

# Rapportage evaluatie Lekker Fit! 2005-2017

Onderzoek & Business Intelligence



## Rapportage evaluatie Lekker Fit! 2005-2017

B.E. Stam, P. Kreijen, O. Erdem

Onderzoek en Business Intelligence (OBI)  
Januari 2018

In opdracht van de directie Sport & Cultuur

© Onderzoek en Business Intelligence (OBI)

Project: 5203

Telefoon: (010) 267 15 00  
E-mail: [onderzoek@rotterdam.nl](mailto:onderzoek@rotterdam.nl)  
Website: [www.rotterdam.nl/onderzoek](http://www.rotterdam.nl/onderzoek)

## **Inhoudsopgave**

<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
<b>1 Overgewicht in Rotterdam vergeleken met G4 en Nederland</b>	<b>6</b>
<b>2 Lekker Fit!-programma-onderdelen en bereik</b>	<b>7</b>
2.1 Het programma Lekker Fit!	7
2.2 Lekker Fit! Jonge kind (-9 maanden tot 2 jaar en ouder)	8
2.3 Lekker Fit! Jonge kind (0- tot 4-jarigen met hun ouders, kinderopvang locaties)	10
2.4 Lekker Fit! Kleuters (4- tot 6-jarigen)	11
2.5 Lekker Fit! Basisonderwijs (4- tot 12-jarigen)	12
2.6 Lekker Fit! Voortgezet onderwijs (12- tot 14-jarigen)	15
2.7 Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)	17
2.8 JOGG: Lekker Fit! Gebied	18
2.9 JOGG: Aansluiting Preventie en Zorg	21
2.10 Overige maatregelen	23
2.11 Conclusie	25
<b>3 Implementatie van Lekker Fit! Basisonderwijs en de relatie met overgewicht</b>	<b>27</b>
3.1 De implementatie van Lekker Fit! op Rotterdamse Lekker Fit! basisscholen	27
3.2 De relatie tussen de implementatie van Lekker Fit! en de trend in overgewicht	29
3.3 Conclusie	31
<b>4 De leefstijl van Rotterdamse kinderen</b>	<b>32</b>
4.1 Het aandeel Rotterdamse kinderen dat voldoet aan een actieve leefstijl	32
4.2 Het aandeel Rotterdamse kinderen dat voldoet aan kenmerken van een gezond voedingspatroon	35
4.3 Conclusie	37
<b>5 Lekker Fit in breder perspectief</b>	<b>39</b>
5.1 Succesfactoren	39
5.2 Onderzoek naar effectiviteit is lastig	40
5.3 Nationale Preventieprogramma's	41
5.4 Conclusie	43
<b>6 Discussie en conclusie</b>	<b>45</b>
<b>Bijlage 1 Definities prestatie indicatoren Lekker Fit! Basisonderwijs</b>	<b>49</b>
<b>Bijlage 2 Het aandeel Rotterdamse kinderen dat voldoet aan kenmerken van een actieve leefstijl</b>	<b>53</b>
<b>Bijlage 3 Het aandeel Rotterdamse kinderen dat voldoet aan kenmerken van een gezond voedingspatroon</b>	<b>64</b>
<b>Bijlage 4 Partners Lekker Fit!</b>	<b>73</b>

## Inleiding

Overgewicht en obesitas zijn de afgelopen decennia sterk toegenomen onder volwassenen en kinderen in de Westerse wereld; Nederland vormt hierop geen uitzondering. De afgelopen jaren is er in de grote steden waar dit probleem zich extra manifesteert zwaar ingezet op beleid en programma's om overgewicht te "bestrijden". In Rotterdam resulteerde dit onder andere in groep 2 van het basisonderwijs tot een daling in het percentage overgewicht van 20% in 2008-2009 naar 12% in 2015-2016. Desondanks blijft de algemene prevalentie van overgewicht onder Rotterdamse kinderen nog steeds hoog en blijven intensieve programma's en beleidsaandacht hard nodig<sup>1</sup> [1]. Kinderen leren nog relatief makkelijk gezonde voedings- en beweeggewoonten aan. Vanaf 2006 bestrijdt de gemeente Rotterdam overgewicht onder jongeren met het actieprogramma Rotterdam Lekker Fit!. Een centraal onderdeel van dit actieprogramma is Lekker Fit! Basisonderwijs in die wijken waar de prevalentie van overgewicht het hoogst is. Op deze scholen wordt extra aandacht besteed aan een gezonde en actieve leefstijl van alle leerlingen.

Het programma Lekker Fit! bestaat ruim 10 jaar, tijd om de balans op te maken en een overzicht te geven met de opbrengsten van het programma. De volgende onderzoeksvragen worden beantwoord in deze rapportage:

1. Wat is het bereik van het programma Lekker Fit! Rotterdam?
2. Welk aandeel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken voor een actieve leefstijl?
3. Welk aandeel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een gezond voedingspatroon?
4. In welke mate zijn de Lekker Fit! pijlers op de Lekker Fit! scholen geïmplementeerd? En hangt een daling in overgewichtpercentage in de groepen 3-8 van de Lekker Fit! scholen samen met de kwaliteit van de implementatie van de Lekker Fit! pijlers?
5. Hoe verhoudt de prevalentie van overgewicht onder Rotterdamse kinderen zich tot de landelijke prevalentie in overgewicht onder kinderen en de prevalenties van de andere G4 steden?
6. Welke landelijke initiatieven / ontwikkelingen hebben er parallel aan Rotterdam Lekker Fit! gelopen die mogelijk van invloed zijn geweest op de Rotterdamse overgewichtprevalentie onder kinderen?

### *Opbouw van de rapportage*

In het eerste hoofdstuk van deze rapportage wordt de prevalentie overgewicht van Rotterdamse kinderen vergeleken met de prevalentie overgewicht in de andere grote steden en met landelijke cijfers. Vervolgens wordt een overzicht gegeven van de meest actuele LF-programma-onderdelen en het bereik hiervan. In hoofdstuk 3 wordt ingegaan op de mate van implementatie van het Lekker Fit! programma op de Lekker Fit! basisscholen en wordt de relatie tussen de mate van implementatie en de trend in overgewicht op deze scholen bekeken. Vervolgens biedt hoofdstuk 4 inzicht in het aandeel Rotterdamse kinderen dat voldoet aan een actieve leefstijl en aan kenmerken van een gezond voedingspatroon. In hoofdstuk 5 wordt Lekker Fit! in breder perspectief bekeken en gaan we op basis van beschikbare onderzoeken na wat de succesfactoren zijn van (nationale) bewegingsstimuleringsprogramma's en leggen we de link naar het Rotterdamse initiatief Lekker Fit!

---

<sup>1</sup> C.J.G. Rijnmond Overgewicht factsheet Rotterdam. C.J.G. Rijnmond, Rotterdam (2017).

# 1 Overgewicht in Rotterdam vergeleken met G4 en Nederland

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) meet en weegt kinderen tijdens de preventieve gezondheidsonderzoeken (PGO) die worden uitgevoerd bij alle Rotterdamse kinderen van 2 jaar en alle leerlingen van groep 2 en groep 7 van de basisschool en bij alle leerlingen uit de eerste klas van het voortgezet onderwijs.

Trendonderzoek<sup>2</sup> liet zien dat de prevalentie overgewicht onder 2-jarigen in de periode van 2007 tot 2016 is afgenomen van 13% naar 10%. Ook in groep 2 is een daling zichtbaar van het percentage kinderen met overgewicht van 20% in het schooljaar 2008-2009 naar 12% in het schooljaar 2015-2016. In het schooljaar 2015-2016 had 27% van de kinderen uit groep 7 overgewicht. Dit percentage is niet veranderd ten opzichte van schooljaar 2008-2009.

In vergelijking met landelijke cijfers is het percentage kinderen in Rotterdam met overgewicht hoger. Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat in 2016 11,9% van de Nederlandse kinderen van 4- tot 12-jarigen matig of ernstig overgewicht had. Ernstig overgewicht kwam voor bij 2,6% van de kinderen in deze leeftijdsgroep. Meisjes van 4 tot 12 jaar hebben vaker overgewicht dan jongens<sup>3</sup>. Ook in Rotterdam is er bij meisjes vaker sprake van overgewicht dan bij jongens. Landelijk is er tussen 1981 en 2015 een lichte stijging te zien van het percentage kinderen (4 tot 20 jaar) met overgewicht. Het voorkomen van obesitas is in deze periode nauwelijks veranderd<sup>4</sup>. Hierbij moet echter wel de opmerking worden gemaakt dat het CBS gebruik maakt van zelf gerapporteerde gegevens over lengte en gewicht. Omdat mensen vaak de lengte overschatten en het gewicht onderschatten kan dit de prevalentie verlagen<sup>5,6</sup>. Andere studies tonen aan dat zelf gerapporteerde metingen bij vooral kinderen met overgewicht niet betrouwbaar zijn<sup>7,8</sup>.

In vergelijking met de andere grote steden in Nederland komt in Rotterdam vaker overgewicht voor. In Amsterdam had in 2015 8,0% van de 2-jarigen, 12,8% van de 5-jarigen en 20,9% van de 10-jarigen overgewicht<sup>9</sup>. Bij Amsterdamse 5- en 10-jarigen daalde het percentage overgewicht met 3% in de periode 2012-2015. In 2012-2013 had 9% van de Utrechtse kinderen uit groep 2 overgewicht en 15% van de kinderen uit groep 7<sup>10</sup>. Ook in Utrecht is er sprake van een daling van het aantal kinderen met overgewicht en dan vooral bij kinderen uit groep 2. In Den Haag heeft bijna 20% van de kinderen tussen de 2 en 15 jaar overgewicht. Dit percentage is gelijk gebleven in de periode 2007-2015<sup>11</sup>.

---

<sup>2</sup> Trendanalyse overgewicht onder Rotterdamse kinderen 2006-2017. B.E. Stam. Onderzoek en Business Intelligence, gemeente Rotterdam; 2017.

<sup>3</sup> Gezondheidsenquête CBS 2016

<sup>4</sup> <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/trends#node-trend-overgewicht-kinderen>

<sup>5</sup> Jansen W, van de Looij-Jansen PM, Ferreira I, de Wilde EJ, Brug J. Differences in measured and self-reported height and weight in Dutch adolescents. *Ann Nutr Metab*. 2006;50(4):339-46. Epub 2006 Jun 28.

<sup>6</sup> S Gorber C, Tremblay M, Moher D, Gorber B. A comparison of direct vs. self-report measures for assessing height, weight and body mass index: a systematic review. *Obes Rev*. 2007;8(4):307-26.

<sup>7</sup> Shannon B, Smiciklas-Wright H, Wang MQ. Inaccuracies in self-reported weights and heights of a sample of sixth-grade children. *J Am Diet Assoc*. 1991;91:675-678.

<sup>8</sup> Lee K, Valeria B, Kochman C, Lenders CM. Self-assessment of height, weight, and sexual maturation: validity in overweight children and adolescents. *J Adolesc Health*. 2006;39:346-352.

<sup>9</sup> Staat van gezond gewicht en leefstijl van Amsterdamse kinderen. Outcome monitor Amsterdamse aanpak gezond gewicht 2017. Ilona Steenkamer, Sanne Franssen, Hilde Stegeman, Gusta Wachter. GGD Amsterdam. Amsterdam, februari 2017.

<sup>10</sup> Factsheet Overgewicht bij Utrechtse jeugd in het basisonderwijs. Gemeente Utrecht. Januari 2014.

<sup>11</sup> Factsheet Investeren in een gezonde leefstijl voor ieder kind in Den Haag. GGD Haaglanden. Den Haag, 2017.

## 2 Lekker Fit!-programma-onderdelen en bereik

### *Inleiding*

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van de (actuele) programma-onderdelen van Lekker Fit!. Van de onderdelen is een beschrijving en een stand van zaken gegeven. Dit hoofdstuk geeft verder inzicht in hoeverre de interventies effect hebben gehad op de doelen op basis van verschenen effectstudies en evaluaties. Ook wordt ingegaan op hoeveel kinderen met de Lekker Fit!-interventies zijn bereikt.

### 2.1 Het programma Lekker Fit!

Rotterdam investeert sinds 2005 in het gezondheidsprogramma Lekker Fit!: Rotterdam is van mening dat het om, een gezond en fit kind te zijn, van belang is om van jongs af aan gezonde gewoonten te ontwikkelen. Ouders en verzorgers zijn in de eerste plaats verantwoordelijk voor een gezond opvoedklimaat voor hun kind, maar ook de gemeente en haar partners hebben een rol daar waar het gaat om de omgeving van het gezin. De gezonde keuze zou een makkelijke keuze moeten zijn, die aansluit bij de leefwereld van ouders en kinderen. Hierbij zoekt de gemeente Rotterdam als potentiële partners (voor-)scholen, sportverenigingen, gezondheidsinstellingen, maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven. Een lekker fitte basis betekent:

- Dat gezond gewicht het uitgangspunt is;
- Dat de jeugd een actieve leefstijl heeft;
- Dat de jeugd een gezond voedingspatroon heeft.

Dit leidt ertoe dat het is normaal is om Lekker Fit! te zijn. De huidige inzet is erop gericht dat een generatie verder geen speciale gezondheidsaanpak meer nodig heeft. Dat betekent dat de volgende generatie het zelf kan. Gezond gedrag moet vanzelfsprekend worden.

Het programma Rotterdam Lekker Fit! heeft vanaf 2005 een grote rol gespeeld in de preventie van overgewicht onder de Rotterdamse jeugd. De focus ligt met name op die kinderen die een grotere kans hebben om overgewicht te ontwikkelen of al (ernstig) overgewicht hebben ontwikkeld. Inzet vindt derhalve plaats in die wijken waar men een hoog percentage overgewicht vindt. Dit is met name het geval in de lage SES- wijken. Voor wat betreft de rol van het programma en die van partners is er over de jaren heen een verschuiving opgetreden. Voor de periode 2015-2018 is de coördinatie van de inzet steeds meer in het veld komen te liggen. De rol van de gemeente is steeds meer in het teken komen te staan van kennis delen, co-creëren en verleiden.

Kennis delen houdt in dat Rotterdam de kennis en ervaring die ze heeft opgedaan met de ontwikkeling van verschillende methoden om de stijgende overgewichtstrend onder de Rotterdamse jeugd te doen stoppen, breder beschikbaar wil maken en delen. Hiervoor is onderzoek leidend. Het uitgangspunt van co-creëren is dat de gemeente Rotterdam partners in de stad uitdaagt om te komen tot oplossingen voor de overgewichtproblematiek in Rotterdam. Het streven hierbij is zoveel mogelijk te komen tot een publiek-private samenwerking. De gemeente kan hierin ondersteunen met kennis, middelen en mankracht. Verleiden wil zeggen dat de gemeente Rotterdam probeert met de inzet van sociale marketing in alle Lekker Fit! aanpakken om ouders, kinderen te verleiden tot gezond gedrag. De samenwerkingspartners worden verleid om de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken voor de Rotterdamse jeugd en gezinnen.

Hieronder zijn de programma-onderdelen uiteengezet waar op is ingezet gedurende 2006 - 2017.

#### Programma-onderdelen Lekker Fit!

- Jonge kind
  - -9 maanden tot 2 jaar
  - 0 tot 4 jaar
- Basisonderwijs
  - 4 tot 6 jaar (kleuters)
  - 6 tot 12 jaar
- Voortgezet onderwijs
  - 12 tot 14 jaar
- Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)
  - Gebiedsaanpak
  - Aansluiting Preventie en zorg
- Overige Maatregelen
  - Publiek Private Samenwerking (PPS)
  - Onderzoek en monitoring
  - Communicatie

In de afgelopen jaren zijn er verschillende methoden ontwikkeld, die passen in een doorlopende Lekker Fit! lijn voor kinderen van 2 tot 14 jaar en hun ouders. Het streven voor 2018 is dat nog meer kinderen en ouders kunnen profiteren van de Lekker Fit! aanpak. De huidige prestatieafspraken zijn een resultante van voorgaande jaren. Voor de periode 2015-2018 zijn onder meer de volgende prestatieafspraken gemaakt:

- Ontwikkelen en implementatie van een aanpak in co-creatie;
- Meer dan 50% van de Rotterdamse basisscholen Lekker Fit! zijn;
- 100% van de Lekker Fit! scholen werken volgens de Lekker Fit! kleuter aanpak;
- 45% van de Rotterdamse kinderopvanglocaties Lekker Fit! zijn;
- 65% van de Rotterdamse peuterspeelzalen Lekker Fit! zijn;
- 6 Lekker Fit! gebieden;
- 10 Wijken maken ketenafspraken;
- Ontwikkelen visie Publiek Private Samenwerking (PPS).

## **2.2 Lekker Fit! Jonge kind (-9 maanden tot 2 jaar en ouder)**

Meer en meer wordt bekend dat 'The first 1.000 days', oftewel de eerste duizend dagen van een kind, een belangrijke periode is. In deze periode vanaf de conceptie tot aan de leeftijd van 2 jaar vindt een enorme groei en aanzienlijke ontwikkeling plaats. Om gezond op te groeien wordt het belang van goede voeding, een gezonde leefstijl en een goede ouder/kind interactie steeds duidelijker. Investerings in de gezondheid en het welzijn van kinderen zijn in deze periode dan ook essentieel om een gezonde en kansrijke toekomst te waarborgen.



De eerste 1.000 dagen zijn essentieel voor een goede ontwikkeling van vele functies van het lichaam. Hier wordt de basis gelegd voor een gezonde toekomst. Voeding tijdens de zwangerschap en in de eerste jaren van het leven van een kind vormt de essentiële bouwstenen voor de ontwikkeling van de hersenen, een gezonde groei en een sterk immuunsysteem. Een groeiende hoeveelheid wetenschappelijk bewijs toont aan dat de fundamenteën van een persoons levenslange gezondheid - met inbegrip van hun aanleg voor obesitas en bepaalde chronische ziekten- grotendeels zijn ingesteld tijdens dit 1.000 dagen venster.

Kinderen ontwikkelen zich gelijktijdig op fysiek, intellectueel, sociaal en emotioneel vlak. Deze ontwikkelingsprocessen zijn met elkaar verbonden, van elkaar afhankelijk en versterken elkaar. De gezondheid en het welzijn van een kind kunnen positief worden beïnvloed door het gelijktijdig aanpakken van de basisbehoeften, zoals goede voeding, een verzorgende en veilige omgeving, en het vermogen zich aan te passen aan hun omgeving<sup>12</sup>

Lekker Fit! zet zich in voor gezonde en fitte Rotterdamse jeugd. Het is dan ook logisch dat Rotterdam zich ook richt op de eerste 1.000 dagen van een kind. In samenwerking met G4 collega's en het landelijk Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) bureau heeft de gemeente Rotterdam geïnterviewd welke partners een bijdrage kunnen leveren aan een Lekker Fitte basis voor deze jonge ouders en hun kinderen en welke ondersteuningsvraag zij hierbij hebben. In deze inventarisatie zijn tevens partijen meegenomen, die toekomstige ouders bereiken. Vanuit de inventarisatie wordt gestart met de ontwikkeling van een aanpak voor deze doelgroep in co-creatie met uitvoerende partijen en in samenwerking met het gemeentelijke programma Stevige Start. Insteek is dat relevante partners eigenaar worden van de aanpak.

In het programmaplan Lekker Fit! 2015 – 2018 is als doel gesteld een aanpak te ontwikkelen en te implementeren ten bate van een Lekker Fitte basis voor de aller jongsten en hun ouders. Deze ontwikkeling gebeurt in co-creatie met uitvoerende partijen. De uitvoering voor de Lekker Fit! jonge kind/ ouders aanpak ligt bij partners in het veld. Het bereik van jonge kinderen en hun ouders is afhankelijk van het bereik van de betreffende partners.

#### *Stand van zaken/bereik*

In dit project is als uitgangspunt gesteld dat de partners gestimuleerd, geïnspireerd en ondersteund worden om met gezonde leefstijl aan de slag te gaan en het projectmanagement van LF! dus zelf niet de ontwikkeling van interventies op zich neemt. In 2016 is een procesplan geschreven waarin de te nemen stappen hiervoor zijn opgeschreven. Eind 2016 is gebleken dat er duidelijkere keuzes gemaakt moeten worden om partners te overtuigen met het onderwerp aan de slag te gaan. Er is een netwerkbijeenkomst voor mogelijke stedelijke partners georganiseerd en er is aan de hand van gesprekken bekeken welke de meest relevante spelers zijn. Verder is er samengewerkt met de G4 op dit onderwerp en met Stevige Start. Om te kunnen komen tot co-creatie is het belangrijk om de doelgroep in beeld te hebben. Het social marketing onderzoek onder de doelgroep en onder professionals is inmiddels afgerond.

---

<sup>12</sup> Bronnen over de eerste 1000 dagen van een kind:

<http://thousanddays.org/the-issue/why-1000-days/>

<https://time.tno.nl/nl/artikelen/hoe-de-eerste-1000-dagen-bijdragen-aan-een-gezonde-toekomst/>

## 2.3 Lekker Fit! Jonge kind (0- tot 4-jarigen met hun ouders, kinderopvang locaties)

De gemeente Rotterdam heeft in 2010 besloten om een Lekker Fit!- aanpak voor kinderen van 0 tot 4 jaar te ontwikkelen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die op jonge leeftijd gezonde gewoonten aanleren in toekomst vaker gezond zijn. Fittere kinderen zitten beter in hun vel en ontwikkelen zich beter. Deze aanpak is onder andere belegd bij peuterspeelzalen en kinderdagverblijven. De materialen van dit programma zijn ontwikkeld met behulp van de sociale marketing methode. De interventie richt zich op voeding- en bewegingsaspecten en bestaat uit:

- een beweegtraining voor pedagogisch medewerkers;
- de Smakelijke Moestuin met een voorlichtingsbijeenkomst over gezonde voeding;
- borstvoedingsvriendelijk beleid van kinderdagverblijf;
- het Belegspel voor pedagogisch medewerkers voor gezond beleg;
- Gezonde voedingstips voor pedagogisch medewerkers en ouders;
- het invoeren van richtlijnen voor gezonde traktaties op het kinderdagverblijf.

### *Onderzoek*

De interventie LF! Jonge kind op de kinderopvang locaties is beoordeeld als een effectieve interventie; ze is als “goed onderbouwd” opgenomen in de Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut. Uit de procesevaluatie blijkt op drie van de vier kinderdagverblijven die het traject hebben afgerond een positieve verandering van de situatie met betrekking tot voeding laten zien<sup>13</sup>. Hetzelfde geldt voor beweging. Medewerkers op het kinderdagverblijf vonden het Belegspel (leren van gezonde keuzes van broodbeleg) en de beweegtraining (training in effectieve gestructureerde beweegactiviteiten aanbieden aan kinderen) leuk en leerzaam. Ze zijn zich meer bewust van het nut en de noodzaak van beweging en van gezonde keuzes van beleg. Door de Smakelijke Moestuin lijken kinderen meer geneigd groenten te proeven en te eten<sup>14</sup>. In een effectstudie naar een Amerikaanse interventie voor pre-schools (twee tot vier jarigen) waar Lekker Fit! Kinderdagverblijf op is gebaseerd, werd voor kinderdagverblijven die het grootste deel van het programma hadden afgerond een significant interventie-effect gevonden op de totale voedingsscore. Voor beweging werd voor de kinderdagverblijven die het grootste deel van het programma hadden afgerond een (niet significant) positieve verandering gevonden in de interventiegroep, en een (niet significant) negatieve verandering in de controlegroep<sup>15</sup>.

### *Bereik*

Er zijn met Lekker Fit!-activiteiten voor het jonge kind in totaal ruim 6.000 jonge kinderen bereikt in de leeftijd van nul tot vier jaar door 145 kinderdagverblijven en peuterspeelzalen in de periode van 2012 tot 2017<sup>16</sup>. Dat betekent dat 41% van alle kinderdagverblijven en peuterspeelzalen in Rotterdam Lekker Fit! activiteiten doet<sup>17</sup>. Overall kan worden geconcludeerd dat de aanpak Lekker Fit! Jonge kind (kinderdagopvang) interventies kent die voornamelijk een significant effect hebben op het gebied van voeding en (niet-significant) effectief zijn op het gebied van beweging en die daarnaast een substantieel aantal kinderen bereiken.

---

<sup>13</sup> Lekker Fit! 0-4 jaar. Vervolgevaluatie 1e tranche kinderdagverblijven en 2e tranche kinderdagverblijven en peuterspeelzalen. Bianca Stam. Onderzoek en Business Intelligence (OBI). 2013

<sup>14</sup> Procesevaluatie ‘Makkelijke moestuinen voor peuters’ GGD-Rotterdam Rijnmond. 2011.

<sup>15</sup> Uit: Databank Effectieve Jeugdinterventies. Lekker Fit! kinderdagverblijf. Nederlands Jeugdinstituut.

<sup>16</sup> Uit: Registratiebestand LF! Kinderdagverblijven

<sup>17</sup> Berekening op basis van Feitenkaart VVE-monitor 2016. Gemeente Rotterdam 2017

## 2.4 Lekker Fit! Kleuters (4- tot 6-jarigen)

Ook voor kleuters, kinderen van 4 tot 6 jaar, is een Lekker Fit!-onderdeel ontwikkeld. Lekker Fit Kleuters! is sinds schooljaar 2012-2013 een belangrijke pijler van de schoolaanpak geworden. De aanleiding voor deze ontwikkeling was het relatieve hoge percentage van kinderen met overgewicht in de onderbouw van de basisscholen (26% op de Lekker Fit! scholen). De interventie Lekker Fit Kleuters! bestaat uit activiteiten voor leerkrachten, ouders en kleuters en richt zich op het vergroten van kennis, bewustzijn, vaardigheden en/of eigen effectiviteit met betrekking tot een gezond voedingspatroon en beweging bij kleuters. Daarbij richt de interventie zich op het aanpassen van de fysieke (gezonde uitstraling) en politieke omgeving (schoolbeleid). Bij bewegen gaat het over extra, gericht bewegingsonderwijs: minimaal 90 minuten per week aan de hand van een onderbouwde methode. Het materiaal dat wordt gebruikt is:

- Handleiding;
- Jaarplan;
- Werkwijze bewegingsonderwijs;
- Fotobeweegplan met gefotografeerde lesopstellingen;
- Digitale nieuwsbrief;
- Lekker Fit! lespakket;
- Traktatierichtlijn: introductieblad, instructievideo en stappenplan, verjaardagskaart, receptenkaarten voor verantwoorde traktaties;
- Vier sets vertelplaten met verhalen over de Groentefroetels en instructievideo;
- KleuterKit met materialen voor aanpassingen in de omgeving en begeleidende brief;
- Fitmeter: instructie en elektronische fitmeter, toestemmingsformulier en kleurplaten met de resultaten;
- Doorverwijzing naar schooldiëtist bij overgewicht
- Thermometer om de voortgang van de school te monitoren.

Een verschil tussen de 'kleuteraanpak' en het onderdeel Lekker Fit! Basisonderwijs (zie hieronder) is dat bij de kleuteraanpak de groepsleerkrachten 1 en 2 persoonlijk gecoacht worden door een LF! kleuterconsulent. Als onderdeel van het kleutercertificaat worden prestatieverplichtingen van groepsleerkrachten gevraagd. Het certificaat LF! Kleuters is gekoppeld aan de school. Een school verdient het certificaat als een goede basis is gelegd voor zelfstandige voortzetting van LF! Kleuters (zonder begeleiding van een LF!-kleuterconsulent).

### *Onderzoek*

De interventie LF Kleuters is beoordeeld als een effectieve interventie en is als "goed onderbouwd" opgenomen in de Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut. Eén van de onderdelen van Lekker Fit! Kleuters is het interactief voorlezen van verhalen over de Groentefroetels waarin groente of fruit gepromoot wordt. De effectiviteit van dit onderdeel is onderzocht onder totaal 160 kleuters van 4-6 jaar. Uit onderzoek<sup>18</sup> naar het verhaal waarin wortels gepromoot worden, blijkt dat kinderen die worden voorgelezen over de Groentefroetels vaker wortels eten dan kinderen die niet worden voorgelezen. Kinderen die interactief worden voorgelezen, kiezen vaker voor wortels dan kinderen die passief worden voorgelezen.

---

<sup>18</sup> Enhancing children's vegetable consumption using vegetable-promoting picture books. The impact of interactive shared reading and character-product congruence Simone M. de Droog a, Moniek Buijzen a, Patti M. Valkenburg 2014

### *Bereik*

In totaal hebben de 94 Lekker Fit BO!-scholen een bereik van ongeveer 6.678 kinderen in de leeftijd van 4 tot 6 jaar. In totaal zijn er 13.556 schoolgaande kinderen in Rotterdam in de leeftijd van 4 tot 6 jaar in schooljaar 2016-2017. Dit betekent dat 49% van alle Rotterdamse kinderen in het basisonderwijs van 4 tot 6 jaar wordt bereikt met deze Lekker Fit!- interventie<sup>19</sup>.

## **2.5 Lekker Fit! Basisonderwijs (4- tot 12-jarigen)**

Lekker Fit! voor het Rotterdamse basisonderwijs is het omvangrijkste en langstlopende project van het gehele programma. In 2005 werd gestart met de basisschoolaanpak. In 2010 was de helft van de Rotterdamse basisscholen Lekker Fit!. De scholenaanpak vormt de basis van het Rotterdamse Lekker Fit! Programma. Lekker Fit! Basisonderwijs (Lekker Fit! BO) wordt inmiddels uitgevoerd op 94 scholen. Deelname is vrijwillig; als een school meedoet, moet die wel het gehele programma implementeren. Niet voor alle scholen met belangstelling voor LF! is ruimte om deel te nemen aan het programma. Scholen die niet deelnemen kunnen gebruik maken van onderdelen van het programma die zij zelfstandig zonder inzet van een LF! vakleerkracht kunnen uitvoeren. Een aantal van deze scholen is actief benaderd en er bleek belangstelling en mogelijkheden te zijn om items zoals LF! Water zelfstandig in te voeren.

Lekker Fit! BO wordt op de basisschool uitgevoerd door een HBO gediplomeerde vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding (gymleraar nieuwe stijl (GNS)), een schooldiëtist en sportdocenten van een (school)sportvereniging (uitvoerders) en door de schooldirectie en de groepsleerkrachten (intermediaire doelgroepen). De interventie bestaat uit tien verschillende pijlers en richt zich op het vergroten van kennis, attitude, bewustzijn, vaardigheden en/of eigen effectiviteit van ouders en kinderen met betrekking tot een gezond voedingspatroon en beweging bij kinderen. Daarbij richt de interventie zich op het aanpassen van de fysieke (gezonde uitstraling) en politieke (schoolbeleid) omgeving.

De 10 pijlers waarop de Lekker Fit! aanpak in het basisonderwijs is opgebouwd zijn:

1. Extra bewegingsonderwijs tijdens en na schooltijd:
  - Voor elk kind geldt:
    - o 3x per week 45 minuten gymles;
    - o Tenminste 1x per week 45 minuten een naschoolse beweegactiviteiten op school of binnen een SSV (facultatief).
2. De 'gymleraar nieuwe stijl':
  - geeft de beweeglessen op school van pijler 1;
  - neemt deel aan deskundigheidsbevordering om de kwaliteit van het bewegingsonderwijs te waarborgen (jaarlijks 4 themamiddagen van 4 uur, 2 intervisiebijeenkomsten van gemiddeld 1,5 uur en een EHBO cursus van 4 (basisopleiding) of 2 (herhaling) hele dagen);
  - coördineert de implementatie van de interventie op de school.
3. Lespakket Lekker Fit!:
  - Het lespakket bevat een boekje over voeding, beweging en gezonde keuzes;
  - De groepsleerkracht behandelt per schooljaar 2 lesboekjes met 3 lessen van 1,5 uur.
4. Sportlessen als opstap naar de sportvereniging (clinics) (naschoolse activiteit):
  - Een externe sportdocent verzorgt per schooljaar 1 tot 2 beweegclinics per klas bestaande uit 3 opeenvolgende lessen in dezelfde sport van 45 minuten per les.
5. Sportverenigingen terug in de wijken (schoolsportverenigingen (SSV)) (naschoolse activiteit):

---

<sup>19</sup> Bron: DUO 2017.

- De SSV biedt wekelijks 4 naschoolse trainingen van minimaal 60 minuten en 4 verschillende sporten aan.
6. Monitoring: leerlingvolgsysteem:
    - De schooldiëtist en vakleerkracht nemen elk schooljaar de Lekker Fit! test (lengte, gewicht, uithoudingsvermogen) af bij de kinderen (jaarlijks 45 minuten per klas);
    - De vakleerkracht neemt elk schooljaar minimaal 10 leerlijnen voor motorische ontwikkeling af bij de kinderen (jaarlijks 10x 45 minuten per klas).
  7. Onderzoek:
    - De schooldirectie stelt tijd beschikbaar voor onderzoek ter evaluatie en doorontwikkeling van de interventie.
  8. Inzet van een schooldiëtist  
De schooldiëtist:
    - signaleert overgewicht en obesitas bij afname Lekker Fit! test (zie pijler 6);
    - geeft consulten (45 minuten per consult);
    - geeft oudervoorlichting (jaarlijks minimaal 1 uur).
  9. Voeding en gezonde keuzes, zoals Lekker Fruit! en de watercampagne:
    - Kinderen eten elke ochtendpauze alleen groente of fruit;
    - Kinderen drinken 2x per dag water op school;
    - De school hanteert de Lekker Fit! traktatierichtlijn Eén is genoeg en klein is oké.
  10. Oudervoorlichting.
    - De school organiseert elk schooljaar tenminste 1 ouderbijeenkomst van 1 uur over het thema fruit, water, ontbijten, trakteren of bewegen.

Naast de 10 pijlers worden de kinderen van de Lekker Fit! scholen, peuterspeelzalen en kinderdagverblijven tijdens de jaarlijkse Rotterdam Lekker Fit! week gestimuleerd door middel van activiteiten om lekker te gaan bewegen én gezond te eten. Jaarlijks staat er een thema centraal zoals 'bewustwording van de gezonde leefstijl'. Met de publiciteit wordt ingezet op nudging (met een duwtje in de rug de gewenste gedragsverandering te realiseren). Het is ook een week waarin vernieuwing in het programma wordt gepresenteerd dan wel uitgetoetst. Voorbeelden hiervan zijn: rekenen en taal in de gymles, actief buitenspelen en kookclinics waar populaire recepten in een gezond jasje worden gemaakt.

### *Onderzoek*

De meeste effectstudies zijn uitgevoerd voor het onderdeel Lekker Fit Basisonderwijs!<sup>20</sup> In 2006 is door de gemeente Rotterdam een tussentijdse evaluatie uitgevoerd van Lekker Fit! BO<sup>21</sup>. Hieruit blijkt onder andere dat overgewicht bij kinderen stabiel bleef, fitheid bij kinderen toenam en dat scholen meer bewegingsactiviteiten tijdens en na schooltijd zijn gaan aanbieden. In 2008 is door de GGD Rotterdam-Rijnmond een tevredenheidsonderzoek uitgevoerd onder ouders, directieleden/locatieleiders, vakleerkrachten en sportcoördinatoren<sup>22</sup>. Hieruit blijkt dat al deze betrokkenen over het algemeen tevreden zijn over Lekker Fit! en dat Lekker Fit! volgens ouders een positieve invloed heeft op de eet- en beweeggewoonten van hun kind. In 2009 is door de gemeente Rotterdam onderzoek gedaan naar de inzet van de schooldiëtist<sup>23</sup>. Hieruit komt naar voren dat begeleiding van de schooldiëtist kan leiden tot gewichtsafname bij kinderen. Uit dit onderzoek blijkt

<sup>20</sup> De interventie LF! Basisonderwijs is met de aanduiding "effectief volgens eerste aanwijzingen" opgenomen in de Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut.

<sup>21</sup> Elke Dag Bewegen in 2005-2006, Laurens van Buren, Wilma Jansen en Anke van Berkel Gemeente Rotterdam, dienst Sport & Recreatie. 2006

<sup>22</sup> Lekker Fit! Evaluatie 2007-2008. Arnoud van Amersfoort en Claudia de Grauw. Gemeente Rotterdam, dienst Sport & Recreatie. 2008

<sup>23</sup> Procesevaluatie Overbruggingsplan: De inzet van de schooldiëtist op Lekker Fit! scholen in de begeleiding van kinderen met overgewicht. Nandani Cals en Wilma Jansen. GGD Rotterdam-Rijnmond. 2009

ook dat de interventie in het basisonderwijs in totaal 42% van de kinderen met overgewicht heeft bereikt, dus zijn doorverwezen naar een diëtist.

Uit promotieonderzoek van Jansen et al.<sup>24</sup> blijkt dat Lekker Fit! BO effectief is. Bij kinderen in groep 3 t/m 5 nam het percentage kinderen met overgewicht en de buikomvang significant minder toe in de interventiegroep t.o.v. de controlegroep.

Verder blijkt uit trendonderzoek van de gemeente Rotterdam<sup>25</sup> dat het percentage kinderen met overgewicht op Lekker Fit! Scholen (groep 3 t/m 8) en in heel Rotterdam (groep 7) in de periode van schooljaar 2006-2007 tot 2011-2012 stabiel is gebleven. In schooljaar 2012-2013 was het percentage overgewicht bij kinderen op Lekker Fit! Scholen gedaald ten opzichte van het schooljaar daarvoor. In de jaren daarna lijkt dit lagere percentage te stabiliseren. Vanaf het schooljaar 2015-2016 lijkt het percentage kinderen met overgewicht weer toe te nemen en in de schooljaren 2015-2016 en 2016-2017 is het percentage kinderen met overgewicht weer vergelijkbaar met de eerste jaren van Lekker Fit!<sup>26</sup>. In de periode van schooljaar 2006/2007 tot schooljaar 2016/2017 is het percentage kinderen met overgewicht namelijk gedaald van 28% naar 27%.

Daarnaast zijn er effecten gerapporteerd op het gebied van voeding (minder snoepen, ouders geven aan dat het gezin vaker gezond eet<sup>27</sup>, meer meisjes op de basisschool zijn gaan ontbijten<sup>28</sup>, 5x per week groente en fruit eten is toegenomen onder 5- en 10 jarigen).

Ook zijn er significante effecten op het gebied van beweging. Kinderen die hun beweegrapport kennen; zij bewegen meer en doen vaker mee aan naschoolse activiteiten<sup>29</sup>. Een ander significant effect is dat 5 x per week buitenspelen onder 4 t/m 11 jarigen is toegenomen van 51% naar 60% in de periode 2011 tot 2014. Negatief is echter de ontwikkeling van het 1x per week sporten door 10-jarigen op LF!-basisscholen. Dat is gedaald van 68% naar 65% in 2008 tot 2014. Net als het lidmaatschap van een sportvereniging door 10-jarigen. Dat is gedaald van 68% naar 65% in de periode 2008- 2014.

### *Bereik*

De 94 Lekker Fit BO!-scholen hebben een bereik van 18.091 kinderen in de leeftijd van 6 tot 12 jaar. In totaal zijn er 38.515 schoolgaande kinderen in deze leeftijdscategorie in Rotterdam in schooljaar 2016-2017. Dit betekent dat 47% van alle Rotterdamse kinderen in het basisonderwijs van 6 tot 12 jaar wordt bereikt met deze Lekker Fit!- interventie<sup>30</sup>.

Wanneer we kijken naar het bereik van Lekker Fit! voor het gehele Rotterdamse basisonderwijs, dus voor basisschoolleerlingen van alle leeftijdscategorieën, dan hebben de 94 Lekker Fit BO!-scholen een bereik van ongeveer 25.000 kinderen. In totaal zijn er 52.071 schoolgaande kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar in Rotterdam. Dit betekent dat bijna de helft (48%) van alle Rotterdamse kinderen in het basisonderwijs wordt bereikt met deze Lekker Fit!- interventie<sup>31</sup>. Overkoepelend kan worden geconcludeerd dat het bereik van de interventie in het basisonderwijs groot is. Dit blijkt ook uit het feit

<sup>24</sup> Effectiveness of a primary school-based intervention to reduce overweight. Wilma Jansen, Gerard Borsboom, Abraham Meima, Evelien Joosten-Van Zwanenburg, Johan P. Mackenbach, Hein Raat, & Johannes Brug. Erasmus MC, GGD Rotterdam-Rijnmond & VUmc. In: the International Journal of Pediatric Obesity, 2011

<sup>25</sup> Overgewicht van Rotterdamse kinderen over de jaren. Bianca Stam, Anke Dommisse-van Berkel en Petra van de Looij-Jansen Organisatie: GGD Rotterdam - Rijnmond

<sup>26</sup> Trendanalyse overgewicht onder Rotterdamse kinderen 2006-2017. Bianca Stam. Onderzoek en Business Intelligence, gemeente Rotterdam; 2017.

<sup>27</sup> Lekker Fit! Evaluatie 2007-2008. Arnoud van Amersfoort en Claudia de Grauw. Gemeente Rotterdam, dienst Sport & Recreatie. 2008.

<sup>28</sup> Effectevaluatie van Lekker Fit! in Rotterdam. Een project voor basisscholieren ter bevordering van een gezonde leefstijl. A. (Bram) Meima, E. (Evelien) Joosten - van Zwanenburg, W. (Wilma) Jansen. 2008.

<sup>29</sup> Lekker Fit! Evaluatie 2007-2008. Arnoud van Amersfoort en Claudia de Grauw. Gemeente Rotterdam, dienst Sport & Recreatie. 2008.

<sup>30</sup> Bron: DUO 2017.

<sup>31</sup> Bron: DUO 2017.

dat 18.000 kinderen 3x per week gymles krijgen en dat ruim 14.000 kinderen gezond trakteren. Er zijn in verschillende effectstudies bewezen significante effecten gerapporteerd op voeding, bewegen en overgewicht, waardoor het legitiem is om te zeggen dat Lekker Fit! Basisonderwijs een effectieve interventie is met een groot bereik.

## **2.6 Lekker Fit! Voortgezet onderwijs (12- tot 14-jarigen)**

De Lekker Fit! Voortgezet Onderwijs (VO) aanpak was een structureel beweeg- en voedingsprogramma voor eerstejaars leerlingen van het voortgezet onderwijs in Rotterdam. De LF!-VO-aanpak was gestart in 2008 en richtte zich met name op leerlingen in het praktijkonderwijs en het VMBO (23 Rotterdamse scholen). Bewustwording en motivatie rondom meer bewegen en gezonder eten staan centraal. Belangrijke elementen in de Lekker Fit! VO aanpak zijn sport, voeding en uitdaging/competitie.

Middelbare scholieren waren tot schooljaar 2015-2016 een doelgroep van Lekker Fit! Uit interne evaluatie is gebleken dat de 14 VO-scholen die uiteindelijk Lekker Fit! waren, zich in tegenstelling tot basisscholen minder betrokken voelden bij de aanpak. Hierdoor kon de aanpak niet stevig genoeg geborgd worden. Onderzocht is welke succesvolle onderdelen, zoals: de scholencompetitie, het lespakket en de gezonde schoolkantine, zoveel mogelijk door de scholen zelf kunnen worden doorgezet. Uitgangspunt hierbij was, dat hierdoor de contacten met de scholen en de leerlingen in stand blijven en de gezonde leefstijl wel op de agenda van de VO-scholen blijft staan. De belangrijkste Lekker Fit VO! programma doelen waren oorspronkelijk:

1. In 2010 zouden 25 VO-Scholen meedoen aan het programma;
2. Een wezenlijke conditieverbetering bij de leerlingen van de deelnemende scholen;
3. Het voedingspatroon van de leerlingen en de kwaliteit van de schoolkantines zijn bij de deelnemende scholen verbeterd;
4. De leerlingen van de deelnemende scholen hebben een gezondere leefstijl;
5. Op de deelnemende scholen is een actieve organisatie van sportteams;
6. Er is een actieve stedelijke schoolsportcompetitie op zowel recreatief als competitief niveau;
7. Er is een actieve samenwerking tussen (sport-) verenigingen en VO- en MBO-scholen.

Het Lekker Fit! programma van VO-scholen bestond in schooljaar 2015-2016 uit:

1. Een scholencompetitie: de leerlingen werden onder schooltijd door de LF! vakdocent of eigen docent LO voorbereid op de competitie. Er werden geen clinics of trainingen gegeven door externe partijen. Veertien scholen namen deel aan de scholencompetitie.
2. Voedingslessen (DOiT). Het DOiT programma waar 14 VO-scholen aan deelnamen was afgestemd op jongeren en richtte zich op het voorkomen van overgewicht. Deze voedingslessen konden voortgezet worden maar zonder personele en financiële inzet vanuit het programma Rotterdam Lekker Fit!.
3. VO 2.0  
Dit concept was bedoeld om meisjes in de VO brugklassen structureel meer te laten bewegen. Het Lekker Fit! bood een gesloten online Facebook omgeving aan een groep meisjes waarin ze demo's en 'how to' video's aangeboden kregen om het thuis dansen op Youtube filmpjes te stimuleren. De aanpak was gericht op brugklassers en de begeleiding lag bij een derdejaars leerling. Uiteindelijk is één school met dit project gestart.

Tot 2014 waren scholen die meededen aan het Actieprogramma Rotterdam Lekker Fit VO! project verplicht het aanbod van de schoolkantine door te lichten en te verbeteren. De GGD hanteerde hiervoor de methode Gezonde Schoolkantine van het Voedingscentrum. Er werd gewerkt vanuit een integrale aanpak waarbij niet alleen wordt gekeken naar het aanbod in de schoolkantine, maar eveneens werd gezorgd voor inhoudelijke ondersteuning in de lessen: aandacht voor gezonde voeding en voor het maken van een verantwoorde keuze. Er namen in totaal 25 VO-scholen aan deel. De Gezonde Schoolkantine had vier aandachtspunten:

1. Een gezonder aanbod;
2. Een veiliger aanbod als het gaat om hygiëne;
3. Integratie van lessen en de kantinepraktijk;
4. Het samenbrengen van betrokkenen om duurzaam beleid te maken en uit te voeren.

De Gezonde Schoolkantine (GSK) is in 2014 ondergebracht bij team Gezonde School van de directie Jeugd & Onderwijs.

### *Onderzoek*

Er is geen evaluatie-onderzoek gedaan naar de Scholencompetitie, wel naar de opvolger van dit project (Challenge010). Toen de scholencompetitie stopgezet werd, bleven de deelnemende LF! VO-scholen niet verstoken van extra beweegaanbod: twaalf van de veertien scholen namen deel aan Challenge010 dat zich hoofdzakelijk richtte op 12- tot 16-jarige jongeren die nog geen lid zijn van een sportvereniging. De Universiteit Utrecht onderzocht de effecten van het eerste jaar Challenge010. Van de deelnemende scholieren was 67 procent nog geen lid van een sportvereniging. Van alle deelnemers gaf 88 tot 94 procent zelfs aan te willen blijven sporten na Challenge010. Daarmee leek het programma een bijdrage te leveren aan structurele sportparticipatie van de jongeren. De deelnemers gaven aan dat Challenge010 hen aansprak vanwege onder meer de elementen plezier, de competitie tegen andere scholen en de mogelijkheden om gescout te worden. Ook de grote betrokkenheid van de vakleerkrachten en de 'streetcredibility' van de Challenge010-coördinatoren waren succesfactoren. Deze coördinatoren stonden dicht bij de leerlingen; ze kwamen bijvoorbeeld uit dezelfde buurt en ze spraken de taal van de straat. Dat sprak de jongeren aan<sup>32</sup>. Het aantal deelnemende scholen bleef echter beperkt tot 14 scholen.

---

<sup>32</sup> Challenge010 werkzame mechanismen en de resultaten van het eerste jaar. Frank van Eekeren, Bake Dijk, Anne van de Vijver. Universiteit Utrecht. 2014.



Uit een evaluatie-onderzoek naar de voedingslessen (DOiT) van Van Nassau die van 2011 tot 2013 twintig Nederlandse scholen volgde die met het aangepaste DOiT programma gingen werken, blijkt dat het programma niet leidde tot significante interventie effecten zoals gemeten twintig maanden na de start van het oorspronkelijke programma. Wel werd een significant verschil gevonden in het drinken van suikerhoudende drankjes bij meisjes en een verbetering van het ontbijtgedrag bij jongens vergeleken met jongeren die het programma niet kregen. Effecten op gewicht waren nog niet zichtbaar. Uit het onderzoek bleek ook dat docenten ongeveer de helft van de geplande DOiT-lessen gaven. De hoeveelheid gegeven lessen nam bovendien af gedurende de twee schooljaren. Als reden hiervoor gaven docenten: andere onvoorziene prioriteiten, uitval van docenten en een hoge werkdruk. De docenten waren tevreden over de lessen en het lesmateriaal, de jongeren waren hierover slechts matig tevreden<sup>33</sup>.

Ten aanzien van het onderdeel VO 2.0 kan gesteld worden dat de scholen niet enthousiast waren om mee te doen, waardoor het als interventie nauwelijks effectief is geweest. Voor het VO-project de Gezonde schoolkantine geldt dat het bereik relatief hoog is.<sup>34</sup>

#### *Bereik*

Veertien VO-scholen hebben Lekker Fit!-activiteiten uitgevoerd vanaf 2008. In schooljaar 2015-2016 zijn deze activiteiten gestopt of in een andere vorm gecontinueerd. Het bereik van Lekker-Fit!-activiteiten van leerlingen in het eerste jaar van het voortgezet onderwijs betrof naar schatting 734 leerlingen<sup>35</sup>. In totaal zijn er 6.460 leerlingen in het eerste jaar van het voortgezet onderwijs in Rotterdam in schooljaar 2015-2016. Dat betekent dat 11% van de leerlingen in het eerste jaar van het Rotterdamse voortgezet onderwijs werd bereikt in schooljaar 2015-2016 in het kader van Lekker Fit!<sup>36</sup>

#### *Gezonde school*

Naast het programma Lekker Fit! bestaat er landelijk de Gezonde Schoolaanpak. De GGD-regio's werken samen aan deze aanpak. In totaal doen in Rotterdam ca 27 scholen hieraan mee. Een Gezonde School (PO, VO of MBO) besteedt structureel aandacht aan gezondheid. Dit doen ze aan de hand van de vier Gezonde School-pijlers. Een school is een Gezonde School als zij het vignet Gezonde School hebben behaald. Dit vignet is een kwaliteitskeurmerk voor scholen die werken aan het verbeteren van de gezondheid van hun leerlingen.

## **2.7 Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)**

Rotterdam heeft zich sinds 2010 aangesloten bij het landelijke JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht). JOGG is de beweging waarbij iedereen in de stad, dorp of wijk zich inzet om gezond eten en bewegen voor jongeren gemakkelijk en aantrekkelijk te maken. Jongeren, hun ouders en hun omgeving staan hierbij centraal. Het is een lokale aanpak waarbij niet alleen ouders en gezondheidsprofessionals zich bezighouden met het bevorderen van gezond gewicht bij kinderen, maar bijvoorbeeld ook winkeliers, bedrijven, scholen en de gemeente zelf. De vijf uitgangspunten (pijlers) van het Nederlandse JOGG zijn:

---

<sup>33</sup> Barriers and facilitators to implementation of DOiT. Femke van Nassau. 2015

<sup>34</sup> Relaties van de fysieke omgeving met leefstijl, redzaamheid en sociale verbindingen. Een samenvatting van de wetenschappelijke literatuur in opdracht van de Raad voor de Volksgezondheid en zorg door C.B.M. Kamphuis et al. 2014

<sup>35</sup> Bron: DUO 2017 (van 5 scholen ontbreken leerlingengegevens).

<sup>36</sup> Bron: DUO 2017.

- 1 Landelijk en lokaal politiek-bestuurlijk draagvlak. Zowel landelijk als lokaal worden ambassadeurs en kwartiermakers ingezet om gemeentelijke bestuurders te enthousiasmeren voor JOGG;
- 2 Publieke en private samenwerking wordt gestimuleerd, onder andere tussen scholen, gezondheidsdiensten, supermarkten, bedrijfsleven, sportverenigingen en ziekenhuizen;
- 3 Sociale marketing; het toepassen van marketingconcepten en technieken om positieve maatschappelijke of sociale veranderingen te bewerkstelligen;
- 4 Wetenschappelijke begeleiding van projecten en interventies (evaluatie);
- 5 Verbinding preventie en zorg.

Het onderdeel 'jongeren op gezond gewicht' binnen het programma Lekker Fit! krijgt in Rotterdam vorm door middel van de aanpak Lekker Fit! Gebied en Aansluiting Preventie en Zorg. In de volgende twee hoofdstukken worden deze onderdelen nader toegelicht.

## 2.8 JOGG: Lekker Fit! Gebied

De doelstelling van het programma-onderdeel Lekker Fit! Gebied is om met behulp van de JOGG-methodiek te starten in twee Rotterdamse wijken de prevalentie van overgewicht van kinderen terug te dringen. Via JOGG bieden gemeenten activiteiten in de wijk. In deze integrale aanpak werkt de gemeente Rotterdam samen met publieke en private partners om meer kinderen en jongeren op een gezond gewicht te houden en/of te krijgen.

De LF! Gebied aanpak vindt plaats in de gebieden Feijenoord en Delfshaven. In IJsselmonde heeft de watercampagne ook plaatsgevonden. September 2017 is een aanzet gemaakt voor de start in Kralingen-Crooswijk. Het is de bedoeling dat er in 2018 wordt opgeschaald naar de gebieden Charlois en Noord. Bij de keuze van deze gebieden is gekeken naar de prevalentie overgewicht en obesitas bij kinderen. Activiteiten die plaatsvinden in een gebied hebben betrekking op onder andere de watercampagne, voeding en meer bewegen. In de gebiedsaanpak worden ook de niet-Lekker Fit! scholen betrokken. Deze worden hieronder toegelicht.

### Watercampagne

Rotterdam is met de watercampagne gestart in de wijken Delfshaven en IJsselmonde. Daar is in de loop van de tijd Feijenoord bij gekomen. Er is expliciet gekeken naar bestaande aanpakken die zich effectief hebben bewezen. Een belangrijk thema waar de gebiedsaanpak zich op richt is water drinken (waar mogelijk is er aansluiting bij landelijke en stedelijke watercampagne). Activiteiten die in dit kader zijn ontwikkeld om het water drinken te stimuleren zijn: Spelen met water, Leuke bekertjes en rietjes, Waterkaraffen versieren, Waterdrinken = de norm, Gratis watertappen, Leren lezen & waterdrinken. Ook is er in samenwerking met SO en SB een werkgroep opgericht voor het vergemakkelijken van het plaatsen van watertappunten op verblijfs- sport en speelplekken die druk bezocht worden. Er zijn reeds enkele watertappunten door Evides geplaatst, momenteel wordt gekeken hoe dit verder uit te rollen.

### *Bereik en effecten Watercampagne*

De watercampagne is een interventie met een behoorlijk groot bereik. In totaal zijn er honderden organisaties of instellingen hierbij betrokken bij. Er zijn veel kinderen en ouders bereikt en veel bezoekers van speeltuinen, educatieve tuinen en kinderboerderijen. De effecten van de gebiedsgerichte interventies zijn minder goed vast te stellen, aangezien er weinig effectstudies zijn uitgevoerd op dit vlak. Er is wel een effectstudie geweest naar de Watercampagne, een van de belangrijkste interventies op het gebied van Lekker Fit! Gebied. De evaluatie gebeurde op pilotscholen in twee Rotterdamse wijken: het Nieuwe Westen en Hordijkerveld en dateert uit 2014<sup>37</sup>.

---

<sup>37</sup> Rotterdam Lekker Fit! Derde nameting Watercampagne pilotscholen 2014. Ineke Vogel en Petra van de Looij-Jansen. O&BI. 2014.

Hieruit blijkt dat kinderen het drinken van gezoete dranken in 2013 significant “slechter” vinden en als “onprettiger” waarden vergeleken met de vorige meting en dat ze zeker van zijn dat ze het komende half jaar minder gezoete dranken gaan drinken. Uit deze studie blijkt ook dat ze het gemakkelijker vinden om geen gezoete dranken te drinken. Dit is een goede stap in de richting van gedragsverandering. Maar in de derde nameting van de Watercampagne in 2014 wordt ook geconcludeerd dat kinderen het drinken van gezoete dranken niet per se vervangen door het drinken van water; de attitude en intentie wat betreft het drinken van water waren in 2013 niet veranderd ten opzichte van 2012. Uit de observaties bleek wel dat tijdens latere metingen er significant minder vaak gezoete dranken worden meegenomen voor de pauze van 10 uur en significant vaker water. Eerder onderzoek van de Watercampagne<sup>38</sup> liet al zien dat kinderen van interventiescholen na één jaar minder gezoete dranken dronken dan kinderen van controlescholen (gebaseerd op observaties en ouder vragenlijsten). Deze studie liet ook een toename zien in de waterconsumptie. Deze toename was echter zichtbaar in zowel de interventie- als de controlegroep; een effect van de interventie kon niet worden aangetoond. Het bereik van de watercampagne is niettemin groot. De campagne richt zich ook op grote groepen, zoals bezoekers van speeltuinen, kinderdagverblijven en educatieve tuinen.

### Voeding

In 2017 is naast de aandacht voor het bevorderen van water drinken ook begonnen met het aandacht geven aan gezonde voeding. Hierbij wordt samengewerkt met diverse partijen: school, NME en gebied. Aandacht voor voeding is van belang, maar is een lastig onderwerp. Naast het feit dat voeding voor mensen een privé-aangelegenheid betreft en het daardoor lastig kan zijn om bespreekbaar te maken zijn er ook veel uiteenlopende meningen over wat gezonde voeding is. De eenvoud van de boodschap die bij de watercampagne succesvol is: *water is goed voor de dorst, suikerhoudende dranken leveren veel loze calorieën en suikers*, is bij overige voeding lastiger te formuleren. Daarnaast blijkt dat een lesje in de klas alleen niet voldoende is, maar dat de kinderen zelf moeten ervaren: bijvoorbeeld op excursie naar een boerderij of zelf koken.

Vanwege het belang van voeding voor de gezondheid en gesteund door landelijke aandacht voor voedseleducatie, is in het voorjaar van 2017 door Lekker Fit! en NME een pilot gestart waarbij een samenwerking gezocht werd tussen scholen, NME, ouders en lokale organisaties: de kookclinics. Hierbij staat het plezier van samen koken (kinderen met kinderen, ouders met kinderen, of ouders met elkaar) voorop. Tegelijkertijd is een kookclinic een moment om op een positieve, niet veroordelende manier het gesprek over gezonde voeding aan te gaan. De boodschap die hierbij gegeven wordt is: *eet meer groente, minder suiker en minder vet*. De pilot werd goed ontvangen, met name de samenwerking tussen de verschillende partijen. De kookclinic is in het najaar 2017, met enkele aanpassingen, nogmaals gegeven als een train-de-trainers aan groepjes ouderconsulenten, ambassadeurs (vrijwilligers) uit de 4 gebieden met het hoogste overgewicht (Delfshaven, Feijenoord, IJsselmonde, Crooswijk) en educatief medewerkers van NME. Eind 2017 is een train de trainer workshop gegeven, waarbij de doelstelling is ca 35 mensen te trainen om zelf een kookclinic te geven. De verwachting is als een groot percentage daarvan zelf weer kookclinics geeft er een aanzienlijk bereik zal worden gerealiseerd.

Vanaf 2018 zal NME de kookclinics overnemen van Lekker Fit! en door ontwikkelen als NME product als onderdeel van de verzelfstandiging, waarbij de samenwerking met andere partijen blijft bestaan. Deze clinic kan worden gecombineerd met bijvoorbeeld schooltuinieren of naschoolse activiteiten. Bovendien ligt de koppeling met groente zaaien, oogsten klaarmaken en opeten ook voor de hand.

---

<sup>38</sup> V.M. van de Gaar, W. Jansen, A. van Grieken, G.J.J.M. Borsboom, S. Kremers, H. Raat. Effects of an intervention aimed at reducing the intake of sugar-sweetened beverages in primary school children: a controlled trial. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*; 2014 (11;98).

Daarnaast dienen zich, met name vanaf de zomer 2017, diverse (particuliere) initiatieven en partners aan op het gebied van voedingseducatie. Een van de grote partners is het landelijke Jong Leren Eten (EZ). Binnen de gemeente wordt inmiddels afdelingsoverstijgend de ingekomen initiatieven beoordeeld en, indien zinvol, aan elkaar gekoppeld.

In september 2017 is een pilot gestart waarbij studenten van Hogeschool InHolland Smaaklessen geven (ontwikkeld door universiteit Wageningen) in diverse settings. Mogelijk leidt dit tot een duurzame inzet van een jaarlijkse stroom 2<sup>e</sup>-jaars studenten (circa 50) van de afdeling Food technology and marketing.

### Bewegen

Naast de watercampagne zijn er in het gebied vanuit het programma Lekker Fit! activiteiten die zich specifiek op bewegen richten. Het gaat hier om activiteiten aanvullend op de bewegingsactiviteiten vanuit de pijlers Lekker Fit! BO (clinics, schoolsportverenigingen), zoals het ouder-kind toernooi en Lekker Fit! met Feijenoord.

Uit de evaluatie van Lekker Fit! met Feijenoord komt naar voren dat het een succesvolle pilot is geweest: op basis van voor- en nametingen is gebleken dat de BMI bij meer dan de helft van de deelnemende kinderen (58%) is gedaald. In 3% gevallen is de BMI gestabiliseerd en in 39% is de BMI gestegen. De helft van de deelnemende kinderen nam gedurende de 13 weken structureel minimaal eenmaal per week deel aan een sportactiviteit. <sup>39</sup>.

### LekkerFitter maken van de niet-Lekker Fit! scholen

Het uitgangspunt van Lekker Fit! Gebied is het betrekken van de partners, bewoners en organisaties die actief zijn in het gebied (community) bij het stimuleren van gezonde leefstijl bij kinderen. Dit betekent bijvoorbeeld dat ook niet-Lekker Fit! scholen kunnen deelnemen. Om de mogelijkheden te verkennen van deze basisscholen die geen Lekker Fit! locatie zijn, is de pilot 'LekkerFitter' maken van de niet-Lekker Fit! scholen' gestart.

Uit een eerste verkenning onder niet-Lekker Fit! scholen blijkt het volgende:

- Directeuren geven aan dat er nog veel winst te behalen valt op de kwaliteit van het bewegingsonderwijs. Het ontbreekt bij veel scholen vaak aan een goede kwalitatieve gymdocent en een trekker op het gebied van de gezonde leefstijl om dit structureel te stimuleren;
- De meesten scholen willen LF! school worden;
- Meer bewegen door leerlingen heeft positieve gevolgen voor hun gezondheid, voor het leerklimaat en voor het welbevinden in de klas. Smartbreaks is een heel mooi voorbeeld van een product dat helemaal aansluit op de behoefte van de directies en de groepsleerkrachten. Het kost geen geld, weinig tijd en energie om dit toe te passen binnen de school. Het is een product wat de groepsleerkrachten juist ondersteunt om de energie en de concentratie in de klas in balans te houden door leerlingen vaker tussendoor te laten bewegen. Het online platform SmartBreaks maakt dat erg makkelijk. Met een paar drukken op de knop laat de meester of juf een filmpje zien op het Smartboard met instructies voor een leuk beweegtussendoortje;
- Veel scholen geven weinig tot geen aandacht aan het stimuleren van water drinken;
- Scholen geven aan dat er te grote verschillen zijn ontstaan tussen LF!- en niet-LF!- scholen. De LF!- scholen ontvangen namelijk subsidie in het kader van het LF!-programma. Dit in tegenstelling tot de niet-LF! scholen.

---

<sup>39</sup> Evaluatieverslag Lekker Fitter! met Feijenoord 2016-2017, Dennis Besems. 2017

- De productencatalogus LF! is een praktisch en bruikbaar hulpmiddel. Deze catalogus geeft een overzicht van alle Lekker Fit! Materialen, activiteiten en verdere informatie op het gebied van stimuleren van de gezonde leefstijl waar scholen gebruik van kunnen maken.

#### *Bereik pilot Lekker Fitter maken van niet-Lekker Fit!- scholen*

Door middel van de pilot, die is gestart in schooljaar 2016-2017, worden 10 niet-LF!- basisscholen bereikt met activiteiten zoals: advies over de richtlijn en implementatie van Lekker Fit!- trakteren, stimuleren van water drinken, uitleg over daily mile (dat als doel heeft om kinderen te helpen fit te blijven door vijftien minuten per dag te wandelen of hard te lopen op school), een workshop voor ouders over gezonde voeding, smart breaks, het uitdagender maken van het schoolplein (om het bewegen van de kinderen te stimuleren) en het begeleiden van de niet LF!-school vanuit het Lekker Fit!-netwerk om een kwalitatief goede gymdocent aan te trekken.

#### *Bereik Lekker Fit!-gebied*

De overall conclusie is dat Lekker Fit! Gebied een aantal interventies bevat met een behoorlijk groot bereik. Dit geldt met name voor de interventies in het kader van de Watercampagne, omdat die zich ook op bezoekers richten.

## **2.9 JOGG: Aansluiting Preventie en Zorg**

Wat betreft preventie en zorg heeft Rotterdam sinds 2010 aansluiting gezocht bij de JOGG-aanpak. Hieronder gaan we in op de aansluiting preventie en zorg in de verschillende gebieden.

#### *Pilot Delfshaven*

In Delfshaven is in 2016 een doorstart gemaakt met de ketenaanpak. In eerste instantie richtte deze zich op de wijk Bospolder-Tussendijken in Delfshaven, omdat hier een percentage overgewicht erg hoog is, zowel onder volwassenen als kinderen. Er is een netwerk gevormd van huisartsen, fysiotherapeuten, wijkverpleegkundigen, diëtisten, sportaanbieders, wijkwerkers welzijn, CJG en vanuit de gemeente PGW&Z, LF! en sportregie. Zorgimpuls had en heeft de opdracht om dit netwerk bijeen te roepen. Het eerste jaar was dit circa eens per 6 weken, nu is het 4 x per jaar. De kracht van dit netwerk ligt vooral in het leren kennen van een groot deel van het ketennetwerk in 1 wijk. Het opkomstpercentage op de bijeenkomst was redelijk hoog, wat aangeeft dat de deelnemers het nut van de bijeenkomsten zien. Er is een verwijsschema gemaakt met de groep en er is veel kennis gedeeld, zoals bijvoorbeeld positieve gezondheid van Machteld Huber, wat vervolgens door een aantal deelnemers getest is in de praktijk, zij het zeer spaarzaam. Ook is er een poging ondernomen om een gezondheidsfestival met elkaar te organiseren, dit bleek niet haalbaar, ondanks inspanningen van een aantal groepsleden. Al met al moet geconstateerd worden dat het heel zinvol is om elkaar te (leren) kennen, een netwerk op te bouwen, maar dat het daadwerkelijke samenwerken nog heel lastig is. Vaak komt dit alles bij het gewone werk en is er simpelweg niet voldoende ruimte om experimenten van samenwerken goed in te bouwen in de dagelijkse praktijk. Ook werken de deelnemers op heel verschillende (mandaat) niveaus, wat samenwerking niet altijd vanzelfsprekend maakt, en de verwachtingen zijn zeer verschillend naar elkaar. Binnen de ketenaanpak speelt daarnaast dat veel afspraken en beleid op landelijk vlak ligt, dat niet op lokaal/ wijk niveau opgelost kan worden. Denk bijvoorbeeld aan juridische afspraken ten aanzien van delen van dossiers bijvoorbeeld tussen CJG en LF! Scholen, of tussen diëtisten en CJG/ huisartsen/ maatschappelijk werk. Het is een complexe opgave, de ketenaanpak, maar elkaar leren kennen is een eerste voorwaarde en daarin voorziet dit netwerk.

#### *Feijenoord - Samen één in Feijenoord*

Voor het gebied Feijenoord is vanuit het programma Lekker Fit! geen invulling gegeven aan pijler 5

(ketensamenwerking verbinding preventie-curatie). In relatie tot de verbinding van het sociale en medische domein is van belang te noemen dat in het gebied Feijenoord sinds 2007 het netwerk 'Samen één in Feijenoord' actief is. Er zijn inmiddels meer dan 30 partijen aangesloten die actief zijn in de sectoren zorg, welzijn, wonen en participatie. Samen één in Feijenoord faciliteert professionals in de deelgemeente met als uiteindelijke doel om de gezondheid en de kwaliteit van leven van de inwoners van Feijenoord te verbeteren. Zij werken daarom vanuit een integraal netwerk, waarin organisaties vanuit verschillende sectoren, werkend op verschillende leefgebieden, vertegenwoordigd zijn. Op die manier kunnen ze de bewoner op de verschillende leefgebieden zo goed mogelijk ondersteunen. Samen één in Feijenoord bestaat uit verschillende organisaties op het gebied van zorg, welzijn, wonen en onderwijs. Samen één in Feijenoord staat voor het verbinden en creëren van een sluitend netwerk tussen organisaties uit uiteenlopende sectoren. Het delen van kennis en vaardigheden staan hierin centraal. Door verschillende diensten te verbinden en een sluitend netwerk te creëren, versterken de partijen elkaar. LF! heeft 1 keer per maand zitting in het overleg van Samen één in Feijenoord.

#### *Kralingen - Crooswijk – pilot verbinding preventie en curatie*

Voor het gebied Kralingen-Crooswijk is in het najaar van 2017 de pilot ketenaanpak verbinding preventie-curatie gestart voor kinderen met ernstig overgewicht/obesitas. Deze pilot is gebaseerd op 'Integrale Ketenaanpak voor kinderen met Overgewicht en Obesitas' (Gem A'dam, Care4Obesity (C4O) en JOGG). De pilot richt zich op het wegnemen/inzichtelijk maken van obstakels en het vinden van een goede verbinding tussen preventie en zorg en visa versa. Het accent ligt op het uitwerken hoe de zorgstructuur op de school, indien nodig, kan worden aangepast waarin ieder zelfstandig vanuit de eigen rol in samenwerking met anderen het gezamenlijke doel kan realiseren, wat niet afzonderlijk te bereiken is.

De aanleiding voor de pilot:

- Bij LF! basisonderwijs ligt het accent op preventie, het bevorderen van de gezonde leefstijl voor leerlingen. De toenemende aandacht op bestrijding van overgewicht vraagt om meer in te zetten op een verbinding tussen preventie (BMI uitkomsten van de Fittest) en doorverwijzing naar 1<sup>ste</sup> en 2<sup>e</sup> lijnszorg te realiseren.
- De LF! basisscholen zien steeds meer het belang in om een gezonde leefstijl mee te geven, voor een goede toekomst van hun leerlingen, mede door de toename van het overgewicht van leerlingen. De scholen ervaren dat meer inzet/begeleiding noodzakelijk is dan nu vanuit het programma LF! Het CJG wil effectiever deelnemen aan de overlegstructuur van de school en de mogelijkheden vanuit het programma LF! inzetten in de aanpak van overgewicht/obesitas.
- Vanuit het CJG zijn zorgen geuit over overgewicht/ obesitas in het gebied. De zorgen omvatten het niet kunnen realiseren van duurzaam resultaat ten aanzien van de aanpak overgewicht.

#### Pilot zorgstructuur op scholen in IJsselmonde

De projectleider Lekker Fit! heeft samen met de LF! docenten, CJG Jeugdverpleegkundigen, diëtisten, Intern Begeleiders (IB-ers) en schooldirecties mogelijkheden onderzocht voor het bieden van passende ondersteuning/zorg binnen de omgeving van de LF! scholen. De essentie is om gebruik te maken van elkaars expertise om te komen tot de beste en juiste zorgverlening voor het betreffende kind en/of ouder. Op 12 LF! scholen is dit kleinschalig uitgetest

Een van de punten die uit de pilot "verbeteren samenwerking met het CJG in de schoolomgeving" is gekomen, is het onvoldoende gebruik maken van de bestaande zorgstructuur op de school. Het bespreken van de kinderen met overgewicht of obesitas, die volgen uit de fittest, met de IB-er(s) van de school wordt gezien als meerwaarde. Verder komt naar voren dat de LF! docent niet de aangewezen persoon is om de doorgeleiding van deze doelgroep te kunnen realiseren. Voor de IB-er geldt dat binnen de bestaande werkzaamheden er onvoldoende ruimte is om dit goed te kunnen

oppakken. Momenteel wordt bekeken hoe de rol van centrale zorgverlener kan worden ingevuld (coördinatie/doorverwijzing).

## **2.10 Overige maatregelen**

### **Publiek-private samenwerking**

Publiek private samenwerking (PPS) betekent dat er sprake is van een samenwerkingsconstructie, waarbij organisaties met verschillende disciplines en onderliggende belangen samenwerken om één gezamenlijk maatschappelijk relevant doel te bereiken. Diverse publieke – en private partijen hebben de afgelopen jaren meegewerkt aan het programma Rotterdam lekker Fit!. In 2012 zijn 9 samenwerkingsovereenkomsten afgesloten met partijen als: Unilever, Zilveren Kruis Achmea, Nutricia en KindeRdam. Met deze partners is een convenant getekend om de samenwerking en inzet te bekrachtigen.

Dankzij Unilever zijn gedurende vier schooljaren kookworkshops voor kinderen op basisscholen gegeven. Unilever levert een bijdrage aan de bestrijding van overgewicht en bewegingsarmoede onder de Rotterdamse jeugd door middel van het delen van kennis, expertise en betrokkenheid. Ook heeft Unilever in samenwerking met de WUR onderzoek laten uitvoeren over het ontbijtgedrag van kinderen in het gebied Feijenoord. Zilveren Kruis Achmea heeft gedurende drie schooljaren judoclinics op Lekker Fit! basisscholen aangeboden en heeft meegedacht over de opzet van een ketenaanpak rond overgewicht in Rotterdam. Nutricia is een belangrijke partner voor Lekker Fit! 0-4 en heeft de aanpak van het programma rond de 'Smakelijke Moestuin' mede mogelijk gemaakt, met het doel jonge kinderen meer groente te laten eten. Ook leveren zij kennis over voeding. KindeRdam heeft zich gecommitteerd om op haar kinderdagverblijven de Lekker Fit! 0-4 aanpak te integreren in het dagprogramma. Ook heeft KindeRdam bijgedragen aan de ontwikkeling van deze aanpak. Peuter en Co, Prokino en diverse andere kinderopvangorganisaties hebben zich op een later moment gecommitteerd aan de integratie van de Lekker Fit!-aanpak in hun dagprogramma.

Daarnaast zijn er 6 convenanten afgesloten (light versie samenwerkingsovereenkomst) met Albeda College, Bram Stolk Foodservice, Bakkerij Klootwijk, Dietheek, Prokino en Evides. Het Albeda College biedt studenten aan die onder andere de Final begeleiden. Met Evides is intensief samengewerkt rond de watercampagne voor de scholen. Intussen werkt Evides nog steeds aan het bevorderen van water drinken, onder andere door het plaatsen van watertappunten op enkele plekken in de buitenruimte. In 2017 zijn er nog 2 partners bijgekomen: InHolland en de Rotterdamse diëtist. Daarnaast kennen verschillende projecten binnen Rotterdam Lekker Fit! lokale partners. Dit zijn instellingen die op wijkniveau actief bijdragen aan de projecten. In de bijlage is een overzicht opgenomen van de publieke en private samenwerkingspartners van Lekker Fit!.

In aanloop naar de ondertekening van het convenant Stop Kindermarketing is minimaal geïnvesteerd in de samenwerking met private partners. In het kader van deze overeenkomst is gewerkt aan een gezamenlijke koers met JOGG en de G4. Er is tevens een nieuwe gemeentelijke visie nodig op de samenwerking met private partners. Dit visietraject voor beleid op PPS is nog niet afgerond. Met publieke partners is de samenwerking juist op wijkniveau versterkt. Voorbeelden daarvan zijn sportverenigingen en welzijnspartners in de wijken.

### **Onderzoek en monitoring**

Onderzoek is een belangrijk onderdeel van Rotterdam Lekker Fit!. Met de resultaten van verschillende gerichte onderzoeken naar het gelopen proces, de resultaten en de effecten van de Lekker Fit! maatregelen kan de inzet worden onderbouwd en waar nodig worden verbeterd.

Onderzoek maakt onderdeel uit van de verschillende maatregelen binnen het programma Rotterdam Lekker Fit!. Daarbovenop is een afzonderlijk onderzoeksbudget beschikbaar voor onderzoek naar algemene vraagstukken en nieuwe trends en ontwikkelingen rond de bevordering van een gezond gewicht onder de Rotterdamse jeugd.

Om structureel zicht te houden op het programmaverloop en bij te kunnen sturen waar nodig, worden de resultaten gemonitord. De overgewichtcijfers worden bijgehouden, maar ook de resultaten in de uitvoer door de partners worden gemonitord. Zo kan worden bijgehouden wat het effect is van de inzet en interventies. Hiervoor zijn en worden verschillende monitoring-instrumenten ontwikkeld. Het is belangrijk hierin dat de wijze van monitoring toekomstbestendig is en dus ook bij een minder intensieve samenwerking met de gemeente uitgevoerd kan worden en sturing mogelijk is.

Monitoring is opgesplitst in de volgende deelgebieden:

1. Werkwijze voor monitoring van overgewicht en doorverwijzing;  
De huidige wijze van monitoring gebeurt nu op twee manieren: metingen door het CJG op 2- en 5 jarige leeftijd en in groep 7 (wordt ingevoerd in Kidos) en jaarlijks metingen op Lekker Fit!-scholen door de school-diëtisten.
2. Leerlingvolgsysteem BO;  
De huidige test, de fitmeter, voldoet anno 2017 niet meer voldoende als leerlingvolgsysteem voor de vakleerkracht om het kind te volgen in de motorische (en sociale) ontwikkeling en hierop indien nodig actie te ondernemen. Er wordt gewerkt aan een verbeterd leerlingvolgsysteem.
3. Monitoring van uitvoering bij kinderopvang;  
De kinderopvang ontvangt na de 3-jarige begeleiding geen subsidie meer van de gemeente. Door monitoring van de uitvoer blijft er zicht of de veranderde werkwijze in stand blijft en kan er op gestuurd worden als dit niet zo blijkt te zijn. Er wordt gewerkt aan een optimaal proces.
4. Monitoring van prestaties in het kader van toekenning van subsidie voor het basisonderwijs;  
De basisscholen ontvangen onder andere subsidies voor de vakleerkracht, materialen en het lespakket. In relatie hiermee en in het kader tot de borging van de aanpak op de scholen denkt de gemeente Rotterdam na over minimale prestatieafspraken voor scholen en hoe dit te monitoren.

### **Alliantie Stop Kindermarketing**

In maart 2017 heeft de gemeente Rotterdam zich aangesloten als partner bij de alliantie 'Stop Kindermarketing ongezonde voeding'. Rotterdam ondersteunt hiermee de ambitie om kinderen te beschermen tegen marketing van voedingsmiddelen die geen positief effect hebben op de gezondheid en te streven naar een omgeving waar kinderen gezond kunnen opgroeien. Rotterdam geeft invulling aan het partnerschap, door:

1. Gezonder aanbod in de kantines van gemeentelijke accommodaties;

#### *Gemeentelijke accommodaties (sport en kinderboerderijen)*

Rotterdam is in 2017 gestart met het gezonder en aantrekkelijker maken van het productenaanbod in kantines van gemeentelijke accommodaties. In deze accommodaties wordt gewerkt aan een gezonde uitstraling door een aanpassing van het assortiment en promotie van gezonde producten. Het aanbieden van gezonde alternatieven geeft de mogelijkheid voor de bezoekers om een gezonde keuze te maken. In het project is aansluiting gezocht bij het landelijk initiatief vanuit de stichting Jongeren op gezond gewicht (JOGG): Team:Fit. Het gaat om de volgende accommodaties:

1. Zwembaden



Na het behalen van het 'gouden' certificaat door Sportcentrum West is in de tweede helft van 2017 gestart met de uitbreiding van de gezondere kantine naar 5 zwembaden.

2. Sporthallen/sportcentra

In november 2017 is met de begeleiding van de gezondere kantine in 8 sporthallen en sportcentra gestart.

3. NME locaties

In november 2017 is met de begeleiding van de gezondere kantine van 5 kinderboerderijen gestart.

*Sportverenigingen*

Landelijke programma's zoals 'de gezonde sportkantine van Team:Fit (JOGG)' en 'Lekker Bezig (KNVB-Sligro)' richten zich specifiek op de aanpak gezonde kantines in de sportclubs/-verenigingen.

2. Jeugdsportevenementen kindermarketingvrij;

Het streven is in de toekomst geen kindermarketing van ongezonde producten toe te staan tijdens Rotterdamse (sport)evenementen voor kinderen tot 13 jaar of (sport)evenementen waar meer dan 25% van de bezoekers kinderen zijn. De mogelijkheden van het huidige beleid en regelgeving ten aanzien van jeugdsportevenementen en ongezonde voeding worden in beeld gebracht en leiden tot een plan van aanpak en tot beleid in 2018.

## **Communicatie**

Communicatie heeft als doel om een breed draagvlak te verkrijgen voor de inzet op een Lekker Fitte basis voor kinderen. De communicatiestrategie voor het programma is gericht op informeren, verbinden en verleiden. Informeren over en bewust maken van een Lekker Fitte basis en laten zien wat ouders en hun kinderen hier zelf aan kunnen doen. Daarnaast vindt er informatie plaats over het programma (beleid van de gemeente). De communicatie is er ook op gericht om partijen binnen en buiten de gemeente te verbinden zodat de communicatie inspanningen voor een Lekker Fitte basis elkaar versterken (verbinden van (bewoners)initiatieven in de stad en het gebruik van ambassadeurs/key-personen in het gebied). Daarnaast worden ouders en hun kinderen tot gezond gedrag verleid, evenals de samenwerkingspartners om de gezonde keuze de makkelijkste keuze te maken voor de Rotterdamse jeugd en gezinnen. Dat laatste gebeurt door de inzet van sociale marketing technieken.

## **2.11 Conclusie**

In dit hoofdstuk is een overzicht gegeven van de programma-onderdelen van Lekker Fit! en hoe deze zich verhouden tot de uitkomstmaten: overgewicht, voeding en bewegen. Van deze onderdelen is nagegaan wat het bereik is in aantal kinderen, ouders en bezoekers dat met dit aanbod wordt bereikt. Lekker Fit! Rotterdam kenmerkt zich door een doorlopende leerlijn; de activiteiten richten zich op het jonge kind tot en met jongeren van 19 jaar en op ouders en bezoekers in de wijk.

In Rotterdam voeren 145 kinderdagverblijven en peuterspeelzalen Lekker Fit! activiteiten uit en zijn er 94 Lekker Fit!-basisscholen. Er waren tot schooljaar 2015-2016 23 Rotterdamse VO-scholen actief met een Lekker Fit!-VO-aanpak. Daarnaast vindt de Lekker Fit!-Gebied aanpak plaats in 4 gebieden, namelijk: Feijenoord, Delfshaven, IJsselmonde en Kralingen-Crooswijk.

Ten aanzien van drie programma-onderdelen mag het bereik Lekker Fit! groot worden genoemd. Het gaat dan om: Lekker Fit!-peuterspeelzalen en Kinderdagverblijven, - Basisonderwijs en - Gebied. Op basis van effectstudies mogen deze drie projecten ook zeker effectief worden genoemd op het bereiken van één of meer doelstellingen van Lekker Fit! De LF!-aanpak van kinderen van -9 maanden tot 2 jaar, buiten de kinderdagopvanglocaties, staat nog in de kinderschoenen. Daarom streeft de gemeente Rotterdam om meer Lekker Fit!-activiteiten voor deze doelgroep te ontwikkelen en in te zetten.

De LF!- interventies in het VO hebben wel significante effecten op voeding en in mindere mate ook op beweging. De geringe belangstelling voor deelname door scholen, maakte het bereik beperkt. Dat laatste is een belangrijke reden is geweest voor het stopzetten van deze interventie. De bestaande contacten met de scholen en leerlingen zijn weliswaar benut om de gezonde leefstijl op de agenda van de VO-scholen te laten staan.

Daarnaast is er nog een aantal algemene initiatieven, zoals: de publiek-private samenwerking, onderzoek en de Alliantie Stop Kindermarketing. Op het gebied van monitoring zijn er verschillende onderdelen in het oriënterende en ontwikkelstadium.

### 3 Implementatie van Lekker Fit! Basisonderwijs en de relatie met overgewicht

Lekker Fit! voor het Rotterdamse basisonderwijs is het omvangrijkste en langstlopende project van het gehele programma. In 2005 is gestart met de basisschoolaanpak en in 2010 was de helft van de Rotterdamse basisscholen Lekker Fit! Inmiddels zijn er 94 Lekker Fit! scholen (100 schoollocaties). In de volgende paragraaf wordt omschreven in hoeverre Lekker Fit! is geïmplementeerd op de deelnemende basisscholen. In hoofdstuk 3.2 wordt de relatie tussen de implementatie van Lekker Fit! en de trend in overgewicht bekeken.

#### 3.1 De implementatie van Lekker Fit! op Rotterdamse Lekker Fit! basisscholen

De Lekker Fit! aanpak voor het basisonderwijs is opgebouwd uit 10 pijlers. Daarnaast is er een aparte pijler voor de kleuteraanpak. Per pijler zijn prestatie indicatoren vastgesteld. In tabel 3.1 staat per pijler hoeveel procent van de 100 schoollocaties in het schooljaar 2016-2017 voldeed aan de pijlers. Een schoollocatie voldoet aan een pijler als de schoollocatie aan minstens 1 bijbehorende prestatie indicator voldoet. Daarnaast staat in deze tabel het aantal kinderen dat bereikt wordt door het voldoen aan deze pijler. Verder staat in deze tabel het percentage schoollocaties dat voldoet aan de individuele prestatie indicatoren van de pijlers. Het percentage schoollocaties dat aan een pijler voldoet, varieert van 18% bij de pijler Onderzoek tot 98% bij de pijler Extra bewegingsonderwijs. Het aantal kinderen dat per pijler bereikt wordt, varieert van ongeveer 4.600 kinderen tot 23.000 kinderen. Bij het percentage van de pijler Onderzoek dient de kanttekening te worden gemaakt dat niet alle scholen zijn gevraagd aan een onderzoek deel te nemen. Dit betekent dat een school die niet voldoet aan de pijler Onderzoek, mogelijk wel bereid is hieraan deel te nemen, maar hiervoor niet is gevraagd.

Tabel 3.1 Het percentage schoollocaties dat aan een pijler voldoet, het bereik van de pijlers en het percentage schoollocaties dat aan de prestatie indicatoren voldoet

Pijler	Voldoet aan pijler <sup>1</sup>	Aantal kinderen	Nr	Prestatie indicator	Voldoet aan prestatie indicator
Extra bewegingsonderwijs	98%	18.091	1	Drie beweegmomenten	98%
			2	Vierde beweegmoment	85%
Gymleerkracht nieuwe stijl (GNS)	80%	21.659	3	Gesprekscyclus GNS <sup>2</sup>	62% <sup>2</sup>
			4	Vakwerkplan <sup>2</sup>	32% <sup>2</sup>
			5	LF! in de school	58%
Lespakket	70%	18.144	6	Lesboekjes behandeld en getoetst door GNS	
Schoolsport <sup>3</sup>	65% <sup>3</sup>	11.312	7	Minstens 2 beweegclinics voor alle groepen 3-8	
Schoolsportvereniging	30%	5.632	8	Soort SSV <sup>4</sup>	28% <sup>4</sup>
			9	Voldoet SSV <sup>4</sup>	29% <sup>4</sup>
Monitoring	91%	23.002	10	Ouders krijgen 2 keer per jaar LF! rapport	
Onderzoek <sup>5</sup>	18% <sup>5</sup>	4.618	11	School stelt tijd beschikbaar voor onderzoek	
Schooldiëtist	91%	22.981	12	Fittest	90%
			13	Zorggesprekken	74%

Pijler	Voldoet aan pijler <sup>1</sup>	Aantal kinderen	Nr	Prestatie indicator	Voldoet aan prestatie indicator
<b>Voeding</b>	72%	18.500	14	LF! groente en fruit	50%
			15	LF! water	56%
			16	LF! trakteren	53%
<b>Oudervoorlichting</b>	83%	21.650	17	Workshop	68%
			18	Communicatie	73%
<b>LF! Kleuters</b>	78%	5.463	19	Deelname	22%
			20	Aantal beweegmomenten	75%
			21	Les gegeven door groepsleerkracht	61%

<sup>1</sup> Er moet aan minstens 1 bijbehorende prestatie indicatoren worden voldaan om aan een pijler te voldoen.

<sup>2</sup> Nieuwe prestatie indicator; hier is nog niet opgestuurd, mogelijk onbetrouwbare registratie.

<sup>3</sup> Wordt vanuit het programma Lekker Fit! niet actief opgestuurd.

<sup>4</sup> Door het programma Lekker Fit! wordt bepaald welke scholen in aanmerking komen voor een schoolsportvereniging.

<sup>5</sup> Scholen die voldoen aan deze indicator zijn gevraagd om deel te nemen aan onderzoek. De andere scholen zijn niet gevraagd voor deelname.

Zoals te zien is in tabel 3.1 wordt er dus niet op alle schoollocaties aan alle indicatoren (tegelijk) gewerkt. In de voetnoten van de tabel is te zien dat een aantal indicatoren mogelijk niet goed geregistreerd is. Voor andere indicatoren geldt dat een schoollocatie er alleen aan kan voldoen selectie door Lekker Fit!

In tabel 3.2 is het aantal prestatie indicatoren waaraan schoollocaties voldoen te zien. De prestatie indicatoren waaraan niet alle schoollocaties kunnen voldoen of die mogelijk niet goed zijn geregistreerd (nr 3, 4, 7, 8, 9, 11 en 19), zijn hierin niet meegenomen. Een schoollocatie kon dus maximaal aan 14 prestatie indicatoren voldoen. Twee schoollocaties voldoen aan alle prestatie indicatoren. Ongeveer de helft van de schoollocaties voldoet aan 11-13 prestatie indicatoren. Er zijn echter ook een aantal locaties die aan slechts 1-5 prestatie indicatoren voldoen. Hierin zijn 2 schoollocaties meegeteld die inmiddels gestopt zijn met Lekker Fit! Op vier scholen was sprake van wisseling van directie en/ of gymleerkracht nieuwe stijl, waardoor er tijdelijk minder aandacht was voor de uitvoering van de Lekker Fit! pijlers.

*Tabel 3.2 Het aantal prestatie indicatoren waaraan schoollocaties voldoen*

Aantal prestatie indicatoren waaraan een schoollocatie voldoet	Aantal schoollocaties
1	1
2	1
3	2
4	0
5	4
6	6
7	11
8	8
9	7
10	9
11	15
12	19
13	15
14	2

### 3.2 De relatie tussen de implementatie van Lekker Fit! en de trend in overgewicht

Om te bepalen of er een relatie is tussen de mate van implementatie van Lekker Fit! en de trend in overgewicht zijn de hierboven beschreven gegevens op schoolniveau over de mate van implementatie van Lekker Fit! gekoppeld aan het trendbestand van de Fitmeter. Er is alleen gebruik gemaakt van de prestatie indicatoren waaraan alle scholen kunnen voldoen en die betrouwbaar ingevuld zijn. Ook de prestatie indicatoren van de pijler LF! Kleuters zijn niet gebruikt, omdat er in het trendbestand alleen gegevens staan van groep 3 tot en met 8. In groep 1 en 2 is later gestart met meten. Op dit moment zijn er nog onvoldoende gegevens van deze groepen. In het trendbestand staan lengte en gewicht metingen van individuele kinderen van groep 3 tot en met 8 in de schooljaren 2006-2007 tot en met 2016-2017.

In dit gekoppelde bestand staan dus zowel gegevens op individueel niveau als op schoolniveau; om deze reden zijn er multilevel analyses uitgevoerd. Dit is statistische techniek waarbij rekening gehouden kan worden met het feit dat kinderen geclusterd zijn in scholen en dat de school invloed kan hebben op alle kinderen die op deze school zitten. De analyses zijn gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht.

Er is een statistisch significant effect van de mate van implementatie op de BMI (zie tabel 3.3). Als op scholen 11-12 prestatie indicatoren zijn geïmplementeerd, heeft dat een licht gunstig effect op de ontwikkeling van de BMI. Op scholen waar 11-12 indicatoren zijn geïmplementeerd, daalt de BMI in de loop van de tijd. Echter, op scholen waar maximaal 5 indicatoren geïmplementeerd zijn, stijgt de BMI in de loop van de tijd. In beide gevallen is het effect klein.

*Tabel 3.3 Effect van mate van implementatie op het verloop van de BMI per jaar*

Aantal geïmplementeerde prestatie indicatoren	Jaarlijks effect op BMI in kg/m <sup>2</sup>	P*
1-5	0,048	0,001
6-10	-0,004	0,303
11-12	-0,025	0,000

\* indien de p-waarde kleiner is dan 0,05 is er sprake van een statistisch significant effect

### *Effect van de verschillende prestatie indicatoren op BMI*

Vervolgens is voor alle prestatie indicatoren individueel gekeken wat het effect is op het verloop van de BMI. Ook hiervoor zijn multilevel analyses gebruikt, die gecorrigeerd zijn voor leeftijd en geslacht. In tabel 3.4 zijn de prestatie indicatoren opgenomen waarvoor een statistisch significant effect aangetoond is. De effecten zijn echter klein.

Als er op school extra bewegingsonderwijs wordt gegeven, dan neemt de BMI in de loop van de jaren significant af. Op scholen waar de boekjes van het lespakket zijn besproken en waar de inhoud van de boekjes is getoetst door de gymleerkracht nieuwe stijl, neemt de BMI in de loop van de jaren significant af. Op scholen die voldoen aan de pijler 'Schoolsportvereniging' neemt de BMI in de loop van de jaren significant af; dit geldt zowel voor de prestatie indicator soort schoolsportvereniging als voor de indicator 'voldoet schoolsportvereniging'. Ook op scholen die voldoen aan de prestatie indicator 'Schooldiëtist Fittest' neemt de BMI in de loop van de jaren significant af. Hetzelfde geldt voor scholen die LF! groente en fruit en scholen die LF! trakteren goed hebben geïmplementeerd. Net als voor scholen die voldoen aan de prestatie indicator 'Oudervoorlichting communicatie'.

*Tabel 3.4 Effect van voldoen aan een prestatie indicator op het verloop van de BMI per jaar*

Prestatie indicator	School voldoet aan prestatie indicator	Jaarlijks effect op BMI in kg/m <sup>2</sup>	P*
<b>Drie beweegmomenten</b>	Ja	-0,009	0,065
	Nee	0,040	0,005
<b>Vierde beweegmoment</b>	Ja	-0,013	0,000
	Nee	0,020	0,013
<b>Lespakket</b>	Ja	-0,015	0,000
	Nee	0,013	0,037
<b>Soort schoolsportvereniging</b>	Ja	-0,013	0,020
	Nee	-0,003	0,413
<b>Voldoet schoolsportvereniging</b>	Ja	-0,014	0,047
	Nee	0,053	0,000
<b>Schooldiëtist Fittest</b>	Ja	-0,011	0,001
	Nee	0,030	0,011
<b>LF! groente en fruit</b>	Ja	-0,013	0,003
	Nee	-0,002	0,675
<b>LF! trakteren</b>	Ja	-0,012	0,006
	Nee	-0,002	0,697
<b>Oudervoorlichting communicatie</b>	Ja	-0,010	0,005
	Nee	-0,004	0,520

\* indien de p-waarde kleiner is dan 0,05 is er sprake van een statistisch significant effect

### 3.3 Conclusie

De Lekker Fit! aanpak voor het basisonderwijs is opgebouwd uit 10 pijlers. Per pijler zijn prestatie indicatoren vastgesteld, zie bijlage 1 voor de definities van de prestatie indicatoren. Een schoollocatie voldoet aan een pijler als de schoollocatie aan minstens 1 prestatie indicator voldoet. Het percentage schoollocaties dat aan een pijler voldoet, varieert van 18% bij de pijler Onderzoek tot 98% bij de pijler Extra bewegingsonderwijs. Het aantal kinderen dat per pijler bereikt wordt, varieert van ongeveer 4.600 kinderen tot 23.000 kinderen. Op niet alle schoollocaties wordt aan alle prestatie indicatoren tegelijk gewerkt. Een aantal indicatoren is mogelijk niet goed geregistreerd, voor andere indicatoren geldt dat er alleen aan voldaan kan worden na selectie door Lekker Fit! In totaal waren er 14 prestatie indicatoren waar alle scholen in theorie aan konden voldoen. Slechts 2 schoollocaties voldeden hier ook aan. Ongeveer de helft van de schoollocaties voldeed aan 11-13 prestatie indicatoren.

Er is een statistisch significant effect van de mate van implementatie op de BMI. Als op scholen meer prestatie indicatoren zijn geïmplementeerd, heeft dat een licht gunstig effect op de ontwikkeling van de BMI. Op scholen waar 11-12 indicatoren zijn geïmplementeerd, daalt de BMI in de loop van de tijd. Echter, op scholen waar maximaal 5 indicatoren geïmplementeerd zijn, stijgt de BMI in de loop van de tijd. In beide gevallen is het effect klein. Vervolgens is per prestatie indicator gekeken wat het effect is op het verloop van de BMI. Op scholen waar de boekjes van het lespakket zijn besproken en waar de inhoud van de boekjes is getoetst door de gymleerkracht nieuwe stijl, neemt de BMI in de loop van de jaren significant af. Dit geldt ook voor scholen die voldoen aan de pijler Schoolsportvereniging. Hoewel de effecten klein zijn, zijn dit de twee indicatoren met het grootste effect. Ook bij 7 andere prestatie indicatoren is een positief effect gevonden; bij deze prestatie indicatoren neemt de BMI in de loop van de jaren significant af als de prestatie indicatoren goed zijn geïmplementeerd. Ook deze effecten zijn klein.

## 4 De leefstijl van Rotterdamse kinderen

Met het programma Rotterdam Lekker Fit! zet de gemeente Rotterdam zich sinds 2005 in om overgewicht en bewegingsarmoede bij Rotterdamse kinderen tot en met 12 jaar tegen te gaan. Rotterdam Lekker Fit! doet dit door in te zetten op een actieve leefstijl en een gezond voedingspatroon te stimuleren. In dit hoofdstuk wordt daarom beschreven welk deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een actieve leefstijl en aan kenmerken van een gezond voedingspatroon.

Om inzicht te krijgen in de leefstijl van Rotterdamse kinderen is gebruik gemaakt van gegevens van de Gezondheidsmonitor (GM) van 2014. Dit is een vragenlijstonderzoek onder een steekproef van ouders van Rotterdamse kinderen van 0 tot 12 jaar. Daarnaast is gebruik gemaakt van de voorloper van de Gezondheidsmonitor 'Jeugd Rijnmond in Beeld' (JRB 2011). Net als de Gezondheidsmonitor is dit een vragenlijst onderzoek met als verschil dat dit onderzoek zich richtte op kinderen van 4 tot 12 jaar. Om een trend in kaart te kunnen brengen zijn ook gegevens gebruikt van de Jeugdmonitor Rotterdam (JMR) van 2008-2009. Voor de Jeugdmonitor werd aan alle ouders van kinderen in groep 2 en groep 7 gevraagd om een vragenlijst in te vullen. Door de wisselingen in methodiek en vragenlijsten is het niet voor alle uitkomstmaten mogelijk om een trend te laten zien. Verder zijn de meest recente cijfers uitgesplitst naar geslacht, leeftijd, herkomst, opleidingsniveau van de ouders en gebied. Hiermee is het mogelijk om risicogroepen in kaart te brengen en kan er eventueel specifiek beleid op bepaalde groepen worden ingezet.

### 4.1 Het aandeel Rotterdamse kinderen dat voldoet aan een actieve leefstijl

In tabel 4.1 is te zien welk deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan verschillende kenmerken van een actieve leefstijl. In deze tabel is het meest recente cijfer weergegeven. Vanwege veranderingen in vragenlijsten en vanwege verschillende leeftijdsgroepen die onderzocht zijn, zijn de laatst beschikbare cijfers niet altijd afkomstig uit de Gezondheidsmonitor 2014, daarom staat ook de bron en de leeftijdsgroep in de tabel weergegeven. In bijlage 2 zijn uitgebreide tabellen te vinden van alle uitkomstmaten; hieronder worden de belangrijkste resultaten besproken.

*Tabel 4.1 Percentage Rotterdamse kinderen dat voldoet aan een kenmerken van een actieve leefstijl*

	Bron	Leeftijdsgroep	%
Speelt minstens 5 dagen per week buiten	GM 2014	1 t/m 11 jaar	77%
Speelt minstens 1 uur per dag buiten	GM 2014	1 t/m 11 jaar	74%
Gaat 5 dagen per week lopend of zelf fietsend naar school	GM 2014	4 t/m 11 jaar	61%
Is lid van een sportvereniging	GM 2014	4 t/m 11 jaar	56%
Sport minstens 1 keer per week bij een vereniging	GM 2014	4 t/m 11 jaar	64%
Voldoet aan de beweegnorm*	GM 2014	4 t/m 11 jaar	82%
Minder dan 2 uur per dag televisie en/of computeren	JRB 2011	4 t/m 11 jaar	51%
Geen tv of (spel)computer op de eigen kamer	JRB 2011	4 t/m 11 jaar	59%

\* Om aan de beweegnorm te voldoen moeten kinderen minimaal 1 uur per dag matig intensief bewegen



## Trends

In 2014 was het percentage kinderen dat minstens 5 dagen per week buiten speelt in vergelijking met 2011 toegenomen van 51% naar 60%. In 2008-2009 was het percentage 5-jarigen dat minstens een uur per dag buiten speelt echter hoger dan in 2014. In 2011 was het percentage 10-jarigen dat minstens een uur per dag buiten speelt hoger dan in 2008-2009. Het aantal kinderen dat minder dan 2 uur per dag televisie kijkt en/ of computert, is toegenomen in de periode tussen 2008-2009 en 2011. Het percentage kinderen met een tv of (spel)computer op de eigen kamer is in dezelfde periode ook afgenomen.

Het percentage kinderen van 4 tot en met 11 jaar dat minstens 1 keer per week bij een sportvereniging sport is tussen 2011 en 2014 juist afgenomen van 73% naar 64%.

## Risicogroepen

### *Geslacht*

Bij alle bewegingsindicatoren zijn er verschillen tussen jongens en meisjes. Jongens bewegen vaker en meer dan meisjes. Meisjes kijken echter minder tv / computeren minder per dag en hebben minder vaak een tv of (spel)computer op de eigen kamer.

### *Leeftijd*

Oudere kinderen spelen minder vaak minstens 5 dagen per week buiten dan jongere kinderen. Zo speelt 77% van de kinderen van 1 tot 4 jaar minstens 5 dagen per week buiten. Bij 4- tot 8-jarigen is dit 63% en bij 8- tot 12-jarigen is dit 56%. 8- tot 12-jarige kinderen gaan vaker 5 dagen per week lopend of zelf fietsend naar school dan 4- tot 8-jarigen. Ook zijn ze vaker lid van een sportvereniging en sporten ze vaker minstens 1 keer per week. Daarnaast voldoen oudere kinderen vaker aan de norm gezond bewegen dan jongere kinderen. Oudere kinderen kijken echter wel vaker meer dan 2 uur per dag tv / pc en hebben vaker een eigen tv of (spel)computer op de eigen kamer.

### *Herkomst*

Een kind heeft een migratieachtergrond als minstens één ouder in het buitenland is geboren. Op bijna alle bewegingsindicatoren scoren kinderen met een Nederlandse herkomst beter dan het Rotterdamse gemiddelde. Alleen het percentage kinderen met een Nederlandse herkomst dat dagelijks zelf naar school fietst of loopt, is lager dan gemiddeld. Kinderen met een Antilliaanse of Arubaanse, Marokkaanse of Kaapverdiaanse herkomst fietsen of lopen juist vaker dan gemiddeld in Rotterdam naar school.

Net als kinderen met een Nederlandse herkomst spelen kinderen met een Turkse herkomst vaker dan gemiddeld in Rotterdam minstens 5 dagen per week buiten. Ook hebben zij minder vaak dan gemiddeld in Rotterdam een tv of (spel)computer op de eigen kamer. Kinderen met een Marokkaanse herkomst halen net als kinderen met een Nederlandse herkomst vaker de beweegnorm dan gemiddeld in Rotterdam.

### *Opleidingsniveau*

Hoe hoger het opleidingsniveau van de ouder(s), hoe vaker kinderen minstens 5 dagen per week buiten spelen. In vergelijking met kinderen met ouder(s) met als hoogste opleiding lager onderwijs en in vergelijking met kinderen van ouder(s) met minimaal een hbo-opleiding spelen kinderen van ouder(s) met een opleidingsniveau uit de middengroep (VMBO tot en met VWO) vaker minstens een uur per dag buiten. Hoe hoger het opleidingsniveau van de ouder(s) hoe lager het percentage kinderen dat 5 dagen per week lopend of fietsend naar school komt.

Het percentage kinderen dat lid is van een sportvereniging is hoger bij kinderen met ouder(s) met een hoog opleidingsniveau in vergelijking met kinderen met ouder(s) met een laag opleidingsniveau. Hetzelfde geldt voor het percentage kinderen dat minstens 1 keer per week sport. Kinderen met ouders met een laag opleidingsniveau (lager onderwijs) halen minder vaak de beweegnorm in vergelijking met kinderen met ouder(s) met hogere opleidingsniveaus. Kinderen met ouder(s) met minstens een mbo-opleiding kijken minder vaak 2 uur of meer tv/ pc dan kinderen met ouder(s) met een lager opleidingsniveau. Het percentage kinderen met een eigen tv of (spel)computer op de kamer is hoger dan gemiddeld onder kinderen met ouder(s) met een vmbo-opleiding en lager dan gemiddeld onder kinderen met ouder(s) met minimaal een hbo-opleiding.

## Risicogebieden

In tabel 4.2 is per bewegingsindicator per gebied te zien of dit gebied positief of negatief afwijkt van het Rotterdamse gemiddelde. Als een gebied niet van het Rotterdamse gemiddelde afwijkt, is er niets in de tabel ingevuld. Hoogvliet, Hoek van Holland en Rozenburg vallen op in de positieve zin; deze gebieden scoren op vijf van de acht indicatoren beter dan Rotterdam gemiddeld. Het gebied Prins Alexander valt in de negatieve zin op; dit gebied scoort op de helft van de indicatoren slechter dan gemiddeld in Rotterdam.

*Tabel 4.2 Overzicht van kenmerken van actieve leefstijl van gebieden die positief dan wel negatief afwijken van het Rotterdamse gemiddelde*

	≥5 dg/wk buiten spelen (2014)	≥ 1 uur / dag buiten spelen (2014)	5 dg/wk lopend/ fietsend naar school (2014)	Lid van sport- vereni- ging (2014)	Sport ≥ 1 keer per week (2014)	Voldoet aan beweeg norm (2014)	Minder dan 2 uur/dag tv/pc (2011)	Geen tv/pc op kamer (2011)
Centrum	-					-		
Delfshaven	-		+	-	-			
Overschie				+	+	+		
Noord					-			+
Hillegersberg -Schiebroek		-		+	+		+	+
Kralingen- Crooswijk								+
Prins Alexander				-	-		-	-
Feijenoord			-	+	+		+	
IJsselmonde			+	-	-			
Charlois		+						-
Hoogvliet	+		-	+	+	+		+
Hoek van Holland	+	+		+	+	+	-	-
Rozenburg	+	+	+	+		+		
Pernis							-	-

## 4.2 Het aandeel Rotterdamse kinderen dat voldoet aan kenmerken van een gezond voedingspatroon

In tabel 4.3 is te zien welk deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan verschillende kenmerken van een gezond voedingspatroon. In deze tabel is het meest recente cijfer weergegeven. Vanwege veranderingen in vragenlijsten en vanwege verschillende leeftijdsgroepen die onderzocht zijn, zijn de laatst beschikbare cijfers niet altijd afkomstig uit de Gezondheidsmonitor 2014, daarom staat ook de bron en de leeftijdsgroep in de tabel weergegeven. Wat opvalt in deze tabel, is dat een groot deel van de Rotterdamse kinderen wel regelmatig fruit eet, maar dat veel kinderen de fruitnorm toch niet halen. In bijlage 3 zijn uitgebreide tabellen te vinden van alle uitkomstenmaten; hieronder worden de belangrijkste resultaten besproken.

Tabel 4.3 Percentage Rotterdamse kinderen dat voldoet aan kenmerken van een gezonde voeding

	Bron	Leeftijdsgroep	%
Ontbijt dagelijks	GM 2014	1 t/m 11 jaar	90%
Eet minimaal 5 keer per week fruit	GM 2014	1 t/m 11 jaar	85%
Voldoet aan de fruitnorm <sup>1</sup>	JRB 2011	4 t/m 11 jaar	37%
Eet minimaal 5 keer per week groente	GM 2014	1 t/m 11 jaar	82%
Drinkt dagelijks water	GM 2014	1 t/m 11 jaar	69%
Drinkt minder dan 3 zoete drankjes per dag	JRB 2011	4 t/m 11 jaar	68%
Eet minder dan 4 keer per dag iets tussen de maaltijden door <sup>2</sup>	JRB 2011	4 t/m 11 jaar	95%

<sup>1</sup> Fruitnorm: kinderen van 4-8 jaar 1,5 stuks (150 gram); kinderen van 9-13 jaar 2 stuks (200 gram).

<sup>2</sup> Groente en fruit als tussendoortje niet meegerekend.

### Trends

Bij de meeste uitkomstmaten op het gebied van voeding zijn geen trends waarneembaar. Het percentage kinderen dat minimaal 5 keer per week fruit eet, is in 2014 met 6 procentpunten toegenomen ten opzichte van 2011. Bij het eten van groente is ook een positieve trend waargenomen; het percentage kinderen dat minimaal 5 keer per week groente eet, is toegenomen van 74% in 2011 tot 80% in 2014.

### Risicogroepen

#### Geslacht

Meisjes eten vaker minstens 5 keer per week fruit dan jongens, in het behalen van de fruitnorm is er echter geen verschil tussen jongens en meisjes. Jongens drinken vaker meer dan 3 zoete drankjes per dag dan meisjes, terwijl meisjes iets vaker meer dan 4 tussendoortjes per dag eten.

#### Leeftijd

Jongere kinderen ontbijten vaker dagelijks dan oudere kinderen. Zo ontbijt 93% van de kinderen van 1 tot 4 jaar; 90% van de 4- tot 8-jarigen en 86% van de 8- tot 12-jarigen. Ook eten 1- tot 4-jarigen vaker minstens 5 dagen per week fruit dan 4- tot 8-jarigen en eten 4- tot 8-jarigen weer vaker minstens 5 dagen per week fruit dan 8- tot 12-jarigen. De fruitnorm wordt vaker behaald door 4- tot 8-jarigen dan door 8- tot 12-jarigen. Kinderen onder de 4 jaar eten vaker minstens 5 keer per week groente in vergelijking met oudere kinderen. 8- tot 12-jarige kinderen drinken iets minder vaak 3 of meer zoete drankjes per dag. Wel eten zij iets vaker 4 of meer keer iets tussen de maaltijden door.

### *Herkomst*

Een kind heeft een migratieachtergrond als minstens één ouder in het buitenland is geboren. Kinderen met een Nederlandse herkomst ontbijten vaker dagelijks dan kinderen met een andere herkomst. Kinderen met een Nederlandse herkomst eten vaker minstens 5 keer per week fruit in vergelijking met het Rotterdamse gemiddelde. Kinderen met een Surinaamse, Turkse of Antilliaanse of Arubaanse herkomst eten minder vaak minstens 5 keer per week fruit. De fruitnorm wordt echter vaker door Marokkaanse, Turkse en Kaapverdiaanse kinderen gehaald en weer minder vaak door Nederlandse kinderen. Kinderen met een Nederlandse herkomst eten vaker dan gemiddeld in Rotterdam minstens 5 keer per week groente, terwijl kinderen met een Antilliaanse of Arubaanse, Marokkaanse, Kaapverdiaanse of overige herkomst minder vaak 5 keer per week groente eten. Turkse kinderen drinken vaker dan gemiddeld in Rotterdam dagelijks water en zij drinken minder vaak dan gemiddeld 3 of meer zoete drankjes per dag. Kinderen met een Nederlandse of een Antilliaanse en Arubaanse herkomst drinken juist minder vaak dan gemiddeld in Rotterdam water en vaker dan gemiddeld 3 of meer zoete drankjes per dag. Ook kinderen met een Surinaamse herkomst drinken vaker dan gemiddeld 3 of meer zoete drankjes per dag. Kinderen met een Nederlandse herkomst eten minder vaak dan gemiddeld 4 of meer keer iets tussen de maaltijden door. Kinderen met een Surinaamse of Antilliaanse of Arubaanse herkomst eten meer dan gemiddeld 4 of meer keer iets tussen door.

### *Opleidingsniveau*

Hoe hoger het opleidingsniveau van de ouder(s) hoe vaker kinderen dagelijks ontbijten. Kinderen met ouder(s) met minimaal een mbo-opleiding eten vaker minstens 5 keer per week fruit dan kinderen met ouder(s) met een lager opleidingsniveau. Kinderen met ouder(s) met als hoogste opleidingsniveau lager onderwijs halen wel vaker de fruitnorm.

Hoe hoger het opleidingsniveau van de ouder(s) hoe hoger het percentage kinderen dat minstens 5 keer per week groente eet.

Kinderen van ouder(s) met een hoog of juist een laag opleidingsniveau drinken vaker dagelijks water dan kinderen met gemiddeld opgeleide ouder(s).

Kinderen met ouder(s) met een hoog opleidingsniveau drinken minder vaak 3 of meer zoete drankjes per dag en eten ook minder vaak 4 of meer tussendoortjes per dag.

### **Risicogebieden**

In tabel 4.4 is per voedingsindicator per gebied te zien of dit gebied positief of negatief afwijkt van het Rotterdamse gemiddelde. Als een gebied niet van het Rotterdamse gemiddelde afwijkt, is er niets in de tabel ingevuld. Hillegersberg-Schiebroek valt op in de positieve zin. Rozenburg scoort op vier van de zeven indicatoren minder goed dan het Rotterdamse gemiddelde.

Tabel 4.4 Overzicht van kenmerken van een gezonde voeding van gebieden die positief dan wel negatief afwijken van het Rotterdamse gemiddelde

	Ontbijt dagelijks (2014)	>=5 x fruit/wk (2014)	Voldoet fruitnorm (2011)	>= 5 x groente/wk (2014)	Dagelijks water (2014)	<3 zoete drank/dag (2011)	<4 tussendoor/dag (2011)
Centrum		+			+		
Delfshaven	-			-	+	+	
Overschie							
Noord		+			+		
Hillegersberg- Schiebroek	+	+		+	+	+	+
Kralingen- Crooswijk					+		
Prins Alexander	+	+		+	-	-	
Feijenoord	-			-			
IJsselmonde	-	-					
Charlois	-			-			
Hoogvliet	+				-		
Hoek van Holland					-	-	
Rozenburg	+	-	-		-	-	
Pernis		-	-				

### 4.3 Conclusie

Onderzocht zijn de scores en trends op de verschillende beweeg- en voedingsindicatoren in het algemeen. Ook is hierbij gedifferentieerd naar verschillende achtergrondkenmerken, zoals: geslacht, leeftijd, opleidingsniveau van de ouders en naar gebied.

#### *Actieve leefstijl*

Ten aanzien van de scores op de beweegindicatoren kan worden opgemerkt dat een groot deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een actieve leefstijl. Zo voldoet 82% van de kinderen aan de beweegnorm. Zij bewegen dus minimaal 1 uur per dag matig intensief. Driekwart van de kinderen speelt minstens 5 dagen per week buiten en ook driekwart van de kinderen speelt minstens 1 uur per dag buiten. Drie van de vijf kinderen gaan altijd lopend of fietsend naar school. Ruim de helft van de kinderen is lid van een sportvereniging en bijna twee op de drie kinderen sporten minstens 1 keer per week.

Er zijn op dit gebied positieve én negatieve trends waargenomen. Zo is het percentage kinderen dat minstens 5 dagen per week buiten speelt toegenomen, tegelijkertijd is het percentage kinderen dat minstens een uur per dag buiten speelt, afgenomen. Andere positieve trends zijn: minder kinderen die een tv of (spel)computer op de eigen kamer hebben en de afname van het percentage kinderen dat 2 uur of meer tv kijkt of computert. Maar de bevinding dat het percentage kinderen dat minstens 1 uur per week bij een sportvereniging sport, is afgenomen, kan een negatieve ontwikkeling genoemd worden.

Er zijn verschillen in de mate van bewegen naar achtergrondkenmerken. Jongens bewegen vaker en meer dan meisjes. Jongere kinderen spelen vaker buiten dan oudere kinderen, terwijl oudere kinderen vaker zelf naar school fietsen of lopen. Ook zijn oudere kinderen vaker lid van een sportvereniging. Op bijna alle bewegingsindicatoren scoren kinderen met een Nederlandse herkomst beter dan het Rotterdamse gemiddelde. Kinderen van hoogopgeleide ouder(s) scoren op bijna alle bewegingsindicatoren beter dan kinderen van laagopgeleide ouder(s). Zij gaan echter wel minder vaak zelf lopend of fietsend naar school. Hoogvliet, Hoek van Holland en Rozenburg zijn gebieden die in de positieve zin opvallen; deze gebieden scoren op vijf van de acht indicatoren beter dan Rotterdam gemiddeld. Het gebied Prins Alexander valt in de negatieve zin op en scoort op helft van de indicatoren minder dan gemiddeld in Rotterdam.

Ondanks dat een groot deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een actieve leefstijl zijn er, afhankelijk van de indicator, dus ook risicogroepen te benoemen. Door in te zetten op deze groepen kan het aandeel kinderen dat voldoet aan een actieve leefstijl worden vergroot en hiermee zou de prevalentie overgewicht kunnen dalen.

#### *Gezond voedingspatroon*

Ten aanzien van de scores op de voedingsindicatoren kan worden opgemerkt dat een groot deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een gezond voedingspatroon. 95% van de kinderen eet minder dan 4 keer per dag iets tussen de maaltijden door (groente en fruit als tussendoortje niet meegerekend), 90% ontbijt dagelijks en 85% eet minstens 5 keer per week fruit. Het percentage kinderen dat voldoet aan de fruitnorm is echter slechts 37%. Ruim 80% eet minstens 5 keer per week groente. En ruim twee derde van de kinderen drinkt dagelijks water en drinkt minder dan 3 zoete drankjes per dag.

Het percentage kinderen dat minstens 5 keer per week fruit eet is toegenomen, net als het percentage kinderen dat minstens 5 keer per week groente eet. Op de overige uitkomstmaten op het gebied van voeding zijn geen trends waarneembaar. Meisjes eten vaker minstens 5 keer per week fruit dan jongens. Jongens drinken vaker meer dan 3 zoete drankjes per dag dan meisjes, terwijl meisjes iets vaker meer dan 4 tussendoortjes per dag eten. Jongere kinderen ontbijten vaker dan oudere kinderen. Ook eten ze vaker minstens 5 dagen per week fruit en groente. Er zijn op alle voedingsindicatoren verschillen tussen de verschillende herkomstgroepen. Kinderen met ouder(s) met een hoog opleidingsniveau voldoen vaker aan kenmerken van een gezond voedingspatroon. Het gebied Hillegersberg-Schiebroek valt op in de positieve zin en scoort op zes van de zeven indicatoren beter dan Rotterdam gemiddeld. Het gebied Rozenburg scoort op vier van de zeven indicatoren minder goed dan het Rotterdamse gemiddelde.

Ondanks dat een groot deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een gezond voedingspatroon zijn er, afhankelijk van de indicator, dus ook risicogroepen te benoemen. Door in te zetten op deze groepen kan het aandeel kinderen dat voldoet aan een gezond voedingspatroon worden vergroot en hiermee zou de prevalentie overgewicht kunnen dalen.

## 5 Lekker Fit in breder perspectief

### *Inleiding*

Lekker Fit! staat als gezondheidsprogramma niet op zichzelf maar sluit aan bij andere (landelijke) initiatieven ter bevordering van meer bewegen en gezonde voeding. In dit hoofdstuk plaatsen we Lekker Fit! in een breder perspectief.

Overgewicht staat volop in de belangstelling, niet alleen in Nederland, maar wereldwijd. Dertig procent van de wereldbevolking kampt met overgewicht of obesitas. 2,2 miljard volwassenen en kinderen hebben gezondheidsproblemen doordat ze te dik zijn. Dat zijn er twee keer zoveel als in 1980, zo blijkt uit een internationaal onderzoek<sup>40</sup>. Ook een studie van de World Health Organisation (WHO) over gezondheid en welzijn van Europese jongeren wijst uit dat het aantal jongeren met obesitas blijft toenemen in Europa. Onder jonge tieners, voornamelijk jongens, uit gezinnen in Zuid-Europa met lage sociaaleconomische status is de prevalentie het hoogst. De prevalentie van obesitas is weliswaar het laagste onder Nederlandse en Noorse tieners. De Nederlandse overheid heeft de afgelopen decennia tal van initiatieven ontwikkeld om burgers meer te laten bewegen om te voorkomen dat mensen op latere leeftijd chronische aandoeningen ontwikkelen als gevolg van te weinig bewegen. Immers overgewicht heeft grote gevolgen voor de gezondheid. Het verhoogt bijvoorbeeld de kans op ziektes als diabetes en hart- en vaatziekten. Kinderen met overgewicht zijn vaak doelwit van pesten. Ook kampen ze vaker met depressieve gevoelens. Gebleken is dat meer bewegen niet alleen een positieve invloed heeft op een betere fysieke gezondheid (inclusief minder overgewicht/obesitas), maar ook op andere factoren zoals: betere sociaal (emotionele) gezondheid en sociale vaardigheden, betere schoolprestaties, een veilige wijk en een betere werk(re)integratie<sup>41</sup>.

In 2014 is de Nederlandse overheid gestart met Het Nationaal Programma Preventie, dat zich richt op het verminderen van de groei van het aantal mensen met een chronische ziekte, op het verkleinen van grote gezondheidsverschillen tussen hoog en laag opgeleiden en op het terugdringen van alcoholgebruik, roken, depressie, diabetes, overgewicht en op het stimuleren van meer bewegen. In dit hoofdstuk gaan we op basis van beschikbare onderzoeken na wat de succesfactoren zijn van deze (nationale) bewegingsstimuleringsprogramma's en leggen we de link naar het Rotterdamse initiatief Lekker Fit!.

### 5.1 Succesfactoren

Gezondheidsbevordering is gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl door in te grijpen op oorzaken hiervan. Uit onderzoek blijkt dat gedrag wordt beïnvloed door persoonlijke kenmerken (zoals houding en kennis) en omgevingskenmerken (zoals normen binnen het gezin, veiligheid in de wijk en de omstandigheden op het werk). Voor het veranderen van gedrag is het van belang dat de omgeving ook verandert. Dit kan alleen als de overheid en gemeente samenwerken met diverse sectoren en met verschillende maatschappelijke organisaties. Een belangrijke succesfactor is een sterke integrale aanpak waarbij de burgers en organisaties op grote schaal bij betrokken zijn. Ondanks het groeiende draagvlak voor een integrale aanpak van gezondheidsbevordering, blijkt uit internationaal onderzoek naar de effectiviteit van het overheidsbeleid op het gebied van publieke gezondheid (waaronder Nederlandse gezondheidsbevorderende programma's), dat een integrale

---

<sup>40</sup> Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years, gepubliceerd in New England Journal of Medicine 2017; 377:13-27 July 6, 2017

<sup>41</sup> Opbrengst Sport en Bewegen factor analyse. Gemeente Rotterdam; Doelgroep Jeugd. 28 september 2017.

aanpak niet altijd op grote schaal plaatsvindt<sup>42</sup>. Ook blijkt de uitwerking van een integrale aanpak in de praktijk vaak niet optimaal. Voor een effectieve integrale aanpak zijn managementrapporten en evaluaties onmisbaar. Het strekt tot aanbeveling om deze een keer in de vier jaar te laten verschijnen. In de praktijk gebeurt dit vaak niet door tijdgebrek, gebrek aan managementcapaciteit of gebrek aan financiën, maar ook door een gebrek aan commitment van lokale gemeentelijke departementen: men blijkt niet altijd voldoende doordrongen van de urgentie van het probleem<sup>43</sup>. Dit terwijl gemeenten een cruciale rol blijken te hebben in het initiëren en blijven begeleiden van het samenwerkingsproces tussen professionals en betrokken organisaties.<sup>44</sup>

Uit onderzoek blijkt dat de school een belangrijke omgevingsfactor is voor kinderen als het gaat om het ontwikkelen van duurzame sportgewoontes. Belangrijke factoren hierbij zijn: het hoge bereik, de kwaliteit van de docenten en de inbedding binnen het lescurriculum (context)<sup>45</sup>.

Uit internationaal vergelijkend onderzoek, onder andere naar Nederlandse gezondheidsbevorderende programma's<sup>46</sup>, komen verder als andere belangrijke randvoorwaarden voor succesvol beweegbeleid naar voren: een integrale aanpak die door alle betrokken partijen wordt gedragen en uitgevoerd en die bestaat uit een mix van interventiemaatregelen voor verschillende doelgroepen. Voldoende budget en goede coördinatie zijn hierbij vereisten. Andere succesfactoren zijn: realistische beleidsdoelstelling voor beweeggedrag en een wijkgerichte benadering.

Wanneer al deze succesfactoren aanwezig zijn, dan zou op basis van onderzoek<sup>47</sup> een daling verwacht mogen worden van het percentage burgers dat niet of nauwelijks beweegt, van een tot twee procentpunten over vijf jaar. De verwachting is dat het percentage overgewicht daarnaast zou dalen met een tot drie procentpunten. Het behalen van deze beleidsdoelen zou duizenden ziektegevallen voorkomen in de komende twintig jaar.

## 5.2 Onderzoek naar effectiviteit is lastig

Er zijn ook kanttekeningen. Uit inventariserend onderzoek van Nivel<sup>48</sup> blijkt dat veel beweegprogramma's zich op de jeugd richten of op mensen met overgewicht. Van de meeste programma's blijkt een goede beschrijving beschikbaar te zijn waardoor het programma op verschillende locaties kan worden ingezet. Een aantal beweegprogramma's is vanuit de theorie ontstaan, maar de meeste programma's ontstaan vanuit de beweegpraktijk. Het grootste deel van de programma's is nog niet op effectiviteit onderzocht; van een tiental programma's zijn de positieve effecten op meer bewegen met wetenschappelijk onderzoek aangetoond. Hoewel er bewijs is dat meer bewegen *over het algemeen* een positief effect heeft op het verminderen van het risico op chronische ziekten en op het bevorderen van fitheid bij kinderen en adolescenten<sup>49</sup>, blijft het moeilijk

---

<sup>42</sup> Gezondheidsbevordering. Onderzoek met beleid door Jantine Schuit. RIVM en VU Amsterdam 2008.

<sup>43</sup> De effectiviteit van het overheidsbeleid op het gebied van publieke gezondheid: met name op het gebied overgewicht, voeding en bewegen door J.M.M. de Gouw. Universiteit Twente 2012.

<sup>44</sup> Opbrengst Sport en Bewegen factor analyse. Gemeente Rotterdam; Doelgroep Jeugd. 28 september 2017.

<sup>45</sup> Opbrengst Sport en Bewegen factor analyse. Gemeente Rotterdam; Doelgroep Jeugd. 28 september 2017.

<sup>46</sup> De effectiviteit van het overheidsbeleid op het gebied van publieke gezondheid: met name op het gebied overgewicht, voeding en bewegen door J.M.M. de Gouw. Universiteit Twente 2012.

<sup>47</sup> Kosteneffectiviteit en gezondheidswinst van behalen beleidsdoelen bewegen en overgewicht. Onderbouwing Nationaal Actieplan Sport en Bewegen door G.C.W. Wendel – Vos en anderen. RIVM. 2005.

<sup>48</sup> Veel kansrijke beweegprogramma's beschikbaar in Nederland door C. Leemrijmse e.a. Nivel, Nederlands Instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg. 2009.

<sup>49</sup> "Bewegen is goed. Meer bewegen is beter"; Gezondheidsraad 2017



om de effectiviteit van de afzonderlijke beweegprogramma's te bewijzen door middel van wetenschappelijk onderzoek. Dit komt omdat 'meer bewegen' moeilijk is te meten. Een dergelijk evaluatie-onderzoek is ook vrij kostbaar. Volgens Nivel is het desondanks belangrijk om in de toekomst meer aandacht te besteden aan onderzoek naar (kosten)effectiviteit van beweegprogramma's.

Uit recent onderzoek (van Nivel) blijkt dat bestaande preventieprogramma's geen optimaal effect opleveren: niet iedereen doet mee en er zijn veel deelnemers die afhaken. Het blijkt dat bij programma's om een ongezonde leefstijl te veranderen een derde tot de helft van de doelgroep er niet aan begint of snel afhaakt. Vooral leefstijlaanpassingen zouden om een grote inzet en doorzettingsvermogen vragen. Dat zouden mensen niet kunnen zonder steun van zorgverleners, zorgverzekeraars, de overheid, en draagvlak in de samenleving. Lastig bij preventie is dat het resultaat – gezondheid – pas zichtbaar wordt op de langere termijn. Zorgverleners blijken wel in te zijn voor preventie, maar zijn huiverig door de onzekere financiering en het wisselende beleid. Zonder op continuïteit te kunnen vertrouwen is het afbreukrisico te groot. Maar zodra de overheid en zorgverzekeraars die continuïteit bieden, lijken veel huisartsen en andere zorgverleners bereid zich in te spannen voor preventieprogramma's<sup>50</sup>.

### **5.3 Nationale Preventieprogramma's**

Het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) is een preventieprogramma dat het Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport heeft uitgevoerd vanaf 2007 tot medio 2011 om lichamelijke activiteit in Nederland te bevorderen. Met subsidie van het ministerie van VWS hebben tien sportbonden in de periode medio 2008 tot medio 2011 veertien laagdrempelige sportconcepten kunnen ontwikkelen en in de markt gezet om mensen te verleiden te gaan sporten. Binnen het NASB kreeg een aantal 'bewegingsarme' gemeentes daarom subsidie om beweegprogramma's in te zetten voor 'te weinig actieve' burgers. Uit onderzoek om de inrichting en ambitie van het NASB te onderbouwen<sup>51</sup>, blijkt ook dat de ongunstige ontwikkeling in beweeggedrag en overgewicht van de afgelopen jaren gedeeltelijk kan worden gekeerd door intensief interventiebeleid. De kosten hiervan zijn hoog, maar de gezondheidswinst zou daar tegenop wegen. De kosten per gewonnen levensjaar zouden omstreeks 6.000 euro zijn, rekening houdend met kosten in gewonnen levensjaren.

Na beëindiging van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen zijn er nieuwe programma's in het leven geroepen om burgers tot meer bewegen aan te zetten. Deze landelijke programma's worden vrijwel allemaal gekenmerkt door een wijkgerichte aanpak. Zo krijgen organisaties, scholen en gemeenten geld van de overheid met als doel om jongeren en volwassenen gezonder te laten eten en meer te laten bewegen. Overgewicht terugdringen is een belangrijk doel van het Alles is gezondheid: het Nationaal Programma Preventie (NPP).

Daarnaast wordt er vanuit het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en sport geld aan gemeenten gegeven voor in totaal 2.900 buurtsportcoaches in het kader van het programma Sport en bewegen in de buurt. Het doel is om mensen in hun eigen buurt te laten sporten.

Een van de programma's om gezond eten bij jongeren te stimuleren is het programma De Gezonde Schoolkantine. Dit programma beoogt het aanbod in de schoolkantines te verbeteren. Daarnaast

---

<sup>50</sup> Nivel Overzichtstudies. Preventie kan effectiever! Nivel, Nederlands Instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg. 2012.

<sup>51</sup> Kosteneffectiviteit en gezondheidswinst van behalen beleidsdoelen bewegen en overgewicht. Onderbouwing Nationaal Actieplan Sport en Bewegen door G.C.W. Wendel – Vos en anderen. RIVM. 2005.

kunnen scholen een vignet Gezonde School halen. Zij moeten dan blijvend aandacht geven aan een gezondheidsthema als Voeding in school.

Om te voorkomen dat kinderen snel wennen aan een ongezonde leefstijl zet de overheid in op programma's als Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG), waarbij ook de gemeente Rotterdam is aangesloten. Het doel is om een samenleving te creëren waarin kinderen en jongeren werken in een omgeving waarin een gezonde leefstijl de normaalste zaak van de wereld is. Een ander doel van de JOGG-aanpak is om het groeiend probleem van overgewicht onder de jeugd tegen te gaan.

Tenslotte biedt de website Volksgezondheidszorg.nl, een onderdeel van NPP, een overzicht van alle gezondheidsgevolgen van overgewicht. Daarnaast zijn er programma's om de maatschappelijke beweging op gang te brengen, voor meer preventie in de zorg, preventie in de wijk, preventie op school, preventie op het werk en gezondheidsprogramma's. Ook wet- en regelgeving maakt onderdeel uit van het programma.

### **Resultaten Nationaal Programma Preventie**

Uit monitoring van het Nationaal Programma Preventie (NPP)<sup>52</sup> blijkt dat de integrale en wijkgerichte aanpak werkt. Er zijn positieve resultaten geboekt. Het programma Gezonde School had tot eind 2016 1.065 scholen met een Vignet Gezonde School. Dat is 215 meer dan het gestelde doel. Verder werd het gestelde doel van 70 gezonde schoolpleinen gehaald. Dit geldt ook voor het aantal scholen met een Schoolplein14 (een initiatief van de Johan Cruyff Foundation) waar het doel op 300 lag. Eind 2016 had circa een derde van de scholen in Nederland een gezonde schoolkantine. Het streven van 100% gezonde schoolkantines is daarmee niet gehaald. Inmiddels werken bijna 1.000 sportverenigingen aan een gezonde sportkantine, waarbij het doel op 600 lag. Eind 2016 waren 116 gemeenten aangesloten bij Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), een programma om overgewicht bij jongeren tegen te gaan. Dit betekent dat circa 832.000 kinderen bereikt kunnen worden. Voor Rotterdam betekent dit dat er inmiddels 216 scholen zijn met een Vignet Gezonde School<sup>53</sup> en 21 scholen met een gezonde schoolkantine<sup>54</sup> en 8 scholen hebben een Schoolplein14<sup>55</sup>.

Ook de beweging Alles is gezondheid boekte vooruitgang. Hierin maken bedrijven en instellingen afspraken en ondernemen zij gezamenlijk acties om de bevolking gezonder en vitaler te maken. In 2016 werden 45 nieuwe zogeheten pledges getekend, waarin partijen zich binden aan gerichte en concrete activiteiten. In totaal zijn er 309 getekende pledges. Dit zijn steeds vaker samenwerkingsverbanden met meerdere partijen. De thema's waaraan partijen zich het meest hebben gecommitteerd zijn sport en bewegen, en gezonde voeding (resp. 120 en 86 pledges). Het merendeel van de betrokken bedrijven en instellingen geeft aan op koers te liggen met de uitvoering van de activiteiten. Het bereik van de pledges varieert; 50% van de betrokken bedrijven en instellingen schat meer dan 1000 mensen te hebben bereikt en 25% zelfs meer dan 10.000. Waar mogelijk worden activiteiten ingebed in een reguliere werkwijze of bestaande structuur. Dit onderstreept nog eens het belang van een integrale aanpak waarbij wordt geadviseerd om in een publiek-private samenwerking te investeren.

---

<sup>52</sup> Monitoring Alles is gezondheid. RIVM 2017.

<sup>53</sup> Overzicht Gezonde Scholen op [gezondeschool.nl](http://gezondeschool.nl)

<sup>54</sup> [Gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl](http://Gezondeschoolkantine.voedingscentrum.nl)

<sup>55</sup> [Schoolplein14.nl](http://Schoolplein14.nl)

## 5.4 Conclusie

Zowel op landelijk als op gemeentelijk niveau zijn er initiatieven om obesitas terug te dringen en om burgers meer te laten bewegen, zoals het Nationaal Programma Preventie, Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG), Gezonde kantines. Elementen van deze programma's zijn verbreed naar het programma Lekker Fit! in Rotterdam. Er is wetenschappelijk aangetoond dat meer bewegen over het algemeen een positief effect heeft op het verminderen van het risico op chronische ziekten en op het bevorderen van fitheid bij kinderen en adolescenten<sup>56</sup>. Het blijft echter moeilijk om de effectiviteit van de afzonderlijke beweegprogramma's te bewijzen door middel van wetenschappelijk onderzoek. Toch is op basis van bestaande effectstudies en procesevaluaties van nationale preventie- en leefstijlprogramma's een aantal succesfactoren aan te wijzen die ook het Lekker Fit!-programma in grote lijnen kenmerken. Dit zijn: scholen als belangrijke samenwerkingspartner (scholenaanpak), voldoende budget, goede coördinatie, een wijkgerichte aanpak, een intensief leefstijlprogramma (doorlopende leerlijn) inclusief realistische doelstelling en continuïteit in beleid, samenwerking van overheid en gemeente met diverse sectoren en met verschillende maatschappelijke organisaties (integrale aanpak).

Lekker Fit! is in vergelijking met andere gezondheidsbevorderende programma's en leefstijlprogramma's, een programma dat qua aanpak voldoet aan een succesvol preventieprogramma. Lekker Fit! is immers een langlopend programma (intensief leefstijlprogramma) met een doorlopende leerlijn. Scholen zijn een belangrijke samenwerkingspartner (scholenaanpak). Elk deelproject kent zijn eigen projectleider onder supervisie van een algemene projectleider (goede coördinatie), het heeft een sterk wijkgerichte benadering (Lekker Fit!-Gebied) met groot bereik. Het Lekker Fit!-programma heeft heldere realistische doelen, is intensief in de zin dat het zich op elke leeftijdsgroep richt (doorlopende leerlijn) en het beschikt over voldoende budget. Daarnaast is er continuïteit geweest qua beleid gedurende de looptijd van het programma. Wel is het van belang om de samenhang tussen de verschillende interventies goed te blijven bewaken.

Gesteld dat Lekker Fit! voldoet aan vrijwel alle succesfactoren voor een geslaagd gezondheidsbevorderend programma, dan zouden we, op basis van onderzoek<sup>57</sup>, een daling mogen verwachten van 1 à 2% van het aantal Rotterdamse kinderen die niet of nauwelijks bewegen en een daling van één à drie procentpunten van het percentage overgewicht. Een daling van het percentage overgewicht onder kinderen op Rotterdamse Lekker Fit! scholen is echter uitgebleven: het is stabiel gebleven/niet verder gestegen, wat een positief resultaat genoemd mag worden met het oog op het toenemend landelijke probleem van overgewicht.

Wat betreft beweging is het beeld ten aanzien van schoolgaande kinderen in heel Rotterdam, dus niet alleen voor de kinderen op LF!-scholen, wisselend. Zo wordt er enerzijds vaker 5 dagen per week buiten gespeeld, maar anderzijds is het percentage kinderen dat minstens een uur per dag buiten speelt afgenomen. Minder kinderen hebben een tv of (spel)computer op de eigen kamer en ook wordt er minder vaak meer dan 2 uur per dag tv gekeken en/of gecomputerd. Maar aan de andere kant is het percentage kinderen dat minstens 1 uur per week bij een sportvereniging sport, afgenomen. We zagen al dat een groot aantal Rotterdammers – kinderen, jongeren, ouders en bezoekers van bijvoorbeeld kinderboerderijen en educatieve tuinen – in aanraking is gekomen met één of meerdere Lekker Fit!- interventies, dankzij het grote bereik van met name de interventies LF! peuterspeelzalen

<sup>56</sup> "Bewegen is goed. Meer bewegen is beter"; Gezondheidsraad 2017

<sup>57</sup> Kosteneffectiviteit en gezondheidswinst van behalen beleidsdoelen bewegen en overgewicht. Onderbouwing Nationaal Actieplan Sport en Bewegen door G.C.W. Wendel – Vos en anderen. RIVM. 2005.

en kinderdagverblijven, -Basisonderwijs en –Gebied. Het is dan ook zeer aannemelijk dat Lekker Fit! een belangrijke bijdrage levert aan een grotere bewustwording onder Rotterdammers als het gaat om een actieve leefstijl, een gezond voedingspatroon en gezond gewicht.

## 6 Discussie en conclusie

Het doel van dit onderzoek is het geven van een overzicht van wat het programma Lekker Fit! aan resultaten heeft opgeleverd in haar ruim 10-jarige bestaan. De evaluatie biedt ingrediënten voor wat er verder nog nodig is ter bevordering van een gezondere leefstijl van de Rotterdamse jongeren en welke acties er nodig zijn om overgewicht onder de Rotterdamse jeugd terug te dringen. Dit onderzoek vervult tevens een rol in het kader van monitoring: het biedt inzicht in de stand van zaken met betrekking tot Lekker Fit!: informatie die projectleiders, uitvoerders en andere direct betrokkenen kunnen gebruiken ter verbetering van het programma. De algemene onderzoeksvraag naar de stand van zaken splitsen we uit in een aantal deelvragen die we hieronder beantwoorden.

### Onderzoeksvragen

#### *Vraag 1. Wat is het bereik van het programma Lekker Fit! Rotterdam?*

In dit onderzoek is een overzicht gegeven van de programma-onderdelen van Lekker Fit! en hoe deze zich verhouden tot de uitkomstmaten: overgewicht, voeding en bewegen. Van deze onderdelen is nagegaan wat het bereik is in aantal kinderen, ouders en bezoekers dat met dit aanbod wordt bereikt. Lekker Fit! Rotterdam kenmerkt zich door een doorlopende leerlijn; de activiteiten richten zich op het jonge kind tot en met jongeren van 19 jaar en op ouders en bezoekers in de wijk.

In Rotterdam zijn 145 kinderdagverblijven en peuterspeelzalen die Lekker Fit!-activiteiten uitvoeren. Er zijn 94 Lekker Fit!-basisscholen. Er waren tot schooljaar 2015-2016 23 Rotterdamse VO-scholen actief met een Lekker Fit!-VO-aanpak. Daarnaast vindt de Lekker Fit!-Gebied aanpak plaats in 4 gebieden, namelijk: Feijenoord, Delfshaven, IJsselmonde en Kralingen-Crooswijk.

Ten aanzien van drie programma-onderdelen mag het bereik Lekker Fit! groot worden genoemd. Het gaat dan om: Lekker Fit!-peuterspeelzalen en kinderdagverblijven, - Basisonderwijs en - Gebied. Op basis van effectstudies mogen deze drie projecten ook effectief worden genoemd op het bereiken van één of meer doelstellingen van Lekker Fit! De LF! aanpak Kinderen van -9 maanden tot 2 jaar, buiten de kinderdagopvanglocaties, staat nog in de kinderschoenen. Daarom streeft de gemeente Rotterdam om meer Lekker Fit!-activiteiten voor deze doelgroep te ontwikkelen en in te zetten.

De LF!- interventies in het VO hebben wel significante effecten op voeding en in mindere mate ook op beweging. De geringe belangstelling voor deelname door scholen, maakte het bereik beperkt. Dat laatste is een belangrijke reden geweest voor het stopzetten van deze interventie. De bestaande contacten met de scholen en leerlingen zijn weliswaar benut om de gezonde leefstijl op de agenda van de VO-scholen te laten staan.

Ten aanzien van de meer algemene onderdelen zoals monitoring zijn er verschillende onderdelen in het oriënterende en ontwikkelstadium. Een projectgroep neemt momenteel bestaande monitoringsactiviteiten onder de loep met het oog deze te verbeteren.

Lekker Fit! kent een groot aantal partners. Bijlage 4 geeft hiervan een overzicht.

*Vraag 2. Welk aandeel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken voor een actieve leefstijl?*

Ten aanzien van de scores op de beweegindicatoren kan worden opgemerkt dat een groot deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een actieve leefstijl. Zo voldoet 82% van de kinderen aan de beweegnorm. Zij bewegen dus minimaal 1 uur per dag matig intensief. Driekwart van de kinderen speelt minstens 5 dagen per week buiten en ook driekwart van de kinderen speelt minstens 1 uur per dag buiten. Drie van de vijf kinderen gaan altijd lopend of fietsend naar school. Ruim de helft van de kinderen is lid van een sportvereniging en bijna twee op de drie kinderen sporten minstens 1 keer per week.

Er zijn op dit gebied positieve én negatieve trends waargenomen. Zo is het percentage kinderen dat minstens 5 dagen per week buiten speelt toegenomen, tegelijkertijd is het percentage kinderen dat minstens een uur per dag buiten speelt, afgenomen. Andere positieve trends zijn: minder kinderen die een tv of (spel)computer op de eigen kamer hebben en de afname van het percentage kinderen dat 2 uur of meer tv kijkt of computert. Daarentegen is het percentage kinderen dat minstens 1 uur per week bij een sportvereniging sport afgenomen; dit kan een negatieve ontwikkeling genoemd worden.

Ondanks dat een groot deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een actieve leefstijl zijn er, afhankelijk van de indicator, ook risicogroepen te benoemen. Door in te zetten op deze groepen kan het aandeel kinderen dat voldoet aan een actieve leefstijl worden vergroot en hiermee zou de prevalentie overgewicht kunnen dalen.

*Vraag 3. Welk aandeel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een gezond voedingspatroon*

Een groot deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een gezond voedingspatroon. 95% van de kinderen eet minder dan 4 keer per dag iets tussen de maaltijden door (groente en fruit als tussendoortje niet meegerekend), 90% ontbijt dagelijks en 85% eet minstens 5 keer per week fruit. Het percentage kinderen dat voldoet aan de fruitnorm is echter slechts 37%. Ruim 80% eet minstens 5 keer per week groente. En ruim twee derde van de kinderen drinkt dagelijks water en drinkt minder dan 3 zoete drankjes per dag.

Op de meeste uitkomstmaten op het gebied van voeding zijn geen trends waarneembaar. Het percentage kinderen dat minstens 5 keer per week fruit eet is toegenomen, net als het percentage kinderen dat minstens 5 keer per week groente eet.

Ondanks dat een groot deel van de Rotterdamse kinderen voldoet aan kenmerken van een gezond voedingspatroon zijn er, afhankelijk van de indicator, ook risicogroepen te benoemen. Door in te zetten op deze groepen kan het aandeel kinderen dat voldoet aan een gezond voedingspatroon worden vergroot en hiermee zou de prevalentie overgewicht kunnen dalen.

*Vraag 4a .In welke mate zijn de Lekker Fit! pijlers op de Lekker Fit! scholen geïmplementeerd?*

De Lekker Fit! aanpak voor het basisonderwijs is opgebouwd uit 10 pijlers. Per pijler zijn prestatie indicatoren vastgesteld. Een schoollocatie voldoet aan een pijler als de schoollocatie aan minstens 1 prestatie indicator voldoet. Het percentage schoollocaties dat aan een pijler voldoet, varieert van 18% bij de pijler Onderzoek tot 98% bij de pijler Extra bewegingsonderwijs. Het aantal kinderen dat per pijler bereikt wordt, varieert van ongeveer 4.600 kinderen tot 23.000 kinderen. Zo krijgen bijvoorbeeld 23.000 kinderen een Lekker Fit! rapport mee naar huis. En ruim 18.000 kinderen uit groep 3 tot en

met 8 krijgen extra beweegonderwijs en les over voeding, beweging en gezonde keuzes. Op niet alle schoollocaties wordt aan alle prestatie indicatoren tegelijk gewerkt. Een aantal indicatoren is mogelijk niet goed geregistreerd, voor andere indicatoren geldt dat er alleen aan voldaan kan worden na selectie door Lekker Fit! In totaal waren er 14 prestatie indicatoren waar alle scholen in theorie aan konden voldoen. Slechts 2 schoollocaties voldeden hier ook aan. Ongeveer de helft van de schoollocaties voldeed aan 11-13 prestatie indicatoren.

*Vraag 4b. Hangt een daling in overgewichtpercentage in de groepen 3-8<sup>58</sup> van de Lekker Fit! scholen samen met de kwaliteit van de implementatie van de Lekker Fit!- pijlers?*

Er is een statistisch significant effect van de mate van implementatie op de BMI. Als op scholen meer prestatie indicatoren zijn geïmplementeerd, heeft dat een licht gunstig effect op de ontwikkeling van de BMI. Op scholen waar 11-12 indicatoren zijn geïmplementeerd, daalt de BMI in de loop van de tijd. Echter, op scholen waar maximaal 5 indicatoren geïmplementeerd zijn, stijgt de BMI in de loop van de tijd. In beide gevallen is het effect klein.

Vervolgens is per prestatie indicator gekeken wat het effect is op het verloop van de BMI. Bij 9 prestatie indicatoren is een positief effect gevonden; bij deze prestatie indicatoren neemt de BMI in de loop van de jaren significant af als de prestatie indicatoren goed zijn geïmplementeerd. Ook deze effecten zijn klein.

*Vraag 5. Hoe verhoudt de prevalentie van overgewicht onder Rotterdamse kinderen zich tot de landelijke prevalentie in overgewicht onder kinderen en de prevalenties van de andere G4 steden?*

Bij jonge Rotterdamse kinderen, namelijk bij 2-jarigen en bij kinderen uit groep 2, is een daling zichtbaar van het percentage kinderen met overgewicht. Bij kinderen uit groep 7 blijft het percentage kinderen met overgewicht stabiel. In vergelijking met landelijke cijfers is het percentage kinderen met overgewicht in Rotterdam hoger. Ook in vergelijking met de andere grote steden wonen er in Rotterdam meer kinderen met overgewicht. In Amsterdam is er een daling te zien in overgewicht bij kinderen uit groep 2 en uit groep 7. Ook in Utrecht is een daling zichtbaar, terwijl in Den Haag de prevalentie overgewicht gelijk blijft.

*Vraag 6. Welke landelijke initiatieven/ontwikkelingen hebben er parallel aan Rotterdam Lekker Fit! gelopen die mogelijk van invloed zijn geweest op de Rotterdamse overgewichtprevalentie onder kinderen?*

Zowel op landelijk als op gemeentelijk niveau zijn er tal van initiatieven om obesitas terug te dringen en burgers meer te laten bewegen, zoals het Nationaal Programma Preventie, Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG), Gezonde kantines. Elementen van deze programma's zijn verbreed naar het programma Lekker Fit! in Rotterdam. Er is wetenschappelijk aangetoond dat meer bewegen over *het algemeen* een positief effect heeft op het verminderen van het risico op chronische ziekten en op het bevorderen van fitheid bij kinderen en adolescenten. Het blijft echter moeilijk om de effectiviteit van de afzonderlijke beweegprogramma's te bewijzen door middel van wetenschappelijk onderzoek. Er is op basis van de bestaande effectstudies en procesevaluaties van nationale preventie- en leefstijlprogramma's wel een aantal succesfactoren aan te wijzen die ook het Lekker Fit!-programma in grote lijnen kenmerken. Dit zijn: voldoende budget, goede coördinatie, een wijkgerichte aanpak.

---

<sup>58</sup> We beperken ons tot deze groepen omdat in deze groepen een effect van Lekker Fit! op overgewicht al is aangetoond

een intensief leefstijlprogramma (doorlopende leerlijn) inclusief realistische doelstelling en continuïteit in beleid, samenwerking van overheid en gemeente met diverse sectoren en met verschillende maatschappelijke organisaties (integrale aanpak). Conclusie is dat Lekker Fit! in vergelijking met andere gezondheidsbevorderende programma's en leefstijlprogramma's qua aanpak voldoet aan de voorwaarden voor een succesvol preventieprogramma.

Het percentage overgewicht onder de Rotterdamse jeugd is niet gedaald. Dat wil niet zeggen dat er geen winst is behaald. Het percentage overgewicht is stabiel gebleven/niet verder gestegen. Dit mag een positief resultaat worden genoemd met het oog op het toenemende landelijke probleem van overgewicht. Het is dan ook zeer aannemelijk dat er door Lekker Fit! winst is geboekt wat betreft een grotere bewustwording onder Rotterdammers als het gaat om een actieve leefstijl, een gezond voedingspatroon en gezond gewicht. Dit is mede te danken aan het grote bereik van de interventies LF! peuterspeelzalen en kinderdagverblijven, -Basisonderwijs en –Gebied, waardoor een groot aantal Rotterdammers in aanraking is gekomen met Lekker Fit!



## Bijlage 1 Definities prestatie indicatoren Lekker Fit! Basisonderwijs

Pijler	Titel		Normering	Opmerkingen bij beoordeling
1	Extra Bewegings onderwijs	Drie Beweegmomenten	0 = <3x 1 = 2-3 per week 2 = voldoet	Norm: 2x 45 minuten in gymzaal en 1x 45 gym of zwem grp 5-6 of andere sportles. 0= minder dan 3 beweegmomenten 1= niet volledig (3x 40 min e/o 1x 30 ander sport moment). 2= drie beweegmomenten alle groepen (ook met 1x 14 dg zwemles).
		Vierde Beweegmoment	0 = geen 1 = deels 2 = voldoet e/o SVV	Norm: is 4x 30 wk naschools aanbod e/o SSV; bij 0,6 fte 3x naschools aanbod. Bij SSV ■ Een aansluitende Lekker Fit! school voert minimaal twee beweegmomenten na schooltijd x 30 weken = 60 naschoolse activiteiten uit voor de groepen 3 t/m 8. ■ Een aansluitende school organiseert in de dalperiode (maanden november, december, februari, maart) extra activiteiten voor de kinderen met overgewicht en obesitas. ■ Een SSV heeft met vier naschoolse trainingen het vierde beweegmoment georganiseerd. 0= geen 4e beweegmoment 1= wel aanbod maar norm wordt niet gehaald (bijvoorbeeld 2x of <30 weken) 2= voldoet aan norm.
2	GNS	Gesprek cyclus GNS	0 = geen 1 = deels 2 = voldoet	Norm: Minimaal 2x functionerings- of beoordelingsgesprek van GNS met schooldirectie. Zonodig wordt er aanvullend een gesprek gehouden op de cyclus van de school. 0= geen gesprek 1= 1 gesprek per jaar of 1 per 2 jaar 2= minimaal 2 gesprekken.
		Vakwerk-plan	0= geen 1= deels 2= voldoet	Norm: De vakleerkracht heeft een vakwerkplan opgesteld en bespreekt dit (jaarlijks) met de groepsleerkrachten. 0= Geen vakwerkplan opgesteld. 1= Wel vakwerkplan maar niet afgestemd met het team. 2= Voldoet aan norm
		LF! in de school	0= geen 1= deels 2= voldoet	Norm: LF! en de activiteiten zijn een onderdeel van het schoolbeleid. Dit uit zich door: Groepsleerkracht en ondersteunend personeel actief betrokken zijn bij de uitvoering LF! activiteiten, bijvoorbeeld in een LF! commissie, begeleiding sporttoernooien, LF op website/kalender (LF-week). 0= LF! geen onderwerp in teamoverleg en geen samenwerking in uitvoering activiteiten. 1= Ad hoc zijn groepsleerkrachten betrokken bij LF!

				2= Voldoet aan norm
3	Les- pakket		0= geen 1= deels 2= voldoet	Norm: Beide boekjes zijn besproken en inhoud is getoetst door GNS 0= één of beide lesboekjes zijn niet besproken. 1= Boekjes zijn uitgedeeld, geen (mondeling) toetsing door GNS. 2= Beide boekjes zijn besproken en inhoud is getoetst door GNS.
4	School- sport	Clinics	0 = geen clinics 1 = mindr dan 2 2 = >2 clinics alle	Norm: Twee beweegactiviteiten voor alle groepen 3-8. Deze pijler wordt alleen voor 1 februari ingevuld voor het dan lopende schooljaar, door secretariaat clinics. 0= niets aangevraagd 1 = aangevraagd e/o niet beschikbaar waardoor minder dan twee beweegactiviteiten voor alle groepen 3-8 ontvangen. 2= twee of meer beweegactiviteiten voor alle groepen 3-8.
5	SSV	Soort SSV	0= geen 1= Individueel 2= Aangesloten 3= Trekker	Norm voor 'soorten' SSV: 1= Op individuele basis nemen leerlingen deel aan de SSV, dit heeft geen status en school behoud verplichting 3 of 4 naschoolse 2= Een aansluitende Lekker Fit! school voert minimaal twee beweegmomenten na schooltijd x 35 weken = 70 naschoolse activiteiten uit voor de groepen 3 t/m 8. ■ Voor een aansluitende school geldt dat minimaal 10% van de kinderen lid is van de schoolsportvereniging, bij aanvang van het tweede schooljaar als aansluitende school. Het aantal kinderen dat het voorgaande schooljaar is doorgestroomd naar de betreffende sportvereniging vanuit de schoolsportvereniging telt hierbij mee. ■ Een aansluitende school organiseert in de dal periode (maanden november, december, februari, maart) extra activiteiten voor de kinderen met overgewicht en obesitas. 3= Een schoolsportvereniging biedt minimaal 4 naschoolse trainingen van minimaal 60 minuten aan in minimaal 4 verschillende sporten voor de groepen 3 t/m 8. ■ Het minimum aantal deelnemers per trainingsuur is 8 kinderen. ■ Het minimum aantal leden per schoolsportvereniging is 80. Dit is opgebouwd uit 5 verenigingen die elk 2 uur sport aanbieden (aan 2 verschillende groepen). 10 trainingsuren x 8 kinderen = 80 kinderen. ■ Het maximum aantal leden per schoolsportvereniging, uitgaande van het basisconcept, is 120. Dit is opgebouwd uit 5

				<p>verenigingen die elk 2 uur sport aanbieden (aan 2 verschillende groepen). 10 trainingsuren x 12 kinderen = 120 kinderen.</p> <p>■ Alle betrokken partijen (Rotterdam Sportsupport, scholen en verenigingen) ondertekenen een overeenkomst waarin alle afspraken per partij staan.</p>
		Voldoet SSV	<p>0= Geen SSV 1= voldoet niet 2= voldoet</p>	<p>Norm: zie tekst soort SSV 0= SSV voldoet niet aan de norm van de SSV 1= voldoet deels niet aan normen. Bijvoorbeeld niet genoeg kinderen die deelnemen 2= voldoet volledig aan de SSV normen.</p>
6	Monitoring	Leerlijnen	<p>0=geen 1=deels 2=voldoet</p>	<p>Norm: ouders zijn geïnformeerd over de motorische ontwikkeling van hun kind via het LF!-rapport 0= Geen Rapport 1= Via rapport van school e/o 1xj LF-Rapport 2= Twee maal per jaar LF! rapport</p>
7	Onderzoek		<p>0= Niet bereid 1= Niet gevraagd 2= Neemt deel aan</p>	<p>Norm: School stelt tijd beschikbaar voor onderzoek vanuit RLF! 0= niet bereid tot deelname aan onderzoek 1= niet gevraagd voor deelname aan onderzoek 2= deelname aan onderzoek</p>
8	Schooldiëtist	Fittest	<p>0=geen 1=deels 2=voldoet</p>	<p>Norm: Fittest is voor de herfstvakantie afgenomen. 0= Fittest is niet afgenomen 1= Fittest is na de herfstvakantie afgenomen 2= Fittest is voor de herfstvakantie afgenomen</p>
		Zorg voor	<p>0= geen nazorg 1= deels nazorg 2= volledige nazorg</p>	<p>Norm: Kinderen met (ernstig) overgewicht hebben één zorggesprek voor kerstvakantie 0= geen of minder dan 50% van de kinderen hebben een gesprek voor kerstvakantie. 1= minimaal 50% van de kinderen hebben één zorggesprek voor kerstvakantie 2= alle kinderen één zorggesprek voor kerstvakantie</p>
9	Voeding	LF! Groente en Fruit	<p>0 =geen inzet. 1 = start 2 = 3 dagen 3 = 5 dagen</p>	<p>Norm: 5dg alleen groente/fruit in de ochtendpauze, dit is vastgelegd in schoolgids/website 0= school wil niet G= (nog) geen inzet op 1= Startend met groente en fruit eten in de ochtendpauze; nog niet alle groepen; 1-2 dg. 2= 3dg alleen groente/fruit in de ochtendpauze. 3= 4-5dg alleen groente/fruit in de ochtendpauze, dit is vastgelegd in schoolgids of website.</p>
		LF! Water	<p>0 = geen inzet. 1 = start 2 = gymles 3 = 2 x per dag</p>	<p>Norm: Twee maal per dag een water drinkmoment op school en het beleid is vastgelegd in schoolgids/website. 0= school wil niet G= (nog) geen inzet op 1= Startend met waterdrinkactiviteiten op school. 2= Water drinken in gymles georganiseerd e/o 1 x pd 3= Twee maal per dag een water drinkmoment op</p>

				school en het beleid is vastgelegd in schoolgids/website.
		LF! Trakteren	0 = geen inzet 1 = start 2 = deels 3 = voldoet	Norm: Slogan 'één is genoeg en klein is oké', beleid in schoolgids/website voor alle groepen 0= school wil niet G= (nog) geen inzet op 1= startend, slogan wordt gepromoot 2.=slogan, wall of fame, geen beleid of nog niet in alle groepen. 3= slogan, beleid in schoolgids/website voor alle groepen.
10	Ouder-voorlichting	Workshop	0=geen 1=deels 2=voldoet	Norm: 1x per jaar een ouder of ouder-kind workshop over gezonde leefstijl e/o ouder-kind sporttoernooi e/o ouder-kind gymles per schooljaar. 0= Geen ouder-kind activiteit 1= niet alle groepen ouder-kind activiteit 2= alle ouders aan activiteit kunnen deelnemen.
		com-municatie	0=geen 1=deels 2=voldoet	Norm: Communicatie met ouders over LF! kan inzichtelijk worden gemaakt. 0= Geen communicatie 1=website/schoolgids en/of via nieuwsbrieven/memo's 2= op website/schoolgids en via nieuwsbrieven/memo's worden ouders over LF! geïnformeerd
11	LF! Kleuters	Deelname	0 = geen inzet 1= start 2 = voldoet	Norm: Gecertificeerd voor LF-Kleuters 0=(nog) geen inzet op (ook als start 2017-2018) 1= gestart met LF! Kleuters 2= Gecertificeerd voor LF! kleuters
		aantal beweegmomenten gr1-2	0 = geen inzet 1= < 90 min. p week 2 = >= 90 minuten	Norm: 90 minuten per week bewegingsonderwijs (=gestructureerd/ingeroosterd/volgens vakwerkplan, >= 3 vakken) door groeps- of vakleerkracht voor groep 1 en 2. 0= geen beweegmomenten 1= minder dan 90 minuten per week of niet gestructureerd (LF!) 2= voldoet aan norm, dit zijn twee beweegmomenten van 45 min (voor inventarisatie Ministerie) of 3x 30 minuten.
		Les gegeven door	0=Geen 1=GLK geven geen gymles 2= min. 1x GLK	Norm: Maximaal één keer p.w. bewegingsonderwijs (gymles) gegeven door de GNS en minimaal één gymles door Groepsleerkrachten (GLK). 0= geen bewegingsonderwijs; 1=GLK geven geen gymles; 2= max 1 gymles door GNS en minimaal 1 gymles door GLK.

## Bijlage 2 Het aandeel Rotterdamse kinderen dat voldoet aan kenmerken van een actieve leefstijl

### Speelt minstens 5 dagen per week buiten

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	65%
4 t/m 11 jaar	-	51%	60%*
1 t/m 3 jaar	-	-	77%
5 jaar	24%	52%*	62%*
10 jaar	-	-	-

\* statistisch significant verschillend ten opzichte van voorgaande meting

### Speelt minstens 1 uur per dag buiten

#### Let op verschillen in vraagstelling:

JMR 2008-2009 gr 2 (5-jarigen): Wanneer uw kind buiten speelt, hoe lang speelt uw kind dan buiten per dag

JMR gr 7 (10-jarigen): Hoe lang speelt, wandelt of fietst uw kind meestal buiten per dag? (ook wandelen en fietsen naar school meetellen).

JRB 2011: Hoe lang speelt, wandelt of fietst uw kind meestal buiten per dag? (ook wandelen en fietsen naar school meetellen).

GM 2014: Hoe lang per dag speelt uw kind meestal buiten (buiten schooltijd)?

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	73%
4 t/m 11 jaar	-	90%	73%*
1 t/m 3 jaar	-	-	74%
5 jaar	82%	91%*	73%*
10 jaar	80%	89%*	73%*

\* statistisch significant verschillend ten opzichte van voorgaande meting

### Gaat 5 dagen per week lopend of zelf fietsend naar school

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	61%
4 t/m 11 jaar	-	63%	61%
1 t/m 3 jaar	-	-	-
5 jaar	-	-	-
10 jaar	80%	74%	73%

### Is lid van een sportvereniging

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	-
4 t/m 11 jaar	-	54%	56%
1 t/m 3 jaar	-	-	-
5 jaar	-	-	-
10 jaar	68%	66%	65%

### Sport minstens 1 keer per week

#### Let op verschillen in vraagstelling:

JRM 2008-2009 groep 2: sport buiten schooltijd, niet per se bij een vereniging

JRB 2011 en GM 2014: sport bij een vereniging

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	-
4 t/m 11 jaar	-	73%	64%*
1 t/m 3 jaar	-	-	-
5 jaar	64%	65%	55%
10 jaar	-	-	-

### Voldoet aan de beweegnorm

Om aan de beweegnorm te voldoen moeten kinderen minimaal 1 uur per dag matig intensief bewegen.

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	-
4 t/m 11 jaar	-	-	82%
1 t/m 3 jaar	-	-	-
5 jaar	-	-	-
10 jaar	-	-	-

### Kijkt minder dan 2 uur per dag televisie en/ of computeren

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	-
4 t/m 11 jaar	-	51%	-
1 t/m 3 jaar	-	-	-
5 jaar	51%	61%*	-
10 jaar	35%	42%*	-

### Heeft geen tv of (spel)computer op de eigen kamer

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	-
4 t/m 11 jaar	-	59%	-
1 t/m 3 jaar	-	-	-
5 jaar	-	-	-
10 jaar	43%	51%*	-

## Uitsplitsing naar achtergrondkenmerken en gebieden

GM 2014, 1 t/m 11 jaar		Speelt minstens 5 dagen per week buiten
Geslacht	Jongens	68%
	Meisjes	61%*
Leeftijd	1 tot 4 jaar	77%
	4 tot 8 jaar	63%*
	8 tot 12 jaar	56%*
Herkomst	Nederlands	71%*
	Surinaams	56%*
	Antilliaans/Arubaans	55%*
	Marokkaans	63%
	Turks	72%*
	Kaapverdiaans	43%*
	Overig	59%*
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	56%*
	VMBO, LBO, MAVO	65%
	MBO, HAVO, VWO	63%
	HBO, WO	67%*
Gebied	Rotterdam Centrum	57%*
	Delfshaven	58%*
	Overschie	69%
	Noord	61%
	Hillegersberg-Schiebroek	67%
	Kralingen-Crooswijk	67%
	Feijenoord	67%
	IJsselmonde	65%
	Pernis	66%
	Prins Alexander	62%
	Charlois	66%
	Hoogvliet	75%*
	Hoek van Holland	73%*
	Rozenburg	76%*



GM 2014, 1 t/m 11 jaar		Speelt minstens 1 uur per dag buiten
Geslacht	Jongens	75%
	Meisjes	71%*
Leeftijd	1 tot 4 jaar	74%
	4 tot 8 jaar	73%
	8 tot 12 jaar	73%
Herkomst	Nederlands	76%*
	Surinaams	72%
	Antilliaans/Arubaans	75%
	Marokkaans	69%
	Turks	71%
	Kaapverdiaans	67%
	Overig	71%
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	65%*
	VMBO, LBO, MAVO	77%
	MBO, HAVO, VWO	78%
	HBO, WO	70%*
Gebied	Rotterdam Centrum	67%
	Delfshaven	71%
	Overschie	78%
	Noord	71%
	Hillegersberg-Schiebroek	65%*
	Kralingen-Crooswijk	73%
	Feijenoord	75%
	IJsselmonde	70%
	Pernis	76%
	Prins Alexander	75%
	Charlois	81%*
	Hoogvliet	78%
	Hoek van Holland	83%*
	Rozenburg	85%*

GM 2014, 4 t/m 11 jaar		5 dagen per week lopend of zelf fietsend naar school
Geslacht	Jongens	64%
	Meisjes	59%*
Leeftijd	4 tot 8 jaar	54%
	8 tot 12 jaar	73%*
Herkomst	Nederlands	56%*
	Surinaams	64%
	Antilliaans/Arubaans	72%*
	Marokkaans	75%*
	Turks	64%
	Kaapverdiaans	72%*
	Overig	62%
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	74%*
	VMBO, LBO, MAVO	68%
	MBO, HAVO, VWO	66%
	HBO, WO	54%*
Gebied	Rotterdam Centrum	62%
	Delfshaven	66%*
	Overschie	56%
	Noord	65%
	Hillegersberg-Schiebroek	58%
	Kralingen-Crooswijk	63%
	Feijenoord	55%*
	IJsselmonde	69%*
	Pernis	56%
	Prins Alexander	65%
	Charlois	61%
	Hoogvliet	47%*
	Hoek van Holland	62%
	Rozenburg	72%*

GM 2014, 4 t/m 11 jaar		Is lid van een sportvereniging
Geslacht	Jongens	61%
	Meisjes	50%*
Leeftijd	4 tot 8 jaar	51%
	8 tot 12 jaar	63%*
Herkomst	Nederlands	68%*
	Surinaams	48%*
	Antilliaans/Arubaans	44%*
	Marokkaans	47%*
	Turks	41%*
	Kaapverdiaans	41%*
	Overig	49%*
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	37%
	VMBO, LBO, MAVO	43%*
	MBO, HAVO, VWO	51%*
	HBO, WO	68%*
Gebied	Rotterdam Centrum	53%
	Delfshaven	42%*
	Overschie	74%*
	Noord	50%
	Hillegersberg-Schiebroek	74%*
	Kralingen-Crooswijk	57%
	Feijenoord	68%*
	IJsselmonde	40%*
	Pernis	53%
	Prins Alexander	47%*
	Charlois	59%
	Hoogvliet	78%*
	Hoek van Holland	74%*
	Rozenburg	65%*

GM 2014, 4 t/m 11 jaar		Sport minstens 1 keer per week
Geslacht	Jongens	66%
	Meisjes	61%*
Leeftijd	4 tot 8 jaar	59%
	8 tot 12 jaar	70%*
Herkomst	Nederlands	74%*
	Surinaams	56%*
	Antilliaans/Arubaans	58%
	Marokkaans	54%*
	Turks	51%*
	Kaapverdiaans	50%*
	Overig	58%*
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	45%
	VMBO, LBO, MAVO	53%*
	MBO, HAVO, VWO	59%*
	HBO, WO	75%*
Gebied	Rotterdam Centrum	64%
	Delfshaven	54%*
	Overschie	79%*
	Noord	57%*
	Hillegersberg-Schiebroek	80%*
	Kralingen-Crooswijk	66%
	Feijenoord	73%*
	IJsselmonde	51%*
	Pernis	59%
	Prins Alexander	56%*
	Charlois	68%
	Hoogvliet	82%*
	Hoek van Holland	79%*
	Rozenburg	69%

GM 2014, 4 t/m 11 jaar		Voldoet aan de beweegnorm
Geslacht	Jongens	85%
	Meisjes	79%*
Leeftijd	4 tot 8 jaar	80%
	8 tot 12 jaar	84%*
Herkomst	Nederlands	86%*
	Surinaams	78%
	Antilliaans/Arubaans	82%
	Marokkaans	87%*
	Turks	78%
	Kaapverdiaans	73%
	Overig	76%*
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	70%*
	VMBO, LBO, MAVO	83%
	MBO, HAVO, VWO	82%
	HBO, WO	83%
Gebied	Rotterdam Centrum	73%*
	Delfshaven	79%
	Overschie	89%*
	Noord	81%
	Hillegersberg-Schiebroek	80%
	Kralingen-Crooswijk	84%
	Feijenoord	85%
	IJsselmonde	79%
	Pernis	82%
	Prins Alexander	78%
	Charlois	84%
	Hoogvliet	92%*
	Hoek van Holland	87%*
	Rozenburg	89%*

JRB 2011, 4 t/m 11 jaar		Minder dan 2 uur per dag televisie of computeren
<b>Geslacht</b>	Jongens	48%
	Meisjes	54%*
<b>Leeftijd</b>	4 tot 8 jaar	61%
	8 tot 12 jaar	41%*
<b>Herkomst</b>	Nederlands	63%*
	Surinaams	38%*
	Antilliaans/Arubaans	28%*
	Marokkaans	43%*
	Turks	41%*
	Kaapverdiaans	46%
	Overig	48%
<b>Hoogste opleiding van de ouders</b>	Geen opleiding of lager onderwijs	39%
	VMBO, LBO, MAVO	38%
	MBO, HAVO, VWO	46%*
	HBO, WO	67%*
<b>Gebied</b>	Rotterdam Centrum	53%
	Delfshaven	47%
	Overschie	56%
	Noord	51%
	Hillegersberg-Schiebroek	69%*
	Kralingen-Crooswijk	55%
	Feijenoord	57%*
	IJsselmonde	45%
	Pernis	43%*
	Prins Alexander	42%*
	Charlois	47%
	Hoogvliet	66%
	Hoek van Holland	47%*
	Rozenburg	51%

JRB 2011, 4 t/m 11 jaar		Geen tv of (spel)computer op eigen kamer
Geslacht	Jongens	57%
	Meisjes	62%*
Leeftijd	4 tot 8 jaar	69%
	8 tot 12 jaar	50%*
Herkomst	Nederlands	67%*
	Surinaams	59%
	Antilliaans/Arubaans	47%*
	Marokkaans	48%*
	Turks	53%*
	Kaapverdiaans	55%
	Overig	56%*
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	52%
	VMBO, LBO, MAVO	45%*
	MBO, HAVO, VWO	52%
	HBO, WO	76%*
Gebied	Rotterdam Centrum	59%
	Delfshaven	57%
	Overschie	63%
	Noord	65%*
	Hillegersberg-Schiebroek	79%*
	Kralingen-Crooswijk	64%*
	Feijenoord	62%
	IJsselmonde	56%
	Pernis	51%*
	Prins Alexander	51%*
	Charlois	46%*
	Hoogvliet	74%*
	Hoek van Holland	48%*
	Rozenburg	53%

## Bijlage 3 Het aandeel Rotterdamse kinderen dat voldoet aan kenmerken van een gezond voedingspatroon

### Trends

#### Ontbijt dagelijks

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	90%
4 t/m 11 jaar	-	90%	89%
1 t/m 3 jaar	-	-	93%
5 jaar	88%	91%	91%
10 jaar	85%	88%	88%

#### Eet minimaal 5 keer per week fruit

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	85%
4 t/m 11 jaar	-	76%	82%*
1 t/m 3 jaar	-	-	91%
5 jaar	80%	82%	89%
10 jaar	68%	69%	78%*

\* statistisch significant verschillend ten opzichte van voorgaande meting

#### Voldoet aan de fruitnorm

Fruitnorm 4-8 jaar: 1,5 stuks fruit per dag (150 gram)

Fruitnorm 9-12 jaar: 2 stuks fruit per dag (200 gram)

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	-
4 t/m 11 jaar	-	37%	-
1 t/m 3 jaar	-	-	-
5 jaar	42%	45%	-
10 jaar	26%	29%	-

#### Eet minimaal 5 keer per week groente

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	82%
4 t/m 11 jaar	-	74%	80%*
1 t/m 3 jaar	-	-	86%
5 jaar	72%	74%	79%
10 jaar	71%	74%	80%

\* statistisch significant verschillend ten opzichte van voorgaande meting



### Drinkt dagelijks water

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	69%
4 t/m 11 jaar	-	-	69%
1 t/m 3 jaar	-	-	70%
5 jaar	-	-	-
10 jaar	-	-	-

### Drinkt minder dan 3 zoete drankjes per dag

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	-
4 t/m 11 jaar	-	68%	-
1 t/m 3 jaar	-	-	-
5 jaar	65%	67%	-
10 jaar	66%	67%	-

### Eet minder dan 4 keer per dag iets tussen de maaltijden door (anders dan groente of fruit)

	JMR 2008-2009	JRB 2011	GM 2014
1 t/m 11 jaar	-	-	-
4 t/m 11 jaar	-	95%	-
1 t/m 3 jaar	-	-	-
5 jaar	96%	96%	-
10 jaar	93%	93%	-

## Uitsplitsing naar achtergrondkenmerken en gebieden

GM 2014, 1 t/m 11 jaar		Ontbijt dagelijks
Geslacht	Jongens	91%
	Meisjes	90%
Leeftijd	1 tot 4 jaar	93%
	4 tot 8 jaar	90%*
	8 tot 12 jaar	86%*
Herkomst	Nederlands	95%*
	Surinaams	87%*
	Antilliaans/Arubaans	81%*
	Marokkaans	83%*
	Turks	83%*
	Kaapverdiaans	91%
	Overig	88%*
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	81%
	VMBO, LBO, MAVO	84%*
	MBO, HAVO, VWO	89%*
	HBO, WO	95%*
Gebied	Rotterdam Centrum	87%
	Delfshaven	86%*
	Overschie	91%
	Noord	93%
	Hillegersberg-Schiebroek	97%*
	Kralingen-Crooswijk	90%
	Feijenoord	87%*
	IJsselmonde	86%*
	Pernis	94%
	Prins Alexander	94%*
	Charlois	87%*
	Hoogvliet	94%*
	Hoek van Holland	93%
	Rozenburg	94%*

GM 2014, 1 t/m 11 jaar		Eet minimaal 5 keer per week fruit
Geslacht	Jongens	83%
	Meisjes	86%*
Leeftijd	1 tot 4 jaar	91%
	4 tot 8 jaar	84%*
	8 tot 12 jaar	76%*
Herkomst	Nederlands	87%*
	Surinaams	80%*
	Antilliaans/Arubaans	73%*
	Marokkaans	81%
	Turks	80%*
	Kaapverdiaans	83%
	Overig	86%
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	78%
	VMBO, LBO, MAVO	76%
	MBO, HAVO, VWO	82%*
	HBO, WO	91%*
Gebied	Rotterdam Centrum	89%*
	Delfshaven	84%
	Overschie	83%
	Noord	88%*
	Hillegersberg-Schiebroek	93%*
	Kralingen-Crooswijk	87%
	Feijenoord	82%
	IJsselmonde	79%*
	Pernis	77%*
	Prins Alexander	87%*
	Charlois	82%
	Hoogvliet	83%
	Hoek van Holland	82%
	Rozenburg	72%*

JRB 2011, 4 t/m 11 jaar		Voldoet aan de fruitnorm
Geslacht	Jongens	37%
	Meisjes	37%
Leeftijd	1 tot 4 jaar	-
	4 tot 8 jaar	44%
	8 tot 12 jaar	30%*
Herkomst	Nederlands	33%*
	Surinaams	38%
	Antilliaans/Arubaans	39%
	Marokkaans	43%*
	Turks	42%*
	Kaapverdiaans	52%*
	Overig	36%
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	44%*
	VMBO, LBO, MAVO	37%*
	MBO, HAVO, VWO	35%
	HBO, WO	36%
Gebied	Rotterdam Centrum	42%
	Delfshaven	40%
	Overschie	39%
	Noord	36%
	Hillegersberg-Schiebroek	37%
	Kralingen-Crooswijk	39%
	Feijenoord	39%
	IJsselmonde	37%
	Pernis	21%*
	Prins Alexander	34%
	Charlois	39%
	Hoogvliet	32%
	Hoek van Holland	33%
	Rozenburg	28%*

GM 2014, 1 t/m 11 jaar		Eet minimaal 5 keer per week groente
<b>Geslacht</b>	Jongens	81%
	Meisjes	82%
<b>Leeftijd</b>	1 tot 4 jaar	85%*
	4 tot 8 jaar	80%
	8 tot 12 jaar	80%
<b>Herkomst</b>	Nederlands	89%*
	Surinaams	85%
	Antilliaans/Arubaans	73%*
	Marokkaans	71%*
	Turks	66%*
	Kaapverdiaans	74%*
	Overig	78%*
<b>Hoogste opleiding van de ouders</b>	Geen opleiding of lager onderwijs	64%
	VMBO, LBO, MAVO	73%*
	MBO, HAVO, VWO	80%*
	HBO, WO	89%*
<b>Gebied</b>	Rotterdam Centrum	85%
	Delfshaven	76%*
	Overschie	86%
	Noord	82%
	Hillegersberg-Schiebroek	90%*
	Kralingen-Crooswijk	83%
	Feijenoord	77%*
	IJsselmonde	83%
	Pernis	86%
	Prins Alexander	86%*
	Charlois	77%*
	Hoogvliet	86%
	Hoek van Holland	85%
	Rozenburg	80%

GM 2014, 1 t/m 11 jaar		Drinkt dagelijks water
<b>Geslacht</b>	Jongens	69%
	Meisjes	69%
<b>Leeftijd</b>	1 tot 4 jaar	70%
	4 tot 8 jaar	69%
	8 tot 12 jaar	70%
<b>Herkomst</b>	Nederlands	63%*
	Surinaams	71%
	Antilliaans/Arubaans	57%*
	Marokkaans	71%
	Turks	87%*
	Kaapverdiaans	61%
	Overig	77%*
<b>Hoogste opleiding van de ouders</b>	Geen opleiding of lager onderwijs	73%
	VMBO, LBO, MAVO	65%*
	MBO, HAVO, VWO	69%*
	HBO, WO	71%
<b>Gebied</b>	Rotterdam Centrum	75%*
	Delfshaven	74%*
	Overschie	67%
	Noord	74%*
	Hillegersberg-Schiebroek	75%*
	Kralingen-Crooswijk	75%*
	Feijenoord	71%
	IJsselmonde	65%
	Pernis	49%
	Prins Alexander	66%*
	Charlois	70%
	Hoogvliet	58%*
	Hoek van Holland	58%*
	Rozenburg	52%*

JRB 2011, 4 t/m 11 jaar		Drinkt minder dan 3 zoete dranken per dag
Geslacht	Jongens	65%
	Meisjes	71%*
Leeftijd	1 tot 4 jaar	-
	4 tot 8 jaar	67%
	8 tot 12 jaar	69%*
Herkomst	Nederlands	65%*
	Surinaams	61%*
	Antilliaans/Arubaans	54%*
	Marokkaans	70%
	Turks	77%*
	Kaapverdiaans	68%
	Overig	74%*
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	64%
	VMBO, LBO, MAVO	65%
	MBO, HAVO, VWO	64%
	HBO, WO	75%*
Gebied	Rotterdam Centrum	74%
	Delfshaven	73%*
	Overschie	66%
	Noord	71%
	Hillegersberg-Schiebroek	74%*
	Kralingen-Crooswijk	70%
	Feijenoord	64%*
	IJsselmonde	71%
	Pernis	67%
	Prins Alexander	64%
	Charlois	64%
	Hoogvliet	55%*
	Hoek van Holland	56%*
	Rozenburg	64%

JRB 2011, 4 t/m 11 jaar		Eet minder dan 4 keer per dag iets tussen de maaltijden door
Geslacht	Jongens	96%
	Meisjes	94%*
Leeftijd	1 tot 4 jaar	-
	4 tot 8 jaar	96%
	8 tot 12 jaar	94%*
Herkomst	Nederlands	97%*
	Surinaams	90%*
	Antilliaans/Arubaans	87%*
	Marokkaans	95%
	Turks	96%
	Kaapverdiaans	96%
	Overig	95%
Hoogste opleiding van de ouders	Geen opleiding of lager onderwijs	94%*
	VMBO, LBO, MAVO	93%*
	MBO, HAVO, VWO	95%*
	HBO, WO	97%
Gebied	Rotterdam Centrum	94%
	Delfshaven	95%
	Overschie	-
	Noord	96%
	Hillegersberg-Schiebroek	97%*
	Kralingen-Crooswijk	95%
	Feijenoord	95%
	IJsselmonde	96%
	Pernis	94%
	Prins Alexander	93%
	Charlois	96%
	Hoogvliet	93%
	Hoek van Holland	94%
	Rozenburg	-



## Bijlage 4 Partners Lekker Fit!

### OUDERCONSULENTEN

Unilever

Zilveren  
Kruis

achmea

NUTRICIA  
early life nutrition

Kinderd  
kinderopvang

jongeren op  
gezond gewicht

JONG  
LEREN  
ETEN

eerlijk over eten  
Voedingscentrum

inholland  
hogeschool

TOS  
THUIS OP STRAAT

bsw  
rotterdam

DUIMDROP

DONADARIA

de Bibliotheek  
Rotterdam

centrum voor  
jeugd en gezin

VOORLEES  
Express

OPZOOMER NEE!

wilskracht  
werkt

rotterdam  
sportsupport

albeda  
college

Wmo radar

De kracht van  
mijn samen DOCK

HUIS VAN  
DE WIJK

contourdetwern

### DIVERSE MOSKEEËN

INSTITUUT HET  
CENTRUM

NIFFO  
PROJECT  
SPACE

### MONDZORG FEYENOORD

NISSA HILLESLOUIS

POLITIEBUR  
EAU MAASHAVEN

BUREAU  
FRONTLIJN

STICHTING AL  
MOESTAQBAL

STICHTING BIRLIK



STICHTING VOOR  
VERNIEUWING EN  
PARTICIPATIE



SAMEN ÉÉN IN  
FEYENOORD

SAMENLEVINGSWERK  
FEYENOORD

GOED BEZIG!



KETENNETWERK  
HUISARSTEN,  
FYSIOTHERAPEUTEN

STROOP



KIDSCLUB  
OPZOOMERSTRAAT  
DELFSHAVEN

VROUWEN  
EMPOWERMENT  
CENTRUM



VRIJWILLIGERS (NOORD)

BUITENBOEL EN  
MOEDERS VOOR  
ROTTERDAM

GEZOND GEWICHT  
(pgw&z)

SPORTREGISSEURS  
ECONOMIE FOOD

NME

WIJKCONCIËRGES

INTERNE  
SAMENWERKINGS-  
VERBANDEN, BV  
WATERTAPPUNTEN

GEBIEDSORGANISATIE/-  
MANAGERS

STICHTING ROTTERDAM  
SPORTSUPPORT



ZORGPROFESSIONALS  
IJSELMONDE

3 NIET –LF! BASIS  
SCHOLEN



5 DIËTISTEN-PRAKTIJKEN

1 FYSIOPRAKTIJK

8 GEMEENTELIJKE  
ZWEMBADEN



6 KINDER-BOERDERIJEN



9 GEMEENTELIJKE  
SPORTHALLEN



144 KINDERDAG-



VERBLIJVEN EN  
PEUTERSPEELZALEN

94 LF!



BASISS  
CHOLEN



Dietheek

Bakkerij Klootwijk