrijdag gestart kon worden werden eerst de winnaressen van de foto van de maand in het zonnetje gezet. Vera en Veerle van De Tweesprong wonnen deze keer een mooie trofee voor hun KERNgezonde foto.

Bij Land van Horne maakten de kinderen zelf gerechten. Zo maakten zij een gezonde wrap en een eigen fruitspies. Jumbo Heerschap Nederweert maakten het mogelijk dat de kinderen van deze gerechtjes konden genieten want zij stelden alle producten beschikbaar, waarvoor dank. Verder gingen de kinderen aan de slag met hun zintuigen. Zo verkenden ze verschillende producten door te ruiken, te kijken, te proeven en te voelen.

Bij Domus Bona Ventura speelden de kinderen samen met de ouders en de cliënten van PSW laagdrempelige spelletjes zoals pittenzakwerpen, boccia en ringwerpen. Verder werd een quiz gespeeld waarbij iedereen met elkaar moest samenwerken om tot de goede antwoorden te komen.

Op de woensdag was Nederweert24 en Midden-Limburg Actueel aanwezig om foto's te maken en te filmen.

Volgens alle aanwezigen waren het drie erg leuke ochtenden waarbij zowel verschillende doelgroepen als verschillende partijen (Gemeente Nederweert, Rabobank Weerterland & Cranendonck, Woningvereniging Nederweert, PSW Nederweert, Land van Horne, Jumbo Heerschap Nederweert) zich met elkaar verbonden hebben.

De volgende activiteit van KERNgezond Nederweert vind plaats op 21 april als alle KERNgezond-kinderen deelnemen aan de Koningsspelen.

De Held & Leefstijlles Horst (schooljaar 2017-2018)

Wereldtopper in de klas

HORST – Op woensdagochtend 22 en donderdagochtend 23 november stond voor de kinderen van basisschool De Weisterbeek, De Doolgaard en De Twister een KERNgezond-activiteit op de planning, welke in het teken stond van gezond gedrag. Beide dagen was wereldtopper Candy Jacobs (nr. 2 van de wereld bij het freestyle skateboarden) aanwezig om met de kinderen het gesprek aan te gaan over gezond gedrag.

De kinderen van de groepen 5-6 van basisschool De Weisterbeek gingen woensdag 22 november onder leiding van Candy aan de slag met de leefstijlles. De kinderen gingen in groepjes aan de slag met hun eigen woordweb, om te kijken wat zij al wisten van dit onderwerp. Ook werd besproken hoe gezond gedrag

terugkomt in de topsportwereld van Candy. Hierna werd aan de hand van enkele sportfilmpjes met de kinderen gediscussieerd over wat gezond gedrag is in de sport en hoe de kinderen op bepaalde situaties zouden reageren. Ze ontdekten verder dat een topsporter anderen helpt, nadenkt voordat hij/zij iets doet, er met hart en ziel voor gaat, rustig blijft en doelgericht is.

Donderdag 23 november was Candy te gast in de groepen 6 op basisschool De Doolgaard en De Twister voor een les genaamd 'De Held'. Deze les staat in het teken van gezond gedrag en sportiviteit. Ook bij deze les gingen de kinderen in groepjes aan de slag met hun eigen woordweb, om te kijken wat zij al wisten van dit onderwerp. Dit werd klassikaal teruggekoppeld. Candy vertelde over haar sport en hoe sportiviteit daar terugkomt. Hierna was het tijd voor afbrekers en opstekers. De kinderen werden, door middel van een verhaal van Candy, bewust gemaakt wat afbrekers (negatieve aspecten) en opstekers (complimentjes) met iemand doen. Op het einde werden dan ook een aantal afspraken gemaakt. Zo gaan de kinderen iedere dag iemand een opsteker geven.

Uiteraard hoorde bij de les ook een demonstratie van Candy, was er de gelegenheid om alles aan Candy te vragen, werden handtekening gescoord en een groepsfoto gemaakt.

De volgende activiteit vindt begin januari plaats. De kinderen gaan dan kennis maken met verschillende sporten die in Horst kunnen worden beoefend.