

Scoren voor Gezondheid

Doelgroep

Scoren voor Gezondheid is een voltreffer in de strijd tegen een ongezonde levensstijl bij kinderen. Het programma is bedoeld voor kinderen van 9 tot 12 jaar uit de bovenbouw (groepen 6 tot en met 8) van basisscholen.

Doel

Veel kinderen zitten dagelijks achter de computer. De aandacht voor sport blijft vaak beperkt tot een virtueel potje voetbal of tennis. Bij Scoren voor Gezondheid zetten voetballers uit de Eredivisie kinderen aan tot een gezonde levensstijl met veel lichaamsbeweging en gezonde voeding. Door ervoor te zorgen dat kinderen nu al gezond leven, is de kans kleiner dat ze op latere leeftijd last krijgen van onder andere overgewicht, diabetes of hart- en vaatziekten.

Methode

Het project Scoren voor Gezondheid maakt gebruik van de populariteit van profvoetballers: welk kind wil nu niet leven als zijn idool? De interventie start met een gezondheidsclinic van een eredivisieclub. Daar krijgen de tips over een gezonde leefstijl en ze doen een fitheidstest om te kijken hoe gezond en fit de kinderen zijn. De kinderen ervaren hoe leuk het is om te bewegen en hoe lekker het is om je fit te voelen. De kinderen ondertekenen ook een contract met één van de voetballers: ze beloven twintig weken lang het projectprogramma te volgen. Via internet vullen de kinderen een vragenlijst in over hun beweeg- en eetgedrag.

In een periode van twintig weken leren de kinderen op school het belang van een gezonde levensstijl aan de hand van vijf thema's: 'sport is cool', 'elke dag ontbijten', 'gezonder en verantwoord bewegen', 'gezonde voeding' en 'lidmaatschap sportvereniging'. De kinderen sluiten het project af met een tweede clinic en een fitheidstest bij de voetbalclub. Hiermee wordt hun vooruitgang gemeten. Daarna krijgen de kinderen een diploma. Na afloop van het project vullen de kinderen nog een vragenlijst in. De ingevulde vragenlijsten en de resultaten van de fitheidstest worden gebruikt om de effecten van de interventie bij te houden.

Alle achttien profclubs uit de eredivisie doen mee aan Scoren voor Gezondheid. Per profvoetbalclub doen 300 tot 500 kinderen mee. De club selecteert in een gezamenlijke werkgroep (GGD, gemeente sprotraad, bvo, amateurvereniging) de scholen die deelnemen.

Effecten

Dankzij het inspirerend voorbeeld van de profvoetballers en het inventieve lesprogramma zullen de deelnemers tijdens twintig weken meer bewegen, waardoor meer kinderen voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en vaker lid worden van een sportvereniging. Het programma heeft ook een positieve invloed op het voedingsgedrag van kinderen: ze halen vaker de norm van twee stuks fruit, voldoende groente en 1,5 liter vocht per dag. Ook hadden leerlingen die eerder deelnamen aan Scoren voor Gezondheid na afloop een lager vetpercentage en een toegenomen fitheid.



Praktische implementatie

In principe kunnen ook scholen uit gemeenten zonder profclub meedoen aan Scoren voor Gezondheid. Bij deze gemeenten is het wel noodzakelijk dat er al een interventie voor een gezondere levensstijl wordt aangeboden. Scoren voor Gezondheid heeft een eigen lesprogramma ontwikkeld, maar het is de bedoeling dat het programma aansluit bij het al aanwezige beweegaanbod voor kinderen. Als er bijvoorbeeld al een Lekker Fit-interventie in de gemeente aanwezig is, zal Scoren voor Gezondheid hieraan worden gekoppeld.

Bij gemeenten zonder profvoetbalclub moeten de leerlingen zelfstandig (bijvoorbeeld door het inzetten van bussen door school of gemeente) naar de voetbalclinic bij de profvoetbalclub komen. Kosten bij deelname aan het programma bedraagt in het seizoen 2009-2010 € 5,- per deelnemend kind. Daar komen vaak nog de kosten bij voor het vervoer naar de clinics en eventuele printkosten van de lesmaterialen. Deze materialen zijn te downloaden van de website. De financiering wordt geregeld door de scholen zelf of vanuit gemeentelijke budgetten.

Zelfs een school die niet meedoet aan Scoren voor Gezondheid, kan toch gebruikmaken van het lesprogramma van de interventie. Op www.scorenvoorgezondheid.nl is het lesmateriaal beschikbaar.

Quotes van deelnemers

Docent: "Door de buitenspeelactiviteiten in het project zijn de kinderen daadwerkelijk meer samen gaan spelen voor- en na schooltijd en in de pauze(s). Ze worden socialer en het effect houdt stand."

Iman Biesheuvel, AZ: "Zo veel enthousiasme bij de kinderen werkt aanstekelijk. Verplichte kost voor Betaald Voetbal Organisaties!"

Ouder: "Mijn zoon Luuk vindt dat ik ook een blender moet kopen om gezonde shakes mee te maken."

Volkskrant, mei 2007: "Kinderen krijgen gezondere leefstijl aan de hand van Davids en Cocu!"

Contact

Kijk voor meer informatie op www.scorenvoorgezondheid.nl of neem contact op met Maarten Stiggelbout van het NIGZ via telefoonnummer 0348-437674 of mail naar mstiggelbout@nigz.nl.