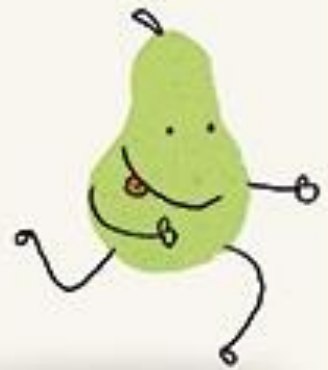


# FIT GAAAF!

HET PLANMAATJE VOOR KIDS EN  
OUDERS BIJ EEN GEZONDE LEEFSTIJL

## Handboek FitGaaf 'Kids vs Ouders'

voor zorgverleners gezond gewicht



[www.fitgaaf.nl](http://www.fitgaaf.nl)

#FITGAAF



FIT  
GAAAF!

HET PLANMAATJE VOOR KIDS EN  
OUDERS BIJ EEN GEZONDE LEEFSTIJL

erkend door:



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

kenniscentrum  
sport



Deze activiteit draagt bij aan een  
GEZONDE SCHOOL

Dit handboek is onderdeel van FitGaaf!  
Bijbehorend materiaal zoals de FitGaaf!-kalender met stickers kun je aanvragen via:

[www.fitgaaf.nl](http://www.fitgaaf.nl)

Inspiratie, foto's en filmpjes vind je ook op [www.facebook.com/fitgaaf](http://www.facebook.com/fitgaaf)

Blij met FitGaaf!?! Laat het ons weten of zien!



© 2016, FitGaaf!

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van FitGaaf!.



# INHOUD



- 1. INLEIDING ..... 2**  
Uitleg in het kort / Toegevoegde waarde / Doelgroep / Doelen / Leeswijzer
- 2. UITLEG: STICKERS! ..... 4**  
Positieve bekrachtiging; Extrinsieke en intrinsieke motivatie / De stickers / Extra uitleg jokersticker / Extra uitleg Fit-check sticker / Rol van de sociale omgeving
- 3. KICK-OFF..... 7**  
Script voor verzorgen kick-off: uitleg en uitdelen / Samen eerste opdrachten op kalender uitvoeren / Optioneel: Invullen van antwoorden voor effectmeting
- 4. ONDERSTEUNING TIJDENS TRAJECT ..... 13**  
Eerstvolgende contactmoment na kick-off / Verdere contactmomenten / Weekopdracht Ontbijt / Weekopdracht Water / Weekopdracht Fruit / Weekopdracht Groente
- 5. AFSLUITING ..... 16**  
Gezamenlijk opdrachten ter afsluiting / Invullen van opdrachtjes voor effectmeting / Evaluatie met ouders
- 6. EN NU VOLHOUDEN!..... 18**  
Stimuleer ouders om het goede voorbeeld te geven! / Oude gewoontes komen langzaam weer terug, wat nu?
- 7. ALGEMENE ONDERBOUWING..... 19**  
Via het plakken van stickers naar 'eigen' motivatie / Positieve bekrachtiging / Sociale omgeving
- 8. ONDERBOUWING STICKERS ..... 21**  
Slaap / Ontbijt / Fruit / Groente / Water / Lichaamsbeweging / Joker / Fit-Check



# 1. INLEIDING

Gefeliciteerd met de FitGaaf!-kalender! Een leuk en positief hulpmiddel dat je bij jouw zorgverlening kan ondersteunen. Voor jou als zorgverlener gezond gewicht kunnen de kalenders, stickers en werkboekje als verlengstuk naar de ouders ingezet worden. Daarnaast werkt het voor het kind als dagelijks geheugensteuntje of informatiedrager voor wat je tijdens je consulten met het kind besproken hebt.

Er is veel aandacht voor het stimuleren van een gezonde leefstijl voor kinderen. En terecht, juist in de jonge levensfasen wordt de basis gelegd voor een leven lang gezond! Door van jongs af aan structuur in eten, drinken en lichaamsbeweging aan te brengen, leer je gezond gedrag aan. En is het dus ook veel makkelijker om dat gedrag vast te houden naarmate je ouder wordt. Het FitGaaf!-pakket (kalender, stickervellen) beoogt kinderen te stimuleren dagelijks gezond te eten, drinken en bewegen. FitGaaf! kan als aanvulling dienen binnen bestaande begeleidingstrajecten door diëtisten, jeugdverpleegkundigen of fysiotherapeuten of bij trajecten waar bijvoorbeeld orthopedagogische of psychologische hulpverlening wordt ingezet. FitGaaf! biedt toegankelijke en waardevolle ondersteuning en voorziet in een hulpmiddel dat aansluit op de belevingswereld van het kind en werkt op de belangrijkste plek van ouder en kind: thuis.

## Uitleg in het kort

FitGaaf! is een leuk, eenvoudig en tegelijkertijd goed onderbouwd plan-maatje dat kinderen tussen 4 en 12 jaar én hun ouders op positieve en speelse wijze handvatten, inzicht en structuur biedt bij het vasthouden en/of realiseren van een gezonde leefstijl. Door eigenlijk heel simpel, kind en ouder op een kleurige kalender een stickertje te laten plakken voor elke gezonde actie die ze die dag hebben voltooid: slaap, ontbijten, eten van 2 stuks fruit en 2 ons groente, drinken van 1,5 liter water verdeeld over de dag en lichaamsbeweging. De stickers staan uitgebreid beschreven in hoofdstuk 2!

Het FitGaaf!-pakket bevat:

- Kalender (A2-formaat)
- Stickerboekje met 9 Stickervellen



## Doelgroep

Kinderen tussen 2-12 jaar en diens ouders/voogden, waarbij reeds sprake is van (dreigend) over- en/of ondergewicht.

## Doelen

Kinderen (2-12 jaar):

- verbeterd inzicht in wat dagelijks minimaal nodig is om gezond te leven: Wat gaat al heel goed? Wat kan misschien beter?
- verbeteren van de eigen subjectieve waarneming van fitheid op een likert schaal van 1-5 (helemaal niet moe – heel erg moe)
- verbeteren van eigen subjectieve waarneming van het eigen emotionele welbevinden. Aan de hand van scores nooit-soms-vaak-altijd) op de vier basisemoties (blij, bang, bedroefd, boos).

Ouders/verzorgers:

- Inzicht in wat dagelijks minimaal nodig is om gezond te leven. Wat gaat er nu al goed, waar verbetering nodig?

Intermediaire doelgroep: zorgverlener

- Ondersteunen bij het realiseren van de eigen gestelde kwantitatieve en kwalitatieve doelstellingen met zijn/haar cliënten
- Het bieden van een hulpmiddel dat bijdraagt aan de betrokkenheid van ouders/verzorgers bij het interventie-traject.

## Leeswijzer

In hoofdstuk 2 vindt je eerst een algemene uitleg over de kalender en de verschillende thema-stickers. In hoofdstuk 3 wordt vervolgens begonnen met stap 1 van de kalender; het introduceren en uitleggen van de kalender. Hierbij is het belangrijk dat het kind bewust worden gemaakt van de waarde van gezond eten en bewegen. Er is een uitgebreid script om precies daar bij te ondersteunen. In hoofdstuk 4 worden handvatten voor ondersteuning tijdens het traject geboden. In hoofdstuk 5 wordt aandacht besteed aan de afsluiting na twaalf weken. Wil je graag nog meer weten over de achterliggende gedachten achter het concept, dan kun je in hoofdstuk 7 informatie vinden over de psychologische en pedagogische grondslagen die de basis van de FitGaaf!-kalender vormen. In het laatste hoofdstuk staat extra onderbouwing van de verschillende gezonde acties en bijbehorende stickers die bij de FitGaaf!-kalender worden gebruikt; Waarom hebben we nou precies voor deze stickers gekozen en hoe helpen ze het kind gezonder te leven? Voor zover een korte introductie, laten we aan de slag gaan! Blader snel door naar de volgende bladzijde. Heel veel succes en plezier!

## 2.UITLEG:STICKERS!

Voordat we echt aan de slag gaan, eerst kort een algemene uitleg over FitGaaf! Het draait allemaal om het plakken van stickers voor elke gezonde actie die kind en ouder elke dag uitvoeren. Het gaat om inzicht, structuur en op speelse en positieve wijze leren gezond te eten, drinken en bewegen.

In dit hoofdstuk vind je een praktische uitleg rondom de kalender en stickers. Je kunt lezen hoe je FitGaaf! kunt gebruiken als ondersteuning bij je zorgverlening. Uiteraard zijn dit slechts aanreikingen; FitGaaf! is neutraal ontworpen, zodat je het als zorgverlener kunt inzetten op een wijze die bij jouw visie en expertise past.

Stickers plakken voor elke gezonde actie. Dat klinkt heel simpel en is het eigenlijk ook. Misschien weet je het zelf nog wel? Op de basisschool als je je taal-taakje goed had gemaakt, kreeg je van de juf of meester een sticker op je schrift. De leerling trots als een pauw én gemotiveerd om ook de volgende taakjes goed uit te voeren om zo nog meer stickers te scoren.

Zo werkt dat ook bij de FitGaaf!-kalender; een week vol met goede stickers geeft kinderen een gevoel van eigenwaarde en trots. Maar tegelijkertijd leert het kind ook structuur aan te brengen in zijn/haar dagelijks leven, tijd te plannen voor gezonde activiteiten en krijgt het ook inzicht in zijn/haar prestaties.

### Positief bekrachtigen, extrinsieke en intrinsieke motivatie

De FitGaaf!-kalender is gebaseerd op onderbouwde methoden uit bewegings-onderricht, voedingsleer en psychologie en draagt zo op pedagogisch verantwoorde wijze bij aan verandering in leefstijl en gedrag. In het kort komt het erop neer dat, via het plakken van stickers voor elke gezonde actie, gewenst gedrag positief bekrachtigd wordt. Belangrijke termen bij het gebruik van de FitGaaf!-kalender zijn daarnaast extrinsieke en intrinsieke motivatie. Meer weten? Zie hoofdstuk 7 voor een uitgebreide onderbouwing. In het vervolg van dit hoofdstuk worden de verschillende stickers apart toegelicht.



## De stickers

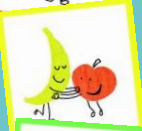
Kind en ouders plakken op de kalender een stickertje voor elke gezonde actie die ze die dag hebben gedaan. Zo kunnen ze bekijken wat er elke dag minimaal voor een gezonde leefstijl nodig is. En hoe goed dat nu al gaat, thuis en op school, en waar verbetering mogelijk is. Hieronder staan de stickers kort uitgelegd. Voor het kind moeten de gezonde acties vooral eenvoudig en toegankelijk zijn. Meer weten over de keuze voor juist deze gezonde acties? Specifieke onderbouwing voor elke sticker kun je vinden in hoofdstuk 8.



Elke nacht minimaal 10 uur slapen (voor kinderen). Voor volwassenen: 7-8 uur



Elke dag beginnen met ontbijt: dat kan brood zijn, maar bijvoorbeeld ook yoghurt met muesli of havermoutpap



Dagelijks 2 stuks fruit eten.



Dagelijks bij elkaar opgeteld 200-250 gram groente eten (=twee 'grote-mensen-handen' vol). Naast groente bij het avondeten bijvoorbeeld ook tomaatjes tijdens de lunch!



Dagelijks, goed verdeeld over de dag, bij elkaar opgeteld 5 tot 6 glazen water drinken. Thee telt ook mee. Frisdranken of andere dranken met veel suiker niet.



Dagelijks, bij elkaar opgeteld, minimaal 30 minuten matig intensief bewegen. Dat zijn vormen van bewegen waar je in principe niet van buiten adem raakt. Denk aan naar school wandelen of fietsen of buiten spelen.



Wekelijks minimaal 3x en per keer minimaal 60 minuten intensief bewegen (=sporten)!



Het joker-stickertje: om gezond te leven hoef je echt niet altijd alles perfect te doen. Er mag heus af en toe iets ongezonds gegeten of gedronken worden. Het jokertje, uitgebeeld door een ijsje, kan bijvoorbeeld worden geplakt voor snoep, een koek of patat.



De Fit-check-sticker plak je aan het einde van de week. Ouder en kind plannen samen een momentje om de kalender van de afgelopen week kort te bekijken. Wat ging goed, wat kan beter?

## Extra uitleg jokersticker



Het is best moeilijk om ineens nieuwe gezonde dingen aan te leren. Omdat er leuke, lekkere dingen zijn die het kind verleiden om de goede voornemens niet door te zetten. Er is een aparte sticker voor deze “moeilijk-momentjes”. Het kind mag dagelijks een joker-sticker plakken. Dat is meteen een mooi meetpunt; wanneer het kind steeds gemotiveerder wordt om gezond te leven, zal dat blijken in het steeds minder vaak plakken van het joker-stickertje.

## Extra uitleg Fit-check sticker



Het is belangrijk dat elke week wordt afgesloten met een evaluatie, de wekelijkse fit-check. Ouders wordt geadviseerd een aantal vragen met het kind door te nemen: Heb je alle stickertjes geplakt? Welke niet? Waarom die juist op die dag niet? Hoe voel je je nu? Na het evalueren van de week mag de ‘Fit-check’ sticker op de kalender worden geplakt. Daar kan ook een week-beloning tussen ouder en kind bij worden afgesproken. Bijvoorbeeld een leuk dagtripje naar de dierentuin.

### Extra informatie

De wekelijkse fit-check is ook een belangrijk moment om te onderzoeken of het kind nog gemotiveerd genoeg is. Door de combinatie van het bespreken van het gezonde gewenste gedrag en het belonen via stickers is er een verkleinde kans op over-rechtvaardiging en een grotere kans dat het kind (intrinsiek) gemotiveerd blijft. Voor meer informatie over deze psychologische onderbouwing, zie hoofdstuk 7.

## De rol van de sociale omgeving

De sociale omgeving van het kind speelt een grote rol bij gezond gedrag. Wanneer ouders, vriendjes of andere belangrijke personen een negatieve houding hebben tegenover gezond gedrag zal het voor het kind moeilijk worden om een positieve houding in te nemen. Daarnaast leert men vooral door het (goede) voorbeeld van anderen (modelling)<sup>1</sup>. Hierbij leert het kind door het gedrag van anderen te observeren. Je kunt wederom meer informatie vinden in hoofdstuk 7. Het helpt wanneer ouders actief bij het FitGaaf!-project betrokken zijn, door aan te moedigen en ondersteunen. Maar ook door het goede voorbeeld te geven.

<sup>1</sup> Bandura, A. (2010). Social foundations of thought and action. In J. Brug, P. van Assema, & L. Lechner, *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: een planmatige aanpak* (p. 83). Assen: Van Gorcum.



OK, we zijn bijna klaar om te beginnen! Maar niet voordat we een goede voorbereiding en een leuke kick-off hebben gedaan. Belangrijke eerste stap bij het gebruik van de stickers en de FitGaaf!-kalender is het creëren van bewustzijn bij het kind; waarom is gezond eten, drinken en bewegen nou zo belangrijk voor mij?

Om kinderen te motiveren, is het belangrijk om er samen achter te komen wat de meest belangrijke voordelen van het gewenste gedrag kunnen zijn. De informatievoorziening bij de start van het FitGaaf!-project speelt daarin een grote rol. Het is belangrijk dat samen met het kind besproken wordt wat de voordelen zijn van bewegen en gezond eten en drinken. Het kind moet weten waarom ongezond gedrag slechter is dan het gewenste gezonde gedrag<sup>2</sup>. Door de voordelen van gezond en nadelen van ongezond gedrag met elkaar te bespreken, is de kans groter dat het kind gemotiveerd raakt en blijft. Op de volgende pagina vindt je een script dat je kunt gebruiken bij het uitleggen van de kalender. Wederom zijn dit slechts tips. Je kunt als expert uiteraard je eigen draai aan de start van het programma geven.

### Extra informatie

Wanneer men graag wil dat gedrag veranderd, is het van belang om te onderzoeken hoe het kind over het te veranderen gedrag denkt. Wanneer het kind denkt dat het gewenste gezonde gedrag beter is voor de gezondheid is het al gemakkelijker om het ongewenste gedrag om te zetten naar gewenst gedrag. Ditzelfde geldt voor de houding tegenover het te veranderen gedrag. Wanneer het kind een positieve houding heeft tegenover bewegen en gedachten heeft als 'van bewegen word ik fit' (positief) dan zal het kind sneller gaan bewegen dan wanneer het kind denkt 'van bewegen word ik moe' (negatief). Als het kind de positieve lange termijn gedachten belangrijker vindt dan de negatieve gedachten, dan zal het gewenste gedrag eerder voorkomen. Ten slotte is het belangrijk dat het kind over de juiste informatie beschikt en dat het kind weet waarom het gedrag veranderd moet worden. Daarbij gaat het ook om de kennis die zij hebben over het huidige (ongezonde) gedrag. Zie voor meer extra onderbouwing hoofdstuk 7!

<sup>2</sup> Brug, J., van Assema, P., & Lechner, L. (2010). Gezondheidsvoorlichting & gedragsverandering. Een planmatige aanpak. Assen: Van Gorcum.

## Script voor verzorgen kick-off: uitleg en uitdelen!

Hieronder vind je een script dat je kunt gebruiken bij het interactief uitleggen van de FitGaaf!-kalender en stickers. Hoeveel tijd je aan interactie en uitleg besteedt, kun je aanpassen aan de leeftijd van het kind en specifieke situatie.

- De komende 4 weken gaan we samen werken met de FitGaaf!-kalender [laten zien]
- Het is een soort planmaatje dat je gaat helpen bij gezond eten, drinken en bewegen.
- Vooral door een stickertje te plakken voor elke gezonde actie die je elke dag doet.
- Ik zal zo wat meer vertellen over die stickers.
- Maar eerst een vraag aan jou: waarom is het zo goed en belangrijk om gezond te leven? Om gezond te eten, drinken en bewegen? [interactie]
- [ter aanvulling op of samenvatting van antwoorden] Eten en drinken is eigenlijk je brandstof, net als de benzine in de auto of motor. Het geeft je energie om naar school te gaan, te fietsen, te wandelen en te spelen.
- Net als bij een auto, is het belangrijk dat je de goede brandstof gebruikt. Anders komt de auto niet goed meer voor uit.
- Er is veel goede brandstof, maar ook veel slechte brandstof.
- Goede brandstof geeft je veel energie en wordt ook snel gebruikt door je lichaam.
- Jouw lichaam is heel slim en slaat altijd een klein beetje brandstof op als reserve. Voor als je een keer niet kunt tanken, eten of drinken dus.
- In goede brandstof zit veel directe energie en een beetje reserve.
- Slechte brandstof is eten en drinken dat je lichaam misschien wel energie geeft, maar ook veel reserve brandstof met zich meebrengt.
- Die reserve brandstof wordt allemaal door je lichaam opgeslagen. Meestal als vet.
- En als je veel reserve opslaat, wordt je lichaam ook steeds groter, dikker.
- Helaas eten wij, kinderen en volwassenen, in Nederland steeds meer slechte brandstof.
- Daarnaast bewegen we ook steeds minder. Daardoor gebruiken we minder energie en slaan onze lichamen steeds meer reserve-brandstof op.
- En daardoor worden steeds meer kinderen en volwassenen steeds dikker. Overgewicht noemen we dat.
- Helaas is overgewicht (te dik zijn) niet goed voor je lijf.
- Je lijf kan maar een bepaald aantal kilo's dragen zonder dat dat problemen geeft.

- Ben je te zwaar dan kun je last krijgen van je botten en je spieren en je kunt als je ouder wordt problemen krijgen met je hart en je bloedvaten.
- Ook kun je er diabetes van krijgen, suikerziekte is dat.
- Tegelijkertijd is te dun zijn, ondergewicht, ook niet gezond!
- Je kunt voorkomen dat je onder-of overgewicht krijgt, door gezond te eten, drinken en te bewegen.
- Maar dat is best moeilijk en daar kun je best een beetje hulp, een maatje bij gebruiken.
- De FitGaaf!-kalender is zo'n maatje [eigen exemplaar laten zien]
- En bij deze kalender zit een stickerboekje met 8 verschillende stickertjes. Die mag je de komende periode elke dag op de kalender plakken.
- Zullen we de verschillende stickertjes samen bekijken? [pak het stickerboekje]
- De eerste sticker: ONTBIJT
- Waarom is ontbijten belangrijk? [interactie]
- Een goed ontbijt is belangrijk voor de energie die ieder mens nodig heeft om op te starten en de ochtend door te komen.
- Na een lange nacht rusten brengt ontbijten de spijsvertering op gang (Voedingscentrum) en energie en vitamines en mineralen moeten worden aangevuld.
- Vaak als je 's ochtends het ontbijt overslaat, krijg je later op de dag, bijvoorbeeld in de voormiddag of 's avonds honger en ga je (te) veel eten.
- Het is juist goed om eten goed over de hele dag te verspreiden. Want je lichaam heeft ook op elk moment van de dag energie nodig. Om uit bed te stappen, maar ook om na te denken.
- Een gezond ontbijt kan bestaan uit 1 of 2 sneetjes brood. Maar een stuk fruit kan ook heel goed 's ochtends. Of een bord pap.
- Wat eten jij en je ouders 's ochtends? [interactie]
- Ok, door naar de volgende sticker: FRUIT Waarom is fruit gezond? [interactie]
- Fruit is gezonde energie vol met verschillende goede energie-deeltjes, namelijk vitamines en mineralen.
- Ook zit er in fruit koolhydraten, vezels en water. Vezels en water geven je een verzadigd gevoel, daardoor krijg je minder zin in ongezonde tussendoortjes.
- Het is daarom goed om minimaal 2 stuks fruit op een dag te eten.
- Als je dat gedaan hebt, mag je ook die sticker plakken!

- De vierde sticker: WATER!
  - Het stickertje ‘Water’ is ook heel belangrijk bij de FitGaaf!-kalender. Weet je waarom? [interactie]
  - Je lichaam bestaat voor ongeveer 55% uit water en water is dan ook de belangrijkste bouwstof voor het gehele lichaam. Zonder water kan je lichaam niet groeien
  - Daarnaast vervoert water in je lichaam voedingsstoffen en zuurstof.
  - En het zorgt ervoor dat afvalstoffen uit je lichaam worden gevoerd. Dat gebeurt bijvoorbeeld als je plast, of zweet.
  - 5 tot 6 glazen water (of thee) op een dag betekent dat het stickertje mag worden geplakt. Wanneer je op een dag ook sport, mag je prima 1 tot 2 glazen water extra!
- 
- We zijn bijna op de helft, het volgende stickertje is: GROENTE
  - Waarom is groente gezond? [interactie]
  - Net als fruit is groente is een gezonde bron voor energie. Het bevat veel vitamines en mineralen.
  - Vaak precies de vitamines en mineralen die niet in fruit zitten en andersom. Groente en fruit vullen elkaar dus goed aan!
  - Er wordt geadviseerd om elke dag 200 tot 250 gram groente te eten. Dat is ongeveer 2 grote mensenhanden vol!
  - Veel kinderen en volwassenen eten dat 's avonds bij het avondeten. Maar dat hoeft niet alleen.
  - Je kunt ook lekkere tomaatjes meenemen naar school, of een wortel! Je zult merken dat je dan ook minder zin krijgt in ongezonde tussendoortjes.
- 
- Nou, we gaan fantastisch! Door naar de volgende stickertjes: BEWEGEN!
  - Door veel te bewegen, verbrand je lichaam energie. En dan vooral die reserve-energie die je lichaam heeft opgeslagen, weet je nog?
  - Er zijn twee ‘beweeg-stickertjes’ bij de FitGaaf!-kalender
  - De eerste staat voor matig intensief bewegen.
  - Dagelijks, bij elkaar opgeteld, minimaal 30 minuten matig intensief bewegen. Dat zijn vormen van bewegen waar je in principe niet van buiten adem raakt. Denk aan naar school wandelen of fietsen of buiten spelen.
  - De tweede staat voor intensief bewegen, oftewel sporten. Wekelijks minimaal 3x en per keer minimaal 60 minuten intensief bewegen!
  - Intensief bewegen is bewegen waarbij je vaker en meer buiten adem bent

- We zijn er bijna, het een-na-laatste stickertje is dit ijsje. Waarom zou die er tussen staan? [interactie]
- Het ijsje is een JOKERTJE en staat voor een keertje smokkelen.
- Om gezond te leven hoef je echt niet al het lekkere en ongezonde eten of drinken te laten staan. Je mag soms best even een snoepje of een glas cola. Bijvoorbeeld op een feestje van je vriendje of vriendinnetje.
- Maar dat moet je gewoon niet te veel doen. Met dit stickertje mag je elke dag 1 momentje iets minder gezonds. Maar je hoeft dat natuurlijk niet te doen!
- Nou, dan de laatste sticker. Deze, de FITCHECK.
- Naast het plakken van de stickers voor elke gezonde actie, is het belangrijk dat elke week wordt afgesloten met een evaluatie, de wekelijkse fit-check.
- Neem rustig de tijd om een aantal vragen met je papa, mama of grote broer of zus door te nemen: Heb je alle stickertjes geplakt? Welke niet? Waarom die juist op die dag niet? Hoe voel je je nu? Beter dan vorige week? Hebben jullie dat gedaan, dan mag de 'Fit-check' sticker op de kalender worden geplakt.
- Daar mag je ook een week-beloning voor bedenken, samen met je papa of mama. Denk bijvoorbeeld aan een leuk dagtripje naar de dierentuin.
- Op de kalender, bij opdracht 4, is ook een schema opgenomen waarin je samen met je papa of mama de wekelijkse fit-check kunt doen.
- Laten we de opdrachten op de kalender er eens bijpakken.
- Op de kalender staan opdrachtjes die je helpen bij het gebruiken van de kalender.
- We gaan zo al drie opdrachten samen doen! Opdracht 1 mag je straks thuis met je ouders of grote broer of zus doen.

## Samen eerste opdrachten op de kalender uitvoeren

Tijdens de kick-off kun je ook al samen opdrachten 2 en 3 op de kalender uitvoeren. Maar je kunt er ook voor kiezen deze bij het volgende consult op te pakken en het in de eerste periode bij het thuis plakken van de stickers te laten. Uiteraard kan dit per kind anders ingeschat worden.

### Opdracht 2: subjectief ervaren fitheid

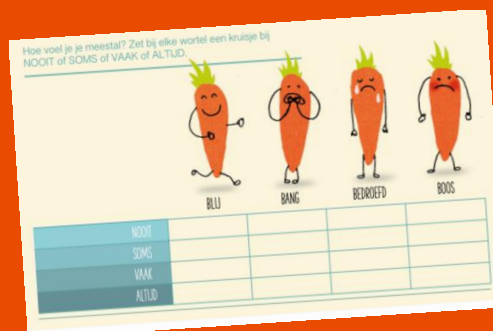
- Eerste opdracht die we samen doen; de vraag hoe moe je je nu voelt na bewegen
- Stel je voor dat je nog maar aan het begin van de straat staat en je hoort de schoolbel al.
- Je moet dan heel snel fietsen of rennen om op tijd in de klas te zijn.

- Hoe moe voel jij je dan als je de klas in komt? Op welke peer lijkt jij dan het meest? Kleur het vakje, bij opdracht 2 op de kalender, in dat jouw gevoel het beste weergeeft.



### Opdracht 3: basisemoties

- Je 'fit voelen' gaat vooral over je lichaam. Maar bij 'je gezond voelen' gaat het ook om je emoties.
- Ken je de vier basisemoties al? Kijk eens naar de wortels hieronder.
- Hoe voel jij je meestal? Zet bij elke wortel een kruisje bij NOOIT, SOMS, VAAK of ALTIJD.



[vervolg script]

- OK, dat is het voor vandaag! [eventueel samenvatting van uitleg en bedoeling]
- Elke keer dat je hier weer komt, neem je je kalender mee en gaan we samen kijken of de kalender en de stickertjes je inderdaad heeft geholpen om gezond te eten, drinken en bewegen!
- Veel plezier als jij of je ouders nog vragen hebben kun je ook naar [www.fitgaaf.nl](http://www.fitgaaf.nl)

[einde script, eventueel beantwoorden van vragen]

## Optioneel: Invullen van antwoorden voor effectmeting

Bovenstaande opdrachten op de kalender komen na vier weken weer terug. Zo kan een uiteindelijke effectmeting van de FitGaaf!-kalender onder de kinderen worden uitgevoerd. Via [info@fitgaaf.nl](mailto:info@fitgaaf.nl) kun je voor het invullen van de antwoorden van de kinderen, een blanco invul-template aanvragen.



## 4. ONDERSTEUNING TIJDENS TRAJECT



Vier weken lang gaan ouder en kind een sticker voor elke dagelijkse gezonde actie op de kalender plakken. De uitvoer vindt voornamelijk thuis plaats, maar het is belangrijk dat er ook tijdens contactmomenten kort bij wordt stilgestaan. In dit hoofdstuk daartoe een aantal handvatten.

Je hebt het FitGaaf!-pakket, met de kalender, stickervellen en begeleidend werkboekje, aan je cliënt gegeven en uitgelegd. Mogelijk heb je bij deze kick-off ook een paar opdrachten uit het werkboekje samen gedaan. Nu gaan ouder en kind gedurende 4 weken vooral thuis met de kalender aan de gang. In dit hoofdstuk introduceren we een aantal handvatten om het FitGaaf!-traject tijdens contactmomenten met het kind (en ouders) te ondersteunen.

### Eerstvolgende contactmoment na kick-off

Het eerstvolgende contactmoment, na de introductie en uitleg van de FitGaaf!-kalender en stickers, is een mooi moment om de eerste periode stickers plakken samen te evalueren. Welke stickers zijn er vrijwel dagelijks geplakt? Welke niet? Waarom niet? Zijn er veel joker-stickertjes geplakt? Hielpen je ouders ook mee?

### Verdere contactmomenten

FitGaaf! moet vooral thuis plaatsvinden, maar het is natuurlijk leuk en goed wanneer je er tijdens alle contactmomenten aandacht aan besteed. Sowieso bieden de stickers een mooie ingang om het gesprek, over het thema dat bij die sticker hoort, aan te gaan. Zie de kalender zodoende ook als 'kapstok' voor het bespreken van de verschillende thema's die bij een gezonde leefstijl horen. In hoofdstuk 8 staat daartoe per sticker extra informatie en onderbouwing. Verder is op de kalender een schema opgenomen voor de wekelijkse fitcheck tussen kind en ouder. Hier kun je elk contactmoment ook samen bij stil staan. Ten slotte staan vanaf de volgende bladzijde vier opdrachten die je tijdens contactmomenten kunt inzetten.

## Weekopdracht Ontbijt (duur: 10-15 minuten)

**Achtergrond:** Ontbijt is de belangrijke start van je dag! Na een lange nacht slapen geeft het je energie om op te staan, naar school te fietsen en na te denken. Ontbijten is ook belangrijk voor de verdeling van de energie gedurende de dag. Want je lichaam heeft op elk moment van de dag energie nodig. Vaak als je 's ochtends het ontbijt overslaat, krijg je later op de dag honger en ga je dan (te) veel eten. Het ontbijt is ook een mooi moment om al een deel van de gezonde acties te doen. Zo kun je een stuk fruit eten tijdens het ontbijt en een glas water drinken.

**Les:** Laat het kind een stukje van zijn/haar ontbijt meenemen en neem zelf meerdere ontbijtopties mee. Proef van elkaar. Wat vind je lekker en wat niet?

*Aanvulling 1:* meestal ontbijt je altijd hetzelfde, maar variatie is beter. Misschien kan het kind morgen iets anders ontbijten na het proeven van andere opties?

*Aanvulling 2:* Laat ook de verpakking van het ontbijt meenemen en lees samen de achterkant. Wat is gezond en wat kun je beter niet eten?

## Weekopdracht Water (duur: 10-15 minuten)

**Achtergrond:** Meer dan de helft van je lichaam bestaat uit water. Het is dan ook de belangrijkste bouwstof voor je hele lichaam. Daarnaast vervoert water in je lichaam voedingsstoffen en zuurstof. En het zorgt ervoor dat afvalstoffen uit je lichaam worden gevoerd. Dat gebeurt bijvoorbeeld als je plast, of zweet. Het water in je lichaam moet je dan wel weer bijvullen. Dat kan gewoon met water uit de kraan! Belangrijk is dat je 5 a 6 glazen water of thee op een dag drinkt.

**Les:** Koop een blanco bidon en stiften. Kleur de bidon samen met het kind in, maak een mooie tekening of zet de naam van het kind op de bidon. Stel voor dat het kind de eigen bidon overal mee naar toe neemt en elk dagdeel een 'water drink moment' inlast. Dus bijvoorbeeld op school in de ochtend net voor of na de pauze. In de middag net tussen de wisseling van de lessen door.

*Noot:* te veel water is niet gezond (watervergiftiging). Dit is 'pas' als je rond de 3 liter water per uur drinkt. Maak er dus niet een spelletje van 'wie drinkt het meeste water'.

## Weekopdracht Fruit (duur: 10-15 minuten)

**Achtergrond:** Fruit is gezonde energie vol met verschillende goede energie-deeltjes, namelijk vitamines en mineralen. Ook zit er net als in groente, in fruit koolhydraten, vezels en water. Vezels en water geven je een verzadigd gevoel, daardoor krijg je minder zin in ongezonde tussendoortjes. Het is daarom goed om



minimaal 2 stuks fruit op een dag te eten. Net zoals groente is er niet één soort fruit die alle gezonde voedingsstoffen kan bevatten. Daarom is het bij fruit ook belangrijk dat er genoeg gevarieerd wordt.

**Les:** Maak samen een fruitsmoothie. Laat het kind verschillende soorten fruit meenemen en zorg zelf ook voor fruit en een blender. Snijd samen het fruit, terwijl je de betreffende soort fruit bespreekt. Besteed voldoende aandacht aan het proeven van de smoothie; welke fruitsoorten herkent het kind? Welke smaken proeft hij/zij; zoet, bitter? Hoe is de structuur?

## Weekopdracht Groente (duur: 10-15 minuten)

**Achtergrond:** Net als fruit is groente is een gezonde bron voor energie. Het bevat veel vitamines en mineralen. Vaak precies de vitamines en mineralen die niet in fruit zitten en andersom. Groente en fruit vullen elkaar dus goed aan! Er wordt geadviseerd om elke dag 2 ons groente te eten. Dat is ongeveer 2 grote mensenhanden vol!

**Les:** Groente wordt meestal alleen bij het avondeten gegeten. Maar je kunt groente ook zien als snackje of tussendoortje. Neem bijvoorbeeld cherrytomaten en komkommer mee, laat je cliënt proeven en vertellen over de smaak.

**Aanvulling:** in groente zitten belangrijke voedingsstoffen die beter werken dan 'suikers'. Als je moe bent na het sporten kun je beter groente of fruit eten dan een 'snoepreep' die je kunt kopen in de kantine. Door een snoepreep heb je voor ongeveer 5 minuten heel veel energie door de 'snelle' suikers in die reep. Maar daarna ben je vaak nog vermoeider dan voor je snoepreep.



## 5. AFSLUITING



He hallo, daar zijn jullie al! De vier weken zitten er alweer op! Nu gaan we eens kijken of de FitGaaf!-kalender ook echt geholpen heeft. Aan het begin van het FitGaaf!-traject hebben jullie onder andere een fittestje gedaan. Die gaan we weer doen.

Ouder en kind hebben vier weken lang voornamelijk thuis met de FitGaaf!-kalender en stickers gewerkt. Tijdens de afsluiting is het belangrijk om wederom de dialoog met het kind (en indien mogelijk de ouders) aan te gaan. Hoe hebben zij het project ervaren? Zijn ze gezonder gaan eten, drinken en bewegen? Deden ze het samen met hun vader, moeder? Of met de grote broer of zus? Welke stickers vonden ze moeilijk om elke dag te plakken? En hebben ze vaak het jokertje moeten plakken? Op welke momenten vooral? Het schema voor de wekelijkse fit-check, opdracht 4 op de kalender, biedt hier weer een mooie kapstok voor.

### Gezamenlijk opdrachten ter afsluiting maken

Tijdens de afsluiting van het FitGaaf!-project is het belangrijk om dezelfde drie opdrachten als bij de start uit te voeren. Zo kun je zien of het gebruik van de FitGaaf!-kalender en stickers daadwerkelijk heeft bijgedragen aan bewuster omgaan met gezond eten, drinken en bewegen. En of het effect heeft gehad op eigen ervaren fitheid en de scores op de vier basis-emoties.

#### Opdracht 1: subjectieve fitheid

We stellen weer de vraag ‘hoe moe voel je je nu na bewegen?’ Stel je weer voor dat je nog maar aan het begin van de straat staat en je hoort de schoolbel al. Je moet dan heel snel fietsen of rennen om op tijd in de klas te zijn. Op welke peer lijkt jij dan het meest? Kijk eens terug naar opdracht 2 en kijk samen wat jullie toen hadden ingevuld na de fittest. Voelt de leerling zich fitter?

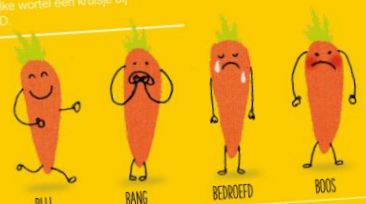
#### Opdracht 2: basisemoties



Deze opdracht gaat weer over hoe je je voelt, thuis en op school. Want hoe je je lichamelijk voelt, heeft vaak invloed op hoe je je mentaal voelt. Hoe vaak voel je je bang, bedroefd, blij of boos?

**OPDRACHT 2**

Hoe voel je je nu meestal? Zet bij elke wortel een kruisje bij NOOIT of SOMS of VAAK of ALTIJD.



Blij      Bang      Bedroefd      Boos

NOOIT				
SOMS				
VAAK				
ALTIJD				

## Invullen van opdrachtjes voor effectmeting

De resultaten van deze opdrachten vormen een mooie vergelijking voor een uiteindelijke effectmeting van de FitGaaf!-kalender. Via [info@fitgaaf.nl](mailto:info@fitgaaf.nl) kun je hiervoor een blanco invul-template aanvragen.

## Evaluatie met ouders

FitGaaf! heeft ook een online vragenlijst beschikbaar. Zo kun je aan ouders vragen hoe zij het FitGaaf!-project hebben ervaren of het gebruik van de FitGaaf!-kalender en stickers daadwerkelijk heeft bijgedragen aan meer inzicht en bewuster omgaan met gezond eten, drinken en bewegen. Mail wederom naar [info@fitgaaf.nl](mailto:info@fitgaaf.nl), wanneer je deze survey wilt sturen.

## 6. EN NU VOLHOUDEN!

De afgelopen vier weken hebben jullie samen een belangrijke stap gezet richting een gezonde leefstijl. Hopelijk hebben de FitGaaf!-kalender en stickers kind en ouder gemotiveerd en geholpen om structuur aan te brengen in gezond eten, drinken en bewegen. Nu is het natuurlijk zaak dat dit wordt volgehouden.

Belangrijkste is dat de structuur van de afgelopen vier weken wordt vastgehouden. Doel is dat kind én ouder blijven ontbijten, 5 tot 6 glazen water/thee blijven drinken, 2 stuks fruit en 2 ons groente eten en dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief bewegen en minimaal 3 keer per week intensiever en langer. Kind én ouder moeten vooral proberen dit zonder de kalender te doen. Herinner je namelijk dat de stickers vooral extrinsieke motivatie vormen..

### **Stimuleer de ouders om het goede voorbeeld te geven!**

Hopelijk vonden de ouders/verzorgers het zelf ook leuk om 4 weken met de FitGaaf!-kalender en stickers te werken! Misschien hebben ze er zelf ook wel wat van geleerd en zijn ze zelf bepaalde dingen anders gaan doen. Hoe dan ook, probeer de ouders er bewust van te houden dat de sociale omgeving van een kind een grote rol speelt bij gedragsverandering en het vasthouden van gedrag. Kinderen leren vooral door het (goede) voorbeeld van anderen (modelling)!

### **Oude gewoontes komen langzaam weer terug, wat nu?**

Wanneer je toch merkt dat oude gewoonten, zoals snoepen of te weinig bewegen, terug beginnen te komen, kun je natuurlijk altijd met een nieuwe kalender beginnen. Er is tevens een kalender van 12 weken beschikbaar, bekijk deze op [www.fitgaaf.nl](http://www.fitgaaf.nl). Voor nu zijn we aan het eind van het FitGaaf!-traject! Wanneer je het leuk en interessant vindt, kun je in de volgende hoofdstukken nog meer informatie en onderbouwing achter FitGaaf! en de bijbehorende stickers vinden.

Leuk dat je FitGaaf! hebt ingezet en tot de volgende keer!



## 7. ALGEMENE ONDERBOUWING



Spelenderwijs en eenvoudig zijn speerpunten van FitGaaf! Tegelijkertijd zorgt onderbouwing uit onder andere voedingsleer en psychologie ervoor dat FitGaaf! op verantwoorde wijze bijdraagt aan gezond leven en gedrag.

FitGaaf! is gebaseerd op algemeen geaccepteerde psychologische grondslagen. En via samenwerking met onder andere de Hanze Hogeschool Groningen en de Rijksuniversiteit Groningen wordt deze onderbouwing continu bewaakt en waar nodig aangescherpt. Meer over de onderbouwing achter FitGaaf! lees je hier.

### Via het plakken van stickers naar 'eigen' motivatie

Belangrijke termen bij de FitGaaf!-kalender zijn extrinsieke en intrinsieke motivatie. Intrinsieke en extrinsieke motivatie zijn onderdelen van het extensieve zelfbewustzijn. Een functie van het extensieve zelfbewustzijn is het jezelf kunnen motiveren voor bepaalde activiteiten waarvan iemand weet of denkt dat die bij hem of haar past. Het extensieve zelfbewustzijn kan iemand ook helpen om het nut van bepaalde doelen in te zien, zodat men in staat is om zichzelf te motiveren<sup>3</sup>

Wanneer men in staat is zichzelf te motiveren zonder dat daar een beloning tegenover staat, spreekt men van intrinsieke motivatie; de motivatie komt van binnenuit. Wanneer bepaald gedrag beloningen oplevert en gedrag alleen wordt vertoond wanneer men weet dat er een beloning verkregen kan worden, wordt er gesproken van extrinsieke motivatie. Extrinsieke motivatie is motivatie van buitenaf. Het plakken van stickers voor elke gezonde actie is een voorbeeld van extrinsieke motivatie voor het kind. Uit onderzoek is gebleken, wanneer motivatie van binnenuit komt men succesvoller is in het behalen van gestelde doelen en vaker doorzet wanneer het tegenzit. Intrinsieke motivatie is dus uiteindelijk het type motivatie dat FitGaaf! via extrinsieke motivatie via stickers wil bereiken om een gezonde leefstijl ook echt vast te houden. Het is daarom cruciaal dat het aspect beloning in verhouding staat met het gewenste gedrag. Wanneer de beloning te groot is (overrechtvaardiging), bijvoorbeeld het kind krijgt elke keer dat het gewenst gedrag vertoond wordt een cadeautje, dan bestaat de kans dat het kind extrinsiek gemotiveerd blijft. Wanneer het kind extrinsiek gemotiveerd blijft zal het kind het gedrag alleen nog maar vertonen wanneer daar een beloning tegenover staat en het gewenste gedrag niet eigen maken.

<sup>3</sup> Vonk, R. (2009). *Sociale Psychologie*. Groningen/ Houten: Noordhoff.

Gecombineerd met de Fit-check (zie ook hoofdstuk 8) na elke week en het af en toe geven van complimentjes vormen de FitGaaf!-stickers een manier van positieve bekrachtiging die niet te uitbundig is, maar het kind wel leert wat gezond en minder gezond gedrag is. Zo is er een verkleinde kans op overrechtvaardiging en een grotere kans dat het kind (intrinsiek) gemotiveerd blijft.

## Positieve bekrachtiging

Uit onderzoek blijkt dat kinderen onder de twaalf jaar anders leren dan kinderen boven de twaalf jaar. Kinderen onder de twaalf jaar leren meer van positieve bekrachtiging dan van het straffen van ongewenst gedrag<sup>4</sup>. Uit ander onderzoek blijkt dat wanneer kinderen gemotiveerd moeten worden, het belangrijk is om er gezamenlijk achter te komen wat de meest belangrijke voordelen van het gewenste gedrag kunnen zijn<sup>5</sup>. Ouders spelen hierin een grote rol. Het gaat dan vooral om het geven van goede voorbeelden van gezond gedrag, maar ook het aanmoedigen en ondersteunen van gezond gedrag. Het is belangrijk dat ouders samen met het kind bespreken wat de voordelen zijn van bewegen en gezond eten. Door de voordelen van gezond eten en bewegen en de nadelen van ongezond gedrag met elkaar te bespreken, is de kans groter dat het kind intrinsiek gemotiveerd raakt en blijft.

## Sociale omgeving

Ieder mens wordt beïnvloed door wat anderen over bepaalde dingen denken. In de sociale leertheorie wordt gesteld dat kinderen voor een belangrijk deel leren aan de hand van modelgedrag (voorbeeldgedrag)<sup>6</sup>. Het kind leert gedrag dat het bijvoorbeeld de ouders ziet doen en gaat dat gedrag onder bepaalde omstandigheden zelf vertonen. Ook wanneer ouders, vriendjes of leerkrachten een negatieve houding hebben tegenover gezond gedrag zal het voor het kind moeilijk worden om een positieve houding in te nemen.

De sociale omgeving van het kind moet dus betrokken worden bij het veranderen van gedrag, zodat het kind kan leren van anderen en zich bewust is van het eigen gedrag en dat van anderen.

<sup>4</sup> Duijvenvoorde, van, A. C., Zanolli, K., Rombouts, S. A., Raijmakers, M. E., & Crone, E. A. (2008). Evaluating the negative or valuing the positive? Neural Mechanisms supporting feedback-based learning across development. *The Journal of Neuroscience*, 9495-9503

<sup>5</sup> O'Dea, J. A. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 497-501.

<sup>6</sup> Bandura, A. (2010). Social foundations of thought and action. In J. Brug, P. van Assema, & L. Lechner, *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: een planmatige aanpak* (p. 83). Assen: Van Gorcum.



Stickers plakken voor elke gezonde actie. Zo kunnen kind én ouder bekijken wat er elke dag minimaal voor een gezonde leefstijl nodig is. En hoe goed dat nu al gaat, thuis en op school! In dit hoofdstuk een uitgebreidere uitleg per sticker



### ONTBIJT

Een goed ontbijt is belangrijk voor de energie die ieder mens nodig heeft om op te starten en de ochtend door te komen. Na een lange nacht rusten brengt ontbijten de spijsvertering op gang en worden energie, vitamines en mineralen aangevuld. Ontbijten is ook belangrijk voor de verdeling van de energie gedurende de dag en draagt bij aan een evenwichtig en gezond voedingspatroon<sup>7</sup>.



Een goed ontbijt is een evenwichtig en volwaardige samengestelde maaltijd die 20 tot 25% van de energiebehoefte levert. Veel mensen eten 's ochtends vooral brood, maar het kan ook iets anders, zoals ontbijtgranen of havermoutpap zijn.

#### Ontbijt en obesitas

Uit verschillende studies blijkt dat obesitas vaker voorkomt bij kinderen en jongvolwassenen die niet dagelijks ontbijten. Doordat men 's ochtends het ontbijt overslaat, vergroot men de kans dat de honger pas wordt gestild in de voormiddag of dat 's avonds (te) veel wordt gegeten. Dit kan resulteren in hogere totale en vaak onevenwichtige energie-inname en uiteindelijk tot overgewicht.

#### Waaruit bestaat een ontbijt van kinderen van 2-12 jaar?

Een goed ontbijt bestaat onder andere uit voldoende vezels en ijzer. Voldoende vezels zijn van belang bij kinderen ter preventie van overgewicht en constipatie. Vezels zijn nodig om buikklachten te voorkomen en een te snelle verzadiging

<sup>7</sup> Rampersaud, C., Pereira, M., Adams, J., & Metz, J. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, pp. 743-760.

tegen te gaan. Voedingsvezels bevatten nauwelijks calorieën, maar ze geven wel een verzadigd gevoel<sup>8</sup>. Kinderen hebben daarnaast voldoende ijzer nodig om hun spiercoördinatie en denkvermogen te ontwikkelen. IJzer zit vooral in volkerenproducten zoals volkoren brood of ontbijtgranen. Vitamine C in bijvoorbeeld fruit zorgt ervoor dat ijzer gemakkelijker wordt opgenomen. Het is dan ook goed om een stuk fruit bij het ontbijt te nemen<sup>9</sup>.

Meer tips en adviezen over ontbijt kun je bijvoorbeeld vinden via de website van het Voedingscentrum: <http://www.voedingscentrum.nl/>

## FRUIT

Fruit is een gezonde voedingsbron vol met verschillende goede vitamines en mineralen. De Stichting Voedingscentrum Nederland raadt dan ook aan om dagelijks minimaal twee stuks fruit te nemen. Net zoals groente is er niet één soort fruit die alle gezonde voedingsstoffen kan bevatten. Daarom is het bij fruit ook belangrijk dat er genoeg gevarieerd wordt.



Uit divers onderzoek is gebleken dat een hoge inname van fruit en groente het risico op hart en vaatziekten en kanker verkleint. Ook is bewezen dat een rijke inname van groente en vitamine C fruit en sappen de kans op een beroerte verkleint. Ook zou het de kans op diabetes mellitus verkleinen<sup>10</sup>. Fruit bevat verschillende soorten vitamines die anti-oxidante eigenschappen bezitten. Anti-oxidanten hebben een sterke invloed op onze gezondheid en brengen bescherming aan tegen hart en vaatziekten en kanker op latere leeftijd<sup>11</sup>.

### Koolhydraten, vezels en water

Ook bevat fruit koolhydraten, vezels en water. Koolhydraten leveren energie. Fruit levert koolhydraten in de vorm van suiker. Vezels en water geven je een verzadigd gevoel. Hiermee wordt de drang naar ongezonde tussendoortjes verminderd. Tegelijkertijd wordt de kans op overgewicht en verschillende ziektes die overgewicht met zich meebrengen verkleint.

### Verschillende vitamines en mineralen in fruit

Vitamine C zit vooral in citrusfruit zoals sinaasappelen, mandarijnen en citroen. Ook bevatten zwarte bessen, papaja, kiwi en aardbeien veel vitamine C. Een

<sup>8</sup> Banneel, M., & Philips, G. (2009). Nutrinenw. Opgeroepen op 13 Mei 2013, via Nice-info: <http://www.nice-info.be/BENL/site/nutrinenw-detail.aspx?vPK=848&k=426>

<sup>9</sup> Stichting voedingscentrum Nederland. Opgeroepen op 23 mei 2013: <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/fruit>

<sup>10</sup> Pasman, W., Klöpping, M. v., Peliis, L., Wopereis, S., Bijlsma, S., Hendriks, H., et al. (2013). Nutrigenomics approach elucidates health-promoting effects of high vegetable intake in lean and obese man. Springer, 15.

<sup>11</sup> Informatorium voor Diëtetiek. (2010, augustus). Informatorium voor Diëtetiek. Opgeroepen op mei 28, 2013, van [www.bsl.nl](http://www.bsl.nl)



tekort aan vitamine C kan tot een verminderende weerstand leiden. Vitamine B11 of B9 (foliumzuur) zit in aardbeien en sinaasappels. Een tekort aan foliumzuur zorgt ervoor dat er te weinig witte en rode bloedcellen worden gevormd. Er is kans op vermoeidheid. Kalium zit vooral in bananen, krenten en rozijnen. Kalium is belangrijk voor de bloeddruk omdat het bloeddrukverlagende effect heeft. Naast het bloeddrukverlagende effect, zorgt kalium er samen met natrium voor dat zenuwpijkkels goed geleid worden en spieren zich beter samentrekken. Let wel op: vruchtensappen en fruit kunnen het tandglazuur aantasten. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten van fruit tot maximaal zeven<sup>12</sup>.

Meer informatie over fruit is wederom via het Voedingscentrum te vinden: <http://www.voedingscentrum.nl>

## GROENTE

Naast fruit zijn ook veel groenten een gezonde voedingsbron. Net als fruit bevatten groenten weinig calorieën en veel vezels. Hierdoor is groente goed voor een gezond gewicht en geeft het een verzadigd gevoel, waardoor men minder drang heeft naar ongezonde tussendoortjes. Het voedingscentrum en het RIVM bevelen iedereen aan om 200 tot 250 gram groente per dag te eten<sup>13</sup>.



Groente bevat veel vitamine zoals vitamine A, vitamine E en vitamine K. Ook bevat groente essentiële mineralen zoals: ijzer, calcium, foliumzuur en kalium. Naast de vitamine en mineralen, bevatten groenten nog specifieke (gezondheidsbevorderende) inhoudstoffen, zoals anti-oxidanten, ook wel bio-actieve stoffen genoemd. Antioxidanten hebben een grote invloed op onze gezondheid en brengen bescherming aan tegen hart en vaatziekten en kanker op latere leeftijd<sup>14</sup>.

### ***Verschillende vitamines en mineralen in groenten***

Vitamine A (bètacaroteen) komt vooral voor in (donkere) groene bladgroente en koolsoorten. Ook wortelen bevatten veel bètacaroteen. Bètacaroteen geeft de karakteristieke kleur van oranje aan groenten en fruit. Groenten en fruit bevatten bètacaroteen, dat door het lichaam naar behoefte wordt omgezet in vitamine A. Vitamine E zit in verschillende soorten fruit en groente. Vitamine E is belangrijk als

<sup>12</sup> Stichting voedingscentrum Nederland. (sd). Opgeroepen op 23 mei 2016, via: <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/fruit.aspx>

<sup>13</sup> Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2006, november). Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Opgeroepen op 22 mei 2016: [http://www.rivm.nl/Onderwerpen/Onderwerpen/V/Voedselconsumptiepeiling/Overzicht\\_peilingen/VCP\\_Jonge\\_kinderen\\_2005\\_2006](http://www.rivm.nl/Onderwerpen/Onderwerpen/V/Voedselconsumptiepeiling/Overzicht_peilingen/VCP_Jonge_kinderen_2005_2006)

<sup>14</sup> Informatorium voor Diëtetiek. (2010, augustus). Informatorium voor Diëtetiek. Opgeroepen op 28 mei 2013.

antioxidant. Het beschermt de cellen, de celwand, weefsel en de bloedbaan. Vitamine E reguleert de stofwisseling in de cel. Vitamine K speelt een grote rol bij de aanmaak van stollingsfactoren en mogelijk voor de aanmaak van botten. Vitamine K zit vooral in bladgroenten, maar ook in andere groenten. Foliumzuur, ook wel vitamine B11 of B9 genoemd, is nodig voor een goede werking van een groot aantal enzymen bij de stofwisseling. Foliumzuur speelt ook een belangrijke rol bij de aanleg van de hersenen van het kind. Foliumzuur zit vooral in groene groenten. Vitamine C ten slotte, bevordert de opname van foliumzuur en ijzer in het lichaam<sup>15</sup>.

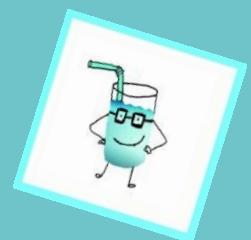
*Kalium:* Kalium heeft een gunstig effect op de bloeddruk, omdat het een bloeddrukverlagende effect kent. Daarnaast zorgt kalium, samen met natrium, ervoor dat zenuwprikkels goed geleid worden en spieren zich beter samentrekken. Kalium komt in bijna alle groente soorten voor.

*IJzer:* IJzer is belangrijk voor het transport van zuurstof in onze lichaam en voor de stofwisseling. IJzer zit bijvoorbeeld veel in sperziebonen en broccoli. Jongeren onder de 22 kunnen sneller een ijzertekort hebben dan volwassenen. Zij hebben ijzer nodig om hun denkvermogen en spiercoördinatie te ontwikkelen. IJzertekort kan een gestoorde- geheugenfunctie en leergedrag veroorzaken. IJzertekort is te herkennen aan vermoeidheid, bleke huid en snel buiten adem zijn.

Kinderen kunnen van jongs af aan een afkeer tegen bittere groenten hebben. Het is daarom ook niet vreemd dat kinderen vaak geen groenten lusten. Het waarderen van de smaken van groenten is een kwestie van blijven aanbieden. Kinderen zullen zo eerder de smaak van de groente gaan waarderen. Het is belangrijk om in deze leeftijdsfase een gezond patroon aan te leren zodat de kans groot is dat dit de rest van het leven wordt volgehouden<sup>16</sup>.

## WATER

Het lichaam bestaat voor ongeveer 55% uit water en water is dan ook de voornaamste bouwstof voor het gehele lichaam. Water heeft verschillende functies in het lichaam. Het dient als bouwstof voor alle weefsels. Weefsels zijn opgebouwd uit cellen, deze bevatten voor ongeveer 30% vocht. Buiten deze cellen bevindt zich ook vocht. Water dient daarnaast als één van de grondstoffen voor de vorming van de spijsverteringssappen die nodig zijn voor het absorbeerbaar maken van voedsel. Het helpt daarnaast bij het regelen van onze lichaamstemperatuur, zoals zweet bij een grote warmteproductie. Water dient ook als transportmiddel van voedingsstoffen, afvalstoffen, elektrolyten en



<sup>15</sup> Stichting Voedingscentrum Nederland. Opgeroepen op mei 28, 2013, van [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl): <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/groente>

<sup>16</sup> Vitamine informatie bureau. Opgeroepen op mei 28, 2013, van [www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl): <http://www.vitamine-info.nl/alle-vitamines-en-mineralen-op-een-rij/>

plasma eiwitten in het bloed en de lymfe. Het bloed vervoert de verschillende soorten voedingsstoffen vanuit de dunne darm en zuurstof uit de longen. De hoeveelheid vocht die het lichaam nodig heeft per dag is van vele factoren afhankelijk, namelijk:

*Lichaamsgewicht:* bij jonge kinderen wordt aanbevolen om 50 ml per kg lichaamsgewicht te drinken<sup>17</sup>.

*Temperatuur en klimaat:* een hoge omgevingstemperatuur en een lage luchtvochtigheid leidt tot een ongemerkt groot vochtverlies.

*Lichamelijke inspanning:* Bij het gebruik van spierweefsel vindt warmteproductie plaats. Via een sterke doorbloeding van de huid en transpiratie moet het lichaam de balans weer herstellen. Een voldoende vochtvoorziening is dan ook belangrijk voor een goede koeling van het lichaam.

*Voedselconsumptie:* Veel plantaardige voedingsmiddelen bevatten van nature vocht. Zout- of eiwitrijk voedsel vraagt om meer vocht om zo dat wat te veel is, weer kwijt te kunnen raken via de urine.

*Gezondheidstoestand:* Diarree, braken of vochtverlies via bijvoorbeeld (brand-)wonden doet de vochtbehoefte flink toenemen.

### **Frisdrank**

Voor kinderen kan kraanwater de oplossing bieden tegenover de verschillende gesuikerde frisdranken die er tegenwoordig op de markt verkrijgbaar zijn. Water kan ook prima vervangen worden door thee. Frisdranken bevatten veel suikers en dus veel calorieën. Let ook op bij fruit- of groentesappen, deze kunnen veel zout bevatten. Beperk daarom deze sappen tot maximaal 1 glas per dag. Fruitsappen kunnen fruit niet vervangen. Fruit bevat meer vezels en stilt langer de honger.

## **LICHAAMSBEWEGING**

Naast gezond eten is voldoende lichaamsbeweging heel belangrijk bij het behalen of vasthouden van een gezonde leefstijl. Door veel te bewegen, verbrand je lichaam energie. En dan vooral die reserve-energie die je lichaam heeft opgeslagen, vet. Er zijn twee 'beweeg-stickertjes' bij de FitGaaf!-kalender: dagelijks bij elkaar opgeteld 30 minuten matig intensief bewegen (bijvoorbeeld wandelen of buiten spelen) en minimaal 3 x p/w intensiever bewegen (bijvoorbeeld voetballen of turnen). Dit is in lijn met



<sup>17</sup> Stichting Voedingscentrum Nederland. Opgeroepen op 28 mei 2013, via: <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/trefwoord/vocht>

de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en de Nederlandse FitNorm<sup>18</sup>. Elke dag plakt het kind in ieder geval het stickertje voor matig intensief bewegen. Bij elkaar opgeteld moet je minimaal 30 minuten bewegen. Naar school lopen, fietsen of spelen in de pauze hoort daar ook bij. Samen naar de winkel fietsen ook!

Daarnaast plakt het kind minimaal 3 x per week het stickertje voor intensiever bewegen, zoals sporten. Het maakt eigenlijk niet zoveel uit wat voor soort activiteit je daarbij kiest. En bij lichaamsbeweging geldt heus niet altijd hoe zwaarder, hoe beter. Belangrijker is dat er een vorm van lichaamsbeweging wordt gekozen die het kind leuk vindt en dat het op het juiste inspanningsniveau wordt gedaan. Het is niet verstandig meteen zeer intensief te gaan sporten. Er moet rekening houden met de mate van getraindheid en de ervaring van het kind met bepaalde beweegvormen. Meteen intensief bewegen zonder enige sportieve achtergrond, vergroot de kans op blessures.

Meer informatie over sport en bewegen en leuke tips kun je bijvoorbeeld vinden via de website van Alles over Sport: <https://www.allesoversport.nl/>

## Jokersticker

Het is best moeilijk om ineens nieuwe gezonde dingen aan te leren. Omdat er leuke, lekkere dingen zijn die het kind verleiden om de goede voornemens niet door te zetten. Er is een aparte sticker voor deze “moeilijk-momentjes”. Daarnaast is het ook helemaal niet erg om af en toe te smokkelen of ongezond te ‘zondigen’, wanneer je verder een goede dagelijkse structuur en routine in gezond eten, drinken en bewegen vasthoudt. Het kind mag dagelijks een joker-sticker plakken. Dat is meteen een mooi meetpunt; wanneer het kind steeds gemotiveerder wordt om gezond te leven, zal dat blijken in het steeds minder vaak plakken van het joker-stickertje.



## Fit-check na elke week

Het is belangrijk dat elke week wordt afgesloten met een evaluatie, de wekelijkse fit-check. Ouders wordt geadviseerd een aantal vragen met het kind door te nemen: Heb je alle stickertjes geplakt? Welke niet? Waarom die juist op die dag niet? Hoe voel je je nu? Na het evalueren van de week mag de ‘Fit-check’ sticker op de kalender worden geplakt. Daar kan ook een week-beloning tussen ouder en kind bij worden afgesproken. Bijvoorbeeld een leuk dagtripje naar de dierentuin. Juist de combinatie van de FitGaaf!-stickers met de Fit-check aan het einde van de week, vormt een manier van positieve bekrachtiging die niet te uitbundig is, maar het kind wel leert wat gezond en minder gezond gedrag is. Zo is er een verkleinde kans op over rechtvaardiging en een grotere kans dat het kind (intrinsiek) gemotiveerd blijft.



<sup>18</sup> Alles over Sport. Opgeroepen op 2 april 2016 via: <https://www.allesoversport.nl/artikel/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegnorm/>

Dit handboek is onderdeel van FitGaaf!  
Bijbehorend materiaal zoals de FitGaaf!-kalender met stickers kun je aanvragen via:

[www.fitgaaf.nl](http://www.fitgaaf.nl)

Inspiratie, foto's en filmpjes vind je ook op [www.facebook.com/fitgaaf](http://www.facebook.com/fitgaaf)

Blij met FitGaaf!?! Laat het ons weten of zien!



© 2016, FitGaaf!

**Teksten en samenstelling: Tom Steffens**

**Beeldmateriaal: MAKI | [www.makimaki.nl](http://www.makimaki.nl)**

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van FitGaaf!.

Dit handboek is met zorg tot stand gekomen. FitGaaf! aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, op enigerlei wijze verband houdend met, dan wel veroorzaakt door de uitvoering van de aanbevolen werkzaamheden in dit handboek. FitGaaf! is ook nimmer aansprakelijk wanneer aanbevolen dagelijkse hoeveelheid of inspanningsduur, zoals die in dit handboek zijn benoemd of zoals waar naar wordt verwezen, wordt overschreden.

FitGaaf! heeft zijn uiterste best gedaan om ervoor te zorgen dat vermelding van bronnen, waar in dit handboek naar wordt verwezen, volledig en juist is. Wanneer desondanks informatie wordt genoemd waarvan u (mede)rechthebbende bent en voor het gebruik waarvan u niet als bron of rechthebbende wordt genoemd, ofwel voor het gebruik waarvan u geen toestemming hebt verleend, kunt u contact opnemen met ons: [info@fitgaaf.nl](mailto:info@fitgaaf.nl)