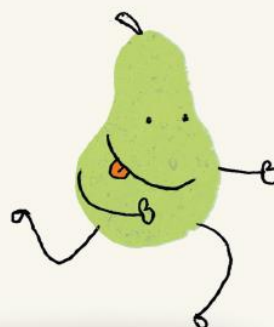
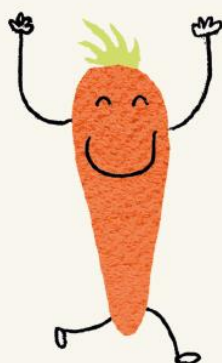


FIT GAAF!

HET PLANMAATJE VOOR KIDS EN
OUDERS BIJ EEN GEZONDE LEEFSTIJL

RAPPORTAGE PREVENTIEAKKOORD- PROJECT GEMEENTE GRONINGEN



Kijk voor meer informatie over FitGaaf! op fitgaaf.nl of
volg ons op social media via [@fitgaaf](https://www.instagram.com/fitgaaf)

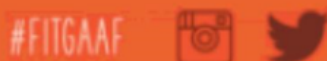


FitGaaf!-project binnen Lokaal Preventieakkoord Gemeente Groningen **2022-2023**

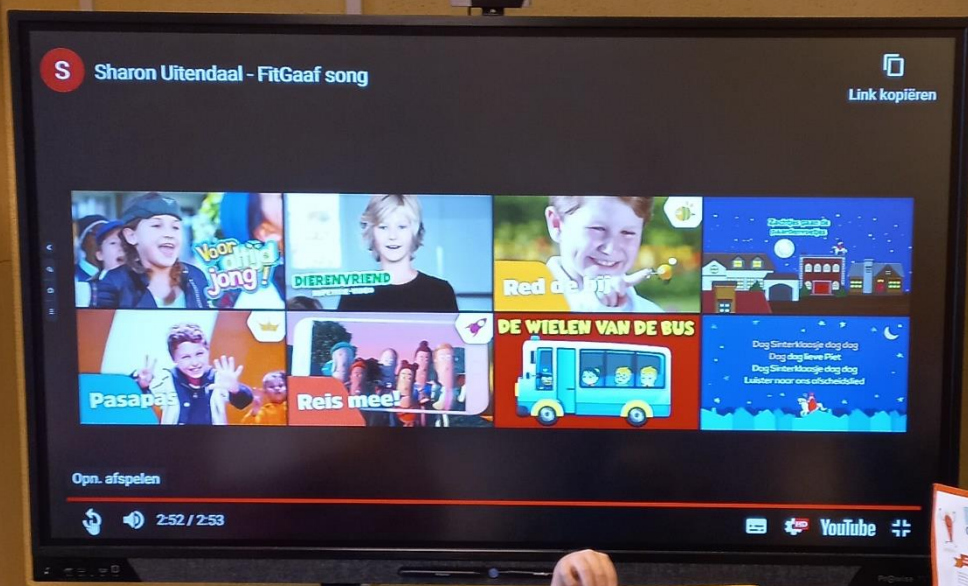
Evaluaties uitgevoerd en rapportage geschreven door Tom Steffens / Initiator FitGaaf!

**Benieuwd naar de FitGaaf!-methode en materialen? Vraag een gratis proefpakket aan via:
www.fitgaaf.nl**

Inspiratie, foto's en filmpjes vind je ook op www.facebook.com/fitgaaf
Blij met FitGaaf!?! Laat het ons weten of zien!

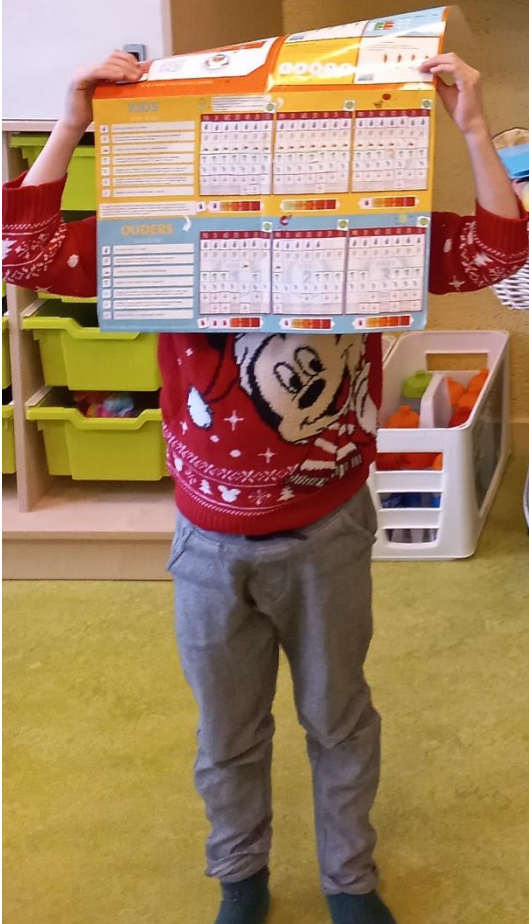


Groningen, 26 mei 2023



1. Wat weten we al?
2. Wat leren we vandaag?
Wat is het doel?
3. Instructie
De leerkracht doet het voor.
4. Begeleide oefening
a. Wie oefenen samen
b. Jullie doen het.
5. Kleine lesafsluiting
Jij doet het.
Is het doel behaald?
6. Aan de slag
Wie oefenen alleen of samen.
7. Grote lesafsluiting
Wie kijken terug.

www.sq



1. Voorwoord

Tussen september 2022 en mei 2023 heeft het FitGaaf!-project plaatsgevonden in de Gemeente Groningen, binnen het lokaal preventieakkoord.

In deze rapportage wordt een overzicht van de uitgevoerde activiteiten gegeven.

Dank gaat uit naar alle betrokkenen en samenwerkingspartners tijdens dit project. Naast de partners die ook bij het indienen van de aanvraag betrokken waren (LIFE/Ambivert Schuldpreventie en Sport050) zijn dit bovenal de WIJ-teams in Lewenborg, Beijum, de Weijert, Korreweg, De Hoogte en Vinkhuizen. Met bevlogen buurtwerkers van deze wijkorganisaties zijn de uitdeelmomenten van fruit en groente naar een hoger niveau getild.

Daarnaast een woord van dank aan alle deelnemende kinderen en ouders/verzorgers en de waardevolle feedback die zij hebben geleverd.

Dankbaar ben ik ook voor de begeleiding en het vertrouwen vanuit het projectteam van het lokaal preventieakkoord van de Gemeente Groningen en de geboden ruimte om het zwaartepunt van het project meer op de uitdeelmomenten via wijkprojecten te richten.

Speciale dank gaat uit naar de coaches/ervaringsdeskundigen vanuit LIFE/Ambivert; Sahar, Dhannirah, Stephanie en Marjan. Voor de fantastische, natuurlijke manier van contact leggen met de ouders/verzorgers die hebben deelgenomen.

Rest mij nog alle scholen die hebben deelgenomen, bovenal haar leerkrachten/werknemers, te danken voor de warme en enthousiaste ontvangst en begeleiding tijdens de kick-offs en de afsluitende workshops in de klassen.

Tom Steffens

Eigenaar FitGaaf!





INHOUD



1. Voorwoord	4
2. Aanleiding en plan van aanpak	7
Over FitGaaf!.....	7
Aanleiding	7
Omschrijving project	8
Extra aanbod voor gezinnen met financiële uitdagingen.....	8
3. Overzicht uitgevoerde activiteiten tijdens project	10
September – Oktober 2022: Voorbereiding, workshops op scholen en eerste uitdeelmomenten in Beijum en Lewenborg	10
Oktober – November 2022; Drie klassen + ‘openbare’ ouder- & kind bijeenkomsten de Wijert en Korreweg	13
Januari – Februari 2023; ‘Openbare’ kind-en ouderbijeenkomsten in de Hoogte.....	15
Maart – Mei 2023; ‘Openbare’ kind-en ouderbijeenkomsten in Vinkhuizen.....	15
4. Resultaten.....	17
Bereik: kwantitatief en kwalitatief	17
Evaluatie met ouders/verzorgers	17
Doorstroming naar LIFE-project	19
Evaluatie met kinderen	19
Basisschool 1	19
Basisschool 2.....	21
Basisschool 3.....	22
Overige resultaten.....	24
5. Belangrijkste inzichten en adviezen voor uitvoer in andere gemeenten	25



2. Aanleiding en plan van aanpak

Over FitGaaf!

De missie van FitGaaf! is om gezond opgroeien en opvoeden eerlijker te maken. Voor jong en oud. Arm en rijk. Ongeacht je afkomst. Omdat opgroeien en opvoeden al genoeg drempels en strijd kennen. Dagelijks gezond eten, drinken en bewegen hoeft dat niet te zijn.

In alles wat we doen, maken we dagelijks gezond eten, drinken, bewegen en slapen een beetje leuker. Voor kinderen. En voor ouders, verzorgers, opa's of oma's. Want als iets leuker is, gaat het vaak makkelijker. Wij geloven daarnaast in het positief belonen van gezonde keuzes. Met als kern een kalender, met stickers als beloning voor gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Kinderen tussen 4-12 jaar en één van de ouders/verzorgers plakken stickers voor gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Zo krijgen zij op speelse wijze inzicht in dagelijkse gezonde en ongezonde routines: hoe goed gezond eten, drinken, bewegen en slapen momenteel gaat en wat er verbeterd kan worden. Naast deze speelse vorm van registratie van gezond en ongezond gedrag, zijn de stickers steeds een kleine positieve bekrachtiging van gezond gedrag. Theoretische fundering van de aanpak komt uit de sociaal cognitieve theorie (Bandura, 2010) en Stages of Change-model (Prochaska en Di Clemente, 1983). En gebaseerd op dynamische systeemtheorie (Saunders, 1993) (Carriere, 2009) worden, door actief betrekken van ouders en leerkrachten, ook de belangrijkste contextuele factoren positief beïnvloed.

Landelijk erkende preventieve interventie FitGaaf! heeft tot doel kennis, motivatie en zelfvertrouwen met betrekking tot gezond gedrag van kinderen tussen 4-12 jaar te vergroten, volgens didactische principes zoals ervaringsleren, intuïtief leren en reflectie. FitGaaf! is als 'goed onderbouwd' erkend in de interventiedatabase van het Loket Gezond Leven (RIVM), zie: <https://interventies.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1402356>).

In mei 2023 is vanuit FitGaaf! een subsidieaanvraag ingediend en toegekend binnen het Lokaal Preventieakkoord van de Gemeente Groningen. In het vervolg van dit hoofdstuk tref je de kern van het plan van aanpak, behorende bij deze aanvraag.

Aanleiding

Overgewicht (of obesitas) onder kinderen is een zorgwekkend probleem, ook in de Gemeente Groningen. Uit de meest recente cijfers blijkt dat 13% van de kinderen tussen 5-6 jaar uit de Gemeente Groningen overgewicht hebben. Voor kinderen in de leeftijd tussen 10 en 11 jaar is dit zelfs 22% (2013, Volksgezondheid en zorg). Lagere sociaal economische status (SES) en armoede kunnen worden gezien als extra risicofactoren.

Aan aanbod van faciliteiten voor gezonde leefstijl kan het niet liggen. In de Gemeente Groningen is in principe voldoende gezond aanbod zoals sportverenigingen,

buitenschoolse beweegmomenten en speeltuinen zijn. En er zijn ook voldoende mogelijkheden tot het ontvangen van ondersteuning bij opvoeden en opgroeien. Door formele en informele instanties. Maar lang niet alle gezinnen vinden hun weg naar dit 'gezonde aanbod'.

Met het FitGaaf!-project willen we het bewustzijn rondom gezonde leefstijl van kind en ouders/verzorgers op een speelse en positieve wijze versterken. En dit versterkte bewustzijn willen we omzetten naar het ondernemen van gezonde actie; kind en ouder/verzorgers speels en positief activeren naar gezond regionaal aanbod of ondersteuning.

Omschrijving project

Op basisscholen in de Gemeente Groningen worden gezonde gastlessen verzorgd. De kinderen krijgen tijdens die les een FitGaaf!-envelop met een kalenderposter en stickerboekje. De kinderen, en één van de ouders/verzorgers plakken vervolgens thuis dagelijks stickers voor gezond eten, drinken, bewegen en slapen. Zo krijgen zij op speelse wijze inzicht in dagelijkse gezonde en ongezonde routines: hoe goed gezond eten, drinken, bewegen en slapen momenteel gaat en wat er verbeterd kan worden. Daarnaast zijn de stickers steeds een kleine positieve bekrachtiging (beloning) van gezond gedrag.

Kind en ouder/verzorgers kunnen daarnaast samen de mobiele FitGaaf!-app gebruiken. Hierin zitten leuke spelletjes over gezond eten en drinken.



Extra aanbod voor gezinnen met financiële uitdagingen

Voor gezinnen die het minder breed hebben, wordt de mogelijkheid geboden om drie weken lang elke week een gezonde tas met groente, fruit en volkoren producten t.w.v. €10,- te ontvangen. De producten zullen geleverd worden door lokale aanbieders en zullen op vaste momenten op vaste plekken in de wijken van deelnemende scholen worden uitgedeeld. Tijdens informele uitdeelmomenten waar ook steeds activiteiten voor kind en ouder aan worden gekoppeld. We willen hiermee onderzoeken of dit kan leiden tot iets meer rust en bandbreedte om ook meer open te staan voor het bezoeken van activiteiten en ondersteuning.

De gezonde tassen zullen worden uitgedeeld tijdens informele activiteiten, op vaste momenten in een week. Deze activiteiten zullen worden verzorgd door Fitgaaf! en projectpartner Sahar Nazar van LIFE/Ambivert. Ouders/verzorgers kunnen er terecht voor actieve en positieve ondersteuning bij het aanbrengen of versterken van dagelijkse structuur en financiële zelfredzaamheid rond gezond eten, drinken, voldoende lichaamsbeweging en voldoende slaap.

Er zal geen toetsing van inkomen plaatsvinden. De ouders/verzorgers moeten wel uit eigen beweging de tas met gezonde voedingsmiddelen komen ophalen.



3. Overzicht uitgevoerde activiteiten tijdens project

In dit hoofdstuk staan de belangrijkste uitgevoerde activiteiten tijdens het project beschreven. Waar in de oorspronkelijke aanvraag is uitgegaan van twee projectperiodes, zijn uiteindelijk vier projectperiodes ontstaan.

September – Oktober 2022: Voorbereiding, workshops op scholen en eerste uitdeelmomenten in Beijum en Lewenborg

In het midden van de Nationale Sportweek (van 16 t/m 25 september) zijn we in 17 klassen in wijken Lewenborg en Beijum geweest voor de kickoff-gastlessen van onze 'fitgave' Gezonde School-projecten.

Na die kickoff-gastlessen in de klas kregen de kinderen onze gezonde stickerposter mee naar huis, om daar samen met één van de ouders/verzorgers 3 weken thuis gezonde stickers te plakken. Zo wordt er speels geleerd hoe goed slapen, gezond eten, drinken en bewegen nu al gaat en wat er misschien nog wat beter kan. Aanvullend konden kinderen en ouders ook samen de FitGaaf!-app met gezonde mini-games gebruiken.

Die kickoffs waren leuk en gingen goed. Met in de onderbouw Sharon, die live de FitGaaf!-song speelde op haar gitaar. Op basisschool 't Kompas heeft Sport050 daarnaast de kickoffs in een groep gefilmd, om te gebruiken in de aftermovie van de Nationale Sportweek. Hieronder een screenshot uit dit filmpje.



Fig.1 Kick-off op 't Kompas (screenshot uit aftermovie Sport050)

Maar die kick-offs doen we natuurlijk al een tijdje. Dus dat was niet per se het spannende gedeelte. Het spannende deel is dat we in dit project voor het eerst zijn gaan experimenteren met het uitdelen van gratis fruit en groente.

Vanuit de FitGaaf!-missie (van gezond opgroeien en opvoeden een eerlijkere strijd maken) vinden we het superbelangrijk dat kinderen een zo eerlijk mogelijke kans krijgen om hier goed aan mee te kunnen doen. Daarom boden we gezinnen die het minder breed hebben, de mogelijkheid om drie weken lang elke week een gezonde tas met groente en fruit te ontvangen.

De communicatie met ouders is in nauw contact met de brugfunctionarissen* van de deelnemende scholen afgestemd. Voorafgaande aan de kick-offs was er een informatie-tekst via ouderportaal en dezelfde informatie-tekst werd ook als flyer in elk FitGaaf!-pakketje meegeleverd. Na de kick-offs is daarna nog een kortere reminder-tekst via het ouderportaal gestuurd.

**"De brugfunctionaris slaat een brug tussen school, kind en gezin en zorgt ervoor dat kinderen mee kunnen blijven doen en hun talenten kunnen ontwikkelen. Door vroegtijdig problemen in de thuissituatie te signaleren en daar wat aan te doen, werkt het concept preventief en draagt het bij aan gelijke kansen voor ieder kind." (Bron: <https://gemeente.groningen.nl/brugfunctionaris>)*

Het fruit en groente is steeds opgehaald bij lokale teler en leverancier Oudebosch Fruit en door ons uitgedeeld op vaste momenten op vaste plekken in de wijken van de deelnemende scholen. In Beijum was dit het Heerdenhoes en in Lewenborg het Dok.



Fig. 2 setting uitdelen fruit en groente in het Heerdenhoes, Beijum

Inhoud uitdeelmomenten

Het eerste uitdeelmoment stond in het teken van laagdrempelig kennismaken, 'go with the flow', het creëren van een eerste vertrouwensband. Tijdens het tweede uitdeelmoment hebben we het gehad over Positieve Gezondheid, met de ouders/verzorgers die daar voor open stonden. Ook konden ze de vragenlijst van Positieve Gezondheid invullen. Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. "Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt" (Bron: instituut voor Positieve Gezondheid).

Tijdens het derde en laatste uitdeelmoment ten slotte, hebben we de ouders/verzorgers opties en ruimte geboden:

Optie 1: Wanneer je graag de tijd neemt voor een praatje met ons, bijvoorbeeld over tips en tricks over besparingen... of andere dingen die je misschien aan het denken hebben gezet door de vragenlijst 'Positieve Gezondheid' in te vullen. Dan graag aan het begin van het tijdsblok van het uitdeelmoment langs komen.

Optie 2: Wil je alleen de tas ophalen? Ook helemaal prima. Dan graag aan het begin of aan het eind rond langskomen.

Vrijwel elke ouder/verzorger bleef voor een praatje. En dat waren hele mooie gesprekken. Waar de in Positieve Gezondheid genoemde veerkracht veelvuldig naar voren kwam. Deze 3e sessie was een belangrijk moment in het teken van doorstroom en nazorg. We hebben een flyer gemaakt en meegegeven, met daarop tips en tricks rondom geld besparen, maar ook een overzicht van informele en formele hulporganisaties in de wijk. Ook hebben we een flyer meegegeven van GoudGewas. Dit boerenbedrijf uit de provincie Groningen faciliteert online bestellen van fruit en groente en deelt dit op vaste momenten en punten ook in stad Groningen uit. Op die manier kunnen de deelnemende ouders/verzorgers zelf de organisatie en consumptie van fruit en groente op eenzelfde soort manier als tijdens het project voortzetten. Zie voor meer informatie <https://goudgewas.nl/>.

Een andere belangrijke optie voor doorstroom voor de deelnemende ouders/verzorgers die we hebben besproken tijdens de afsluitende sessie, is deelname aan het LIFE-traject van projectpartner Sahar Nazar (onder de vlag van haar schuldpreventiebureau Ambivert). In het LIFE-project krijgen deelnemers 8 weken lang intensieve individuele en groepscoaching op het gebied van vitaliteit, balans, en financiële redzaamheid. Het LIFE-project kent zelf weer een hoge doorstroom van deelnemers naar werk en/of opleiding. Uiteindelijk zijn acht moeders ingestroomd in dit project, waarmee ze een grote stap zetten in meer zelfvertrouwen, balans en financiële redzaamheid voor zichzelf en het gezin (zie ook paragraaf resultaten in hoofdstuk 3). Ook heeft vrijwel elke ouder/verzorger nogmaals haar/zijn contactgegevens achtergelaten en akkoord gegeven om in de nabije toekomst door ons benaderd te worden. Om ervaringen en feedback te delen, onder andere via een online survey (zie resultaten uit de survey in hoofdstuk 3).

Tevens is een besloten Facebook-groep opgezet, waar deelnemers zich voor konden aanmelden. Hier hebben we verschillende tips, handvatten en updates gedeeld met de deelnemers. Door voorbeeldrecepten te koken of maken met de producten uit de tas van die week, maar tips over het maken van meerdere porties en blancheren, om bijvoorbeeld in te vriezen en later in de week weer te kunnen eten, om zo het maximale uit de inhoud van de fruit en groente-tassen en het budget te halen. Deze Facebook-groep is uiteindelijk in alle projectperiodes gebruikt.

Het was een enorm leerzaam eerste projectperiode. Met veel aanknopingspunten voor de volgende projectperiode in de volgende wijken van de Gemeente Groningen.

In totaal zijn er in Beijum en Lewenborg 3 keer 25 tassen uitgedeeld.

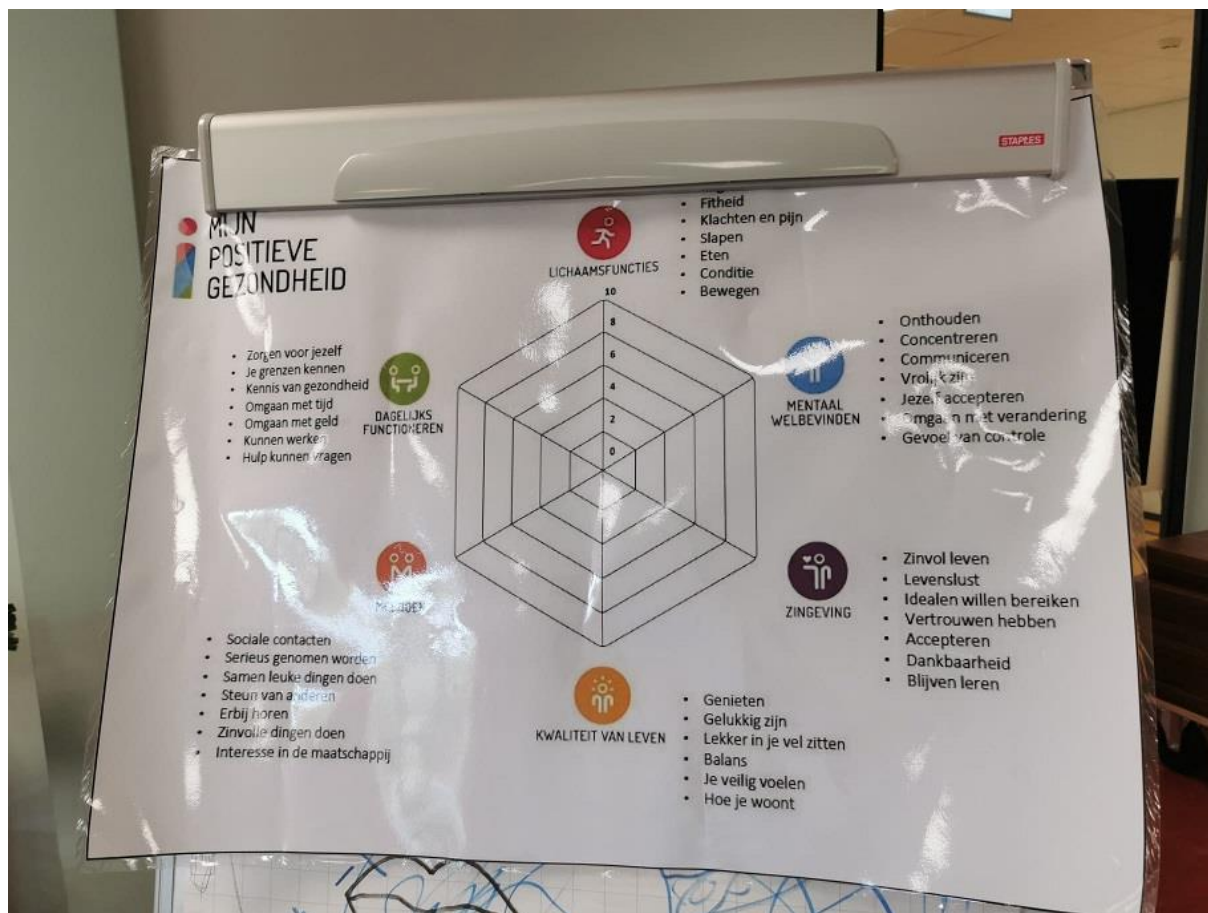


Fig. 3. Inzet Positieve Gezondheid tijdens tweede uitdeelbijeenkomst in Beijum

Oktober – November 2022; Drie klassen + 'openbare' ouder- & kind bijeenkomsten de Wijert en Korreweg

Voor de tweede projectperiode hebben waren drie groepen 5 van de Brederoschool in de Wijert aangemeld voor deelname. Naast deze drie klassen is doorgeschakeld naar een aanvullend alternatief, namelijk meer 'openbare' sessies voor ouders van kinderen uit de wijk de Wijert die naar de basisschool gaan. Deelname was hier dus niet afhankelijk van het feit of kinderen van ouders/verzorgers wel of niet in de klassen van de deelnemende school (Brederoschool) zaten. In de Wijert hebben we hierin zeer prettig samengewerkt met Karen Beharry van WIJ-team de Wijert.

En we hebben deze projectinsteek in de tweede projectperiode tegelijkertijd ook uitgevoerd in de Korrewegwijk, in samenwerking met Chantal Molanus, met als locatie het Floreshuis.

De aanmeldingen voor deze sessies liepen goed en de groepen waren snel vol. Zo bereikten we met de kalenderposters en fruit-en groente-tassen, via de ouders, waarschijnlijk zelfs nog effectiever de gezinnen die het waarschijnlijk het meest kunnen gebruiken.

Om de openbare wijk-sessies nog sterker neer te zetten is de rol van de LIFE-coaches, die zelf ervaringsdeskundige zijn, vergroot. Om op die manier zo goed mogelijk een band van vertrouwen op te kunnen bouwen met de deelnemers, om ze in die korte tijdspanne van drie weken een boost te kunnen geven tot het doorzetten van gezond gedrag, maar ook te helpen bij doorstroom naar werk, scholing of een traject zoals het LIFE-traject.

In beide wijken waren het wederom drie waardevolle sessies. Inclusief gezellige touw-springfeestjes met ouders en kinderen en door ons en ouders zelfgemaakte hapjes en soep.



Fig.4. Uitleg FitGaaf! en uitdelen fruit en groentetassen tijdens eerste bijeenkomst in het Floreshuis, Korrewegwijk.

Ook bij de projecten in de Wijert en de Korrewegwijk zijn deelnemers gevraagd hun contactgegevens te noteren en akkoord te geven om na het project benaderd te worden voor feedback en ervaringen. Ook hier weer via een online survey, maar we hebben in beide wijken ook terugkomsessies georganiseerd, waarbij in de vorm van een soort focusgroepinterview de ervaringen en feedback van deelnemers besproken. Dit waren tevens waardevolle gesprekken om de deelnemers nogmaals te wijzen op mogelijke kansen tot doorstroming in werk, opleiding of het LIFE-traject.

In de Wijert zijn in totaal 3 keer 23 tassen uitgedeeld en in de Korrewegwijk 3 keer 25 tassen.



Fig.5. Impressie uitdeelsessies Korrewegwijk en de Weijert, met inzet van LIFE-coaches/-ervaringsdeskundigen

Januari – februari 2023; 'Openbare' kind-en ouderbijeenkomsten in de Hoogte

In het begin van 2023 hebben we ook in de Groningse wijk de Hoogte ingezet op de meer openbare insteek bij BSV de Hoogte. We hebben ook hier prettig samengewerkt met Chantal Molanus van het WIJ.

We hebben het inhoudelijke deel van de uitdeelsessies in de Hoogte nog iets verder aangevuld en aangescherpt, zonder dat dit ten koste ging van de laagdrempeligheid van de sessies. Zo is er nog meer tijd besteed aan het uitleggen en bespreken van Positieve Gezondheid. Ook hier hebben we meerdere LIFE-coaches/-ervaringsdeskundigen ingezet om te ondersteunen bij de sessies. Zij hebben ook een belangrijke rol gespeeld bij de terugkomsessie die we ook hier hebben georganiseerd.

In de Hoogte hebben we op deze manier uiteindelijk drie keer 16 tassen uitgedeeld.

Projectperiode 4 (maart – mei 2023); 'Openbare' kind-en ouderbijeenkomsten in Vinkhuizen

In de laatste projectperiode hebben we ook in Groningse Wijk Vinkhuizen de openbare wijk-sessies georganiseerd, waarin gezinnen uitgenodigd zijn tot deelname, in samenwerking met WIJ Vinkhuizen en lokale bewoners. Ook in deze projectperiode zijn meerdere coaches/ervaringsdeskundigen vanuit LIFE ingezet.

In totaal zijn in Vinkhuizen drie keer 10 tassen uitgedeeld.



4. Resultaten

Bereik: kwantitatief en kwalitatief

In totaal hebben 20 klassen, verdeeld over drie basisscholen in de Gemeente Groningen deelgenomen aan het FitGaaf!-project.

Via de wijkprojecten hebben 96 gezinnen via de ouders/verzorgers meegedaan. In veel gevallen ging het om gezinnen met meerdere kinderen die op deze manier mee deden.

In totaal hebben ruim 500 kinderen het FitGaaf!-pakket met stickerposter en stickerboekje ontvangen.

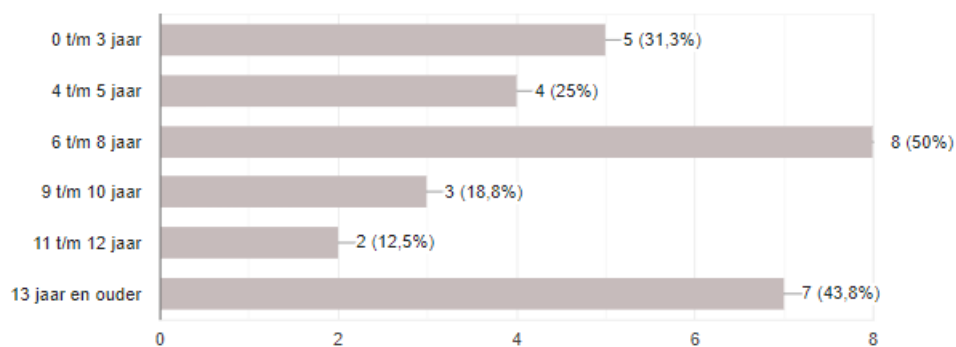
Evaluatie met ouders/verzorgers

Na elke projectperiode is feedback van ouders/verzorgers opgehaald. Dit is via een korte vragenlijst aangevlogen. In totaal hebben zestien ouders/verzorgers een volledige vragenlijst ingestuurd. Hieronder en op de volgende pagina's staan de belangrijkste resultaten uit deze survey.

1. In welke leeftijdsgroepen zitten uw kinderen?

 [Kopiëren](#)

16 antwoorden



2. Hoe vonden jullie de gezonde tas? Was het genoeg? Waren er producten die je hebt gemist?

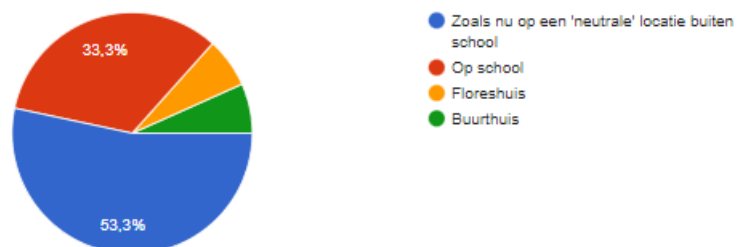
16 antwoorden

Het was prima
We vonden het lekker het was wel veel
ik was zeer tevreden over de tas
Heel goed
Ja het was genoeg 🍌
We waren er heel blij mee en genoeg variatie
Ik vond het echt geweldig, heb zelf nu nog groente over. Sommige groente gekregen van andere met dezelfde tas.
Ja, het was genoeg. Heel gevarieerd. Super!
Fantastisch! We misten niks en het was erg royaal!
Tas wat super goed gevuld!
Zeker genoeg en genoeg variatie qua groente
Ik vond de tas leuk maar er kon meer binnen zijn er miste niks
Ja
Ik vind het prima.
Ik vond het erg leuk! Je gaat dan ook weer anders koken omdat je sommige producten niet zelf kookt
Het was heel erg goed

7. Over de LOCATIE voor het afhalen van de fruit-en groentetassen. Wat zou jij de beste optie vinden?

 [Kopiëren](#)

15 antwoorden



Antwoorden op open vragen:

Een selectie van uitgebreidere reacties op open vragen uit de survey.

"Ik vind het een fantastisch project! De producten zijn meer dan goed, en de hoeveelheid royaal. Ik denk wel dat het belangrijk is mensen te benaderen en uit te nodigen op een voor hun veilig terrein. Een gezamenlijke plek zoals het multiculturele centrum zal niet voor iedereen als een toegankelijke plek voelen waardoor mogelijk ook niet iedereen zich geroepen voelt om er gebruik van te maken."

"Ik vond dit een prachtig middel om kinderen bewust te laten maken van een gezonde levensstijl. De leeftijd speelt wel een rol denk ik in het gebruik van de stickerposter. Mijn dochter heeft het in elk geval met plezier ingevuld, al was de concentratie na ongeveer 2 weken wel weggezakt."

Doorstroming naar LIFE-project

Misschien wel het mooiste resultaat van het project is het aantal deelnemende moeders dat is doorgestroomd naar het LIFE-project van samenwerkingspartner Sahar Nazar (onder de vlag van haar schuldpreventiebureau Ambivert). Dit zijn er namelijk acht. In het LIFE-project krijgen zij 8 weken lang intensieve individuele en groepscoaching gehad op het gebied van vitaliteit, balans, en financiële redzaamheid. Het LIFE-project kent zelf weer een hoge doorstroom van deelnemers naar werk en/of opleiding.

"Door een veilige basis te creëren waarbij lotgenoten een belangrijke rol spelen, kruipen deze vrouwen langzaam uit hun schulp en krijgen ze meer zelfvertrouwen. Hierdoor raken ze gemotiveerd om doelen te stellen en de regie over hun leven te herpakken. Door het leveren van maatwerk, coachen vanuit empowerment/Mobility Mentoring wordt er juist geen druk ervaren en komt de hulpvraag/voortgang/motivatie vanuit de deelnemer zelf. Hierdoor creëren we meer impact! De effecten zijn dan ook gebaseerd op het vinden van werk/opleiding/ondernemerschap. De hogere effecten zijn dat deze vrouwen meer zelfvertrouwen krijgen waardoor ze meer in balans zijn en dus gemotiveerder zijn om gezonder te leven en positievere keuzes te maken. Hierdoor ervaren ze minder stress en worden hun kinderen behoord van een leven in armoede."

Bron: Social Handprint LIFE op Maex.nl: <https://maex.nl/#/initiative/015ca2c3-016b-4969-92b8-733b882bf2c0/impact>

Evaluatie met kinderen

In een aantal van de deelgenomen klassen hebben evaluaties met de deelnemende kinderen plaatsgevonden. Vanwege de leeftijd van de kinderen van de andere groepen is dit daar niet gedaan. De resultaten zijn hieronder per school gepresenteerd. Omwille van de privacy zijn de namen van de scholen geanonimiseerd.

Basisschool 1

In de periode van 19 september t/m 11 oktober 2022 is in 11 klassen (groepen 1 t/m 8 en twee internationale schakelklassen) van basisschool 1 het FitGaaf!-project georganiseerd. In de deelnemende groepen 5 t/m 8 is een korte evaluatie uitgevoerd. De kinderen kregen daarbij onderstaand evaluatieformuliertje en hebben deze terplekke ingevuld. Zij kregen hier ongeveer 2 minuten de tijd voor en kregen de nadrukkelijke uitnodiging, instructie en steun om eerlijk te antwoorden. In totaal hebben 30 kinderen dit formuliertje ingevuld. De 'uitval' is te verklaren vanuit afwezigheid van een of meerdere kinderen in sommige groepen. Per groep en per vraag is er

daarnaast her en der sprake geweest van andere vormen van non-respons (geen of een onduidelijk antwoord).

Vanuit onderzoeksperspectief zijn er diverse oorzaken te bedenken die de resultaten beïnvloeden, zoals sociaal wenselijke antwoorden (of juist “stoere”, tegendraadse antwoorden) en “kopieergedrag” (antwoorden van vriendjes of vriendinnetjes kopiëren). Hoewel er zodoende geen significante uitspraken kunnen worden gedaan over de resultaten, bieden ze wel bruikbare signalen.

Actieve deelname van het kind (*Hoe veel weken heb je zelf bijna alle stickers geplakt?*)

Voor deze vraag zijn de gegevens van 59 kinderen verwerkt en geanalyseerd. Zie de tabel hieronder. Het percentage kinderen dat minimaal 1 week gezonde stickers heeft geplakt is 58% (dus de percentages opgeteld van weken 1-3). Het totale gemiddelde aantal weken dat (bijna) alle stickers zijn geplakt is 0,9 week.

1. Hoeveel weken heb je zelf (bijna) alle stickers geplakt?					
	Aantal kinderen	Percentage	Score	Berekenen gemiddelde score	
0	25	42%	0	0	0
1	18	31%	1	18	18
2	11	19%	2	22	22
3	5	8%	3	15	15
<i>subtotaal respons</i>	59	100%		55	
				<i>gemiddelde score</i>	
geen/onduidelijk antwo	17			0,9	week

Actieve deelname van één van de ouders

Het gemiddelde percentage ouders dat minimaal 1 week actief heeft meegedaan door zelf ook gezonde stickers te plakken is 25% (van 55 volledige antwoorden), terwijl het totale gemiddelde op 0,5 week ligt. Zie onderstaande tabel.

2. Hoeveel weken hebben je ouders stickers geplakt?					
	Aantal antwoorden	Percentage	Score	Berekenen gemiddelde score	
0	41	75%	0	0	0
1	6	11%	1	1	6
2	5	9%	2	2	10
3	3	5%	3	3	9
<i>subtotaal respons</i>	55	100%			25
				<i>gemiddelde score</i>	
geen/onduidelijk antwo	21				0,5 week

Hoe vond je het om met FitGaaf! te werken?

Voor deze vraag zijn de volledige antwoorden van 54 kinderen verwerkt en geanalyseerd. Het percentage kinderen dat het 'heel erg leuk' vond om met FitGaaf! te werken is 24%, en het aantal kinderen dat het 'leuk' vond was 46%. Gemiddelde score op de schaal van 4 (met 4= heel erg leuk en 1=helemaal niet leuk) is een 2,9.

3. Hoe vond je het om met FitGaaf! te werken?					
	Aantal kinderen	Percentage	Score	Berekenen gemiddelde score	
heel erg leuk	13	24%	4	4	52
leuk	25	46%	3	3	75
niet leuk	13	24%	2	2	26
helemaal niet leuk	3	6%	1	1	3
<i>subtotaal</i>	54	100%			156
				<i>gemiddelde score</i>	
geen/onduidelijk antwo	22				2,9 leuk

Basisschool 2

In de periode van 20 september t/m 12 oktober 2022 is in zes klassen (groepen 3 t/m 5) van basisschool 2 het FitGaaf!-project georganiseerd. In de twee deelnemende groepen 5 is eenzelfde vorm van evaluatie uitgevoerd als op basisschool 1.

Actieve deelname van het kind (Hoe veel weken heb je zelf bijna alle stickers geplakt?)

Voor deze vraag zijn de gegevens van 27 kinderen verwerkt en geanalyseerd. Zie de tabel op de volgende pagina. Het gemiddelde percentage kinderen dat de volledige 3 weken heeft meegedaan ligt op 44%. Het percentage kinderen dat minimaal 2 weken gezonde stickers heeft geplakt is 51% (dus de percentages opgeteld van weken 2-3). Het totale gemiddelde aantal weken dat (bijna) alle stickers zijn geplakt is 1,6 week.

1. Hoeveel weken heb je zelf (bijna) alle stickers geplakt?					
	Aantal kinderen	Percentage	Score	Berekenen gemiddelde score	
0	9	33%	0	0	
1	4	15%	1	4	
2	2	7%	2	4	
3	12	44%	3	36	
		100%			
<i>subtotaal respons</i>	27			44	
<i>geen/onduidelijk antwo</i>	3			<i>gemiddelde score</i>	
				1,6 week	

Actieve deelname van één van de ouders

Het gemiddelde percentage ouders dat minimaal 1 week actief heeft meegedaan door zelf ook gezonde stickers te plakken is 40% (van 25 volledige antwoorden), terwijl het totale gemiddelde op 0,8 week ligt. Zie onderstaande tabel.

2. Hoeveel weken hebben je ouders stickers geplakt?					
	Aantal antwoorden	Percentage	Score	Berekenen gemiddelde score	
0	15	60%	0	0	
1	4	16%	1	4	
2	3	12%	2	6	
3	3	12%	3	9	
<i>subtotaal respons</i>	25	100%		19	
<i>geen/onduidelijk antwo</i>	5			<i>gemiddelde score</i>	
				0,8 week	

Hoe vond je het om met FitGaaf! te werken?

Met beide klassen samen, zijn voor deze vraag de volledige antwoorden van 25 kinderen verwerkt en geanalyseerd. Het percentage kinderen dat het 'heel erg leuk' vond om met FitGaaf! te werken is 56%, en het aantal kinderen dat het 'leuk' vond was 24%. Gemiddelde score op de schaal van 4 (met 4= heel erg leuk en 1=helemaal niet leuk) is een 3,4.

3. Hoe vond je het om met FitGaaf! te werken?					
	Aantal kinderen	Percentage	Score	Berekenen gemiddelde score	
heel erg leuk	14	56%	4	56	
leuk	6	24%	3	18	
niet leuk	5	20%	2	10	
helemaal niet leuk	0	0%	1	0	
<i>subtotaal</i>	25	100%		84	
<i>geen/onduidelijk antwo</i>	5			<i>gemiddelde score</i>	
				3,4 leuk	

Basisschool 3 (drie groepen 5)

In de periode van 31 oktober t/m 21 november 2022 is in drie groepen 5 van basisschool 3 het FitGaaf!-project georganiseerd. In de drie deelnemende groepen 5 is een korte evaluatie

uitgevoerd op mate van actieve deelname van kinderen en ouders, of en hoe leuk de deelnemende kinderen het project vonden.

Verdeeld over de drie groepen 5 is in totaal aan 57 kinderen een FitGaaf!-pakket (met stickerposter en stickerboekje) uitgedeeld tijdens de kick-offs op maandag 31 oktober 2022. Tijdens de afsluitende sessies op maandag 21 november is kort geëvalueerd met de deelnemende kinderen. In totaal hebben 53 kinderen dit formuliertje ingevuld. Ook hier is de 'uitval' te verklaren vanuit afwezigheid van een of meerdere kinderen in sommige groepen. Per groep en per vraag is er daarnaast her en der sprake geweest van andere vormen van non-respons (geen of een onduidelijk antwoord).

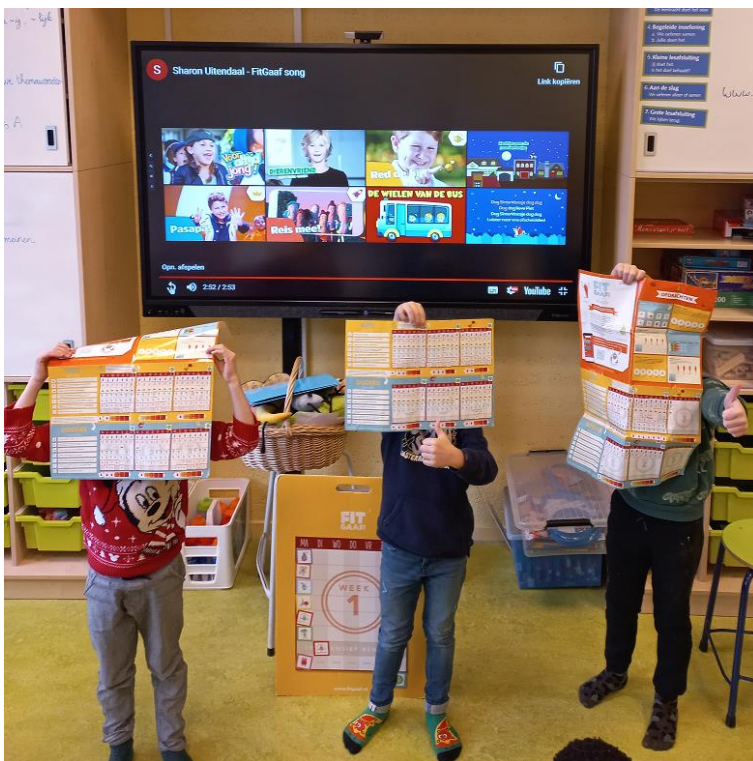


Fig. 6. Afsluitende workshop op basisschool 3

Actieve deelname van het kind (Hoe veel weken heb je zelf bijna alle stickers geplakt?)

Voor deze vraag zijn de gegevens van 53 kinderen verwerkt en geanalyseerd. Zie de tabel hieronder. Het gemiddelde percentage kinderen dat de volledige 3 weken heeft meegedaan ligt op 30%. Het percentage kinderen dat minimaal 2 weken gezonde stickers heeft geplakt is 60% (dus de percentages opgeteld van weken 2-3). Het totale gemiddelde aantal weken dat (bijna) alle stickers zijn geplakt is 1,8 week.

1. Hoeveel weken heb je zelf (bijna) alle stickers geplakt?						
	Aantal kinderen	Percentage	Score	Berekenen gemiddelde score		
0	8	15%	0	0		
1	13	25%	1	13		
2	16	30%	2	32		
3	16	30%	3	48		
<i>subtotaal respons</i>	53	100%		93		
				<i>gemiddelde score</i>		
geen/onduidelijk antwoord	4			1,8 week		
<i>totaal</i>	57					

Actieve deelname van één van de ouders

Het gemiddelde percentage ouders dat minimaal 2 weken actief heeft meegedaan door zelf ook gezonde stickers te plakken is 42% (van 52 volledige antwoorden), terwijl het totale gemiddelde op 1,3 week ligt. Zie onderstaande tabel.

2. Hoeveel weken hebben je ouders stickers geplakt?					
	Aantal antwoorden	Percentage	Score	Berekenen gemiddelde score	
0	16	31%	0	0	
1	14	27%	1	14	
2	12	23%	2	24	
3	10	19%	3	30	
<i>subtotaal respons</i>		52	100%	68	
				<i>gemiddelde score</i>	
geen/onduidelijk antwo	5			1,3 week	
<i>totaal</i>	57				

Hoe vond je het om met FitGaaf! te werken?

Met alle groepen samen, zijn voor deze vraag de volledige antwoorden van 53 kinderen verwerkt en geanalyseerd. Het percentage kinderen dat het 'heel erg leuk' vond om met FitGaaf! te werken is 40%, en het aantal kinderen dat het 'leuk' vond was 55%. Gemiddelde score op de schaal van 4 (met 4= heel erg leuk en 1=helemaal niet leuk) is een 3,3.

3. Hoe vond je het om met FitGaaf! te werken?					
	Aantal kinderen	Percentage	Score	Berekenen gemiddelde score	
heel erg leuk	21	40%	4	84	
leuk	29	55%	3	87	
niet leuk	2	4%	2	4	
helemaal niet leuk	1	2%	1	1	
<i>subtotaal</i>	53	100%		176	
				<i>gemiddelde score</i>	
geen/onduidelijk antwo	4			3,3 leuk	
<i>totaal</i>	57				

Overige resultaten

Gedurende het project heb ik (Tom Steffens, projectleider en penvoerder) een aantal updates over het project op social media kanalen zoals LinkedIn geplaatst. Hierin is ook steeds genoemd dat het een project onder het lokaal preventieakkoord van de Gemeente Groningen betreft.

Er zijn tevens twee openbare webinars georganiseerd, mede over de ervaringen in dit project met het uitdelen van fruit en groente. Er is daarnaast een langere 1-op-1 sessie geweest, op verzoek van en met een JOGG-regisseur van GGD Haaglanden.

5. Belangrijkste inzichten en adviezen voor uitvoer in andere gemeenten

In dit preventieakkoord-project in Gemeente Groningen hebben we erkende Gezonde School-activiteit FitGaaf! gekoppeld aan de mogelijkheid voor gezinnen om gedurende het project gratis fruit en groente te ontvangen. Dit om de deelname aan het project eerlijker te maken.

Wanneer je zelf plannen hebt om een soortgelijk project uit te voeren in jouw gemeente, zijn onderstaande inzichten en ervaringen uit ons project wellicht waardevol.

- **De communicatie met ouders/verzorgers** is in nauw contact met de **brugfunctionarissen*** van de deelnemende scholen afgestemd. Voorafgaande aan de kick-offs was er een informatie-tekst via ouderportaal en dezelfde informatie-tekst werd ook als flyer in elk FitGaaf!-pakketje meegeleverd. Na de kick-offs is daarna nog een kortere reminder-tekst via het ouderportal gestuurd.

**"De brugfunctionaris slaat een brug tussen school, kind en gezin en zorgt ervoor dat kinderen mee kunnen blijven doen en hun talenten kunnen ontwikkelen. Door vroegtijdig problemen in de thuissituatie te signaleren en daar wat aan te doen, werkt het concept preventief en draagt het bij aan gelijke kansen voor ieder kind"
(zie: <https://gemeente.groningen.nl/brugfunctionaris>)*

- Het fruit en groente is steeds opgehaald bij een **lokale teler en leverancier**
- De fruit en groente-tassen zijn uitgedeeld op **vaste momenten op vaste plekken in de wijken** van de deelnemende scholen. En nadrukkelijk **niet op school zelf**. Uit de uitgevoerde survey bleek dat 2/3^e van de deelnemende ouders/verzorgers dit een prettige setting vonden.
- Het eerste uitdeelmoment stond in het teken van laagdrempelig kennismaken, 'go with the flow', **het creëren van een eerste vertrouwensband**.
- Tijdens het tweede uitdeelmoment hebben we het gehad over **Positieve Gezondheid**, met de ouders/verzorgers die daar voor open stonden. Geen druk of verplichting.
- Het derde uitdeelmoment was een belangrijk moment in het teken van **doorstroom en nazorg**. We hebben een flyer gemaakt en meegegeven, met daarop tips en tricks rondom geld besparen, maar ook een overzicht van informele en formele hulporganisaties in de wijk. Ook hebben we een flyer meegegeven van GoudGewas. Dit boerenbedrijf uit de provincie Groningen faciliteert online bestellen van fruit en groente en deelt dit op vaste momenten en punten ook in stad Groningen uit. Op die manier kunnen de deelnemende ouders/verzorgers zelf de organisatie en consumptie van fruit en groente op een zelfde soort manier als tijdens het project voortzetten.

- Om zoveel mogelijk uit deze uitdeelmomenten te halen is sterk ingezet **op ondersteuning door ervaringsdeskundigen**. Om op die manier zo goed mogelijk een band van vertrouwen op te kunnen bouwen met de deelnemers, om ze in die korte tijdspanne van drie weken een boost te kunnen geven tot het doorzetten van gezond gedrag, maar ook te helpen bij doorstroom naar werk, scholing of een vervolg traject, zoals in Groningen het LIFE-traject.
- Drie weken is een korte tijdspanne. En hoewel de gratis fruit- en groentetassen de deelnemende ouders zeker een boost gaven en een verlichting in de dagelijkse keuzes, activiteiten en uitgaven, zijn voor een langdurig effect het bieden van passende **doorstroommogelijkheden en vervolgopties** belangrijk. In ons project hebben we een passende, concrete optie voor doorstroom gekoppeld aan het project, namelijk gratis deelname aan het LIFE-traject van projectpartner Sahar Nazar (onder de vlag van haar schuldpreventiebureau Ambivert). In het LIFE-project krijgen deelnemers 8 weken lang intensieve individuele en groepscoaching op het gebied van vitaliteit, balans, en financiële redzaamheid. Het LIFE-project kent zelf weer een hoge doorstroom van deelnemers naar werk en/of opleiding. Uiteindelijk zijn acht moeders ingestroomd in dit project, waarmee ze een grote stap zetten in meer zelfvertrouwen, balans en financiële redzaamheid voor zichzelf en het gezin. Zie voor meer informatie: <https://ambivertconsultancy.nl/life/>

Behoeftte aan een uitgebreidere toelichting? Ik maak graag een (digitale) afspraak met je. Mail of bel gerust.

Tom Steffens / Initiator en eigenaar FitGaaf!
tomsteffens@fitgaaf.nl / 050-8500691



Benieuwd naar de FitGaaf!-methode en materialen? Vraag een gratis proefpakket aan via:
www.fitgaaf.nl

Inspiratie, foto's en filmpjes vind je ook op www.facebook.com/fitgaaf

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



© 2023, FitGaaf!

Teksten, samenstelling en vormgeving rapportage: Tom Steffens

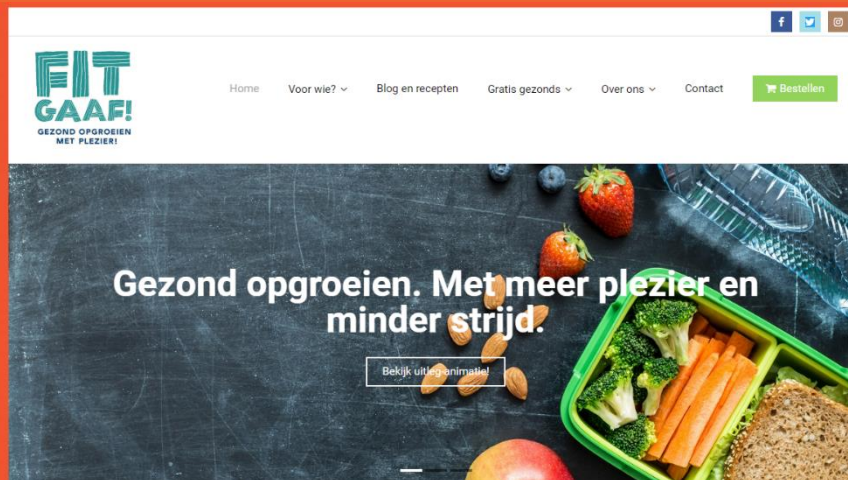
Vormgeving FitGaaf!: MAKI | www.makimaki.nl

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!.

FitGaaf! heeft zijn uiterste best gedaan om ervoor te zorgen dat vermelding van bronnen, waar in dit document 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

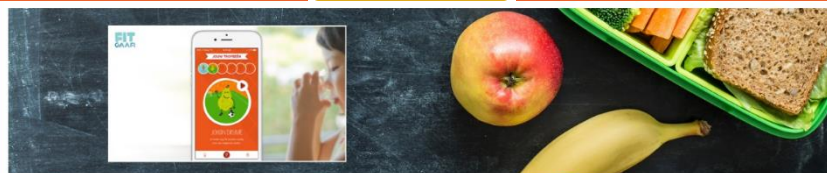
Wil je nog meer over FitGaaf! weten? Mail naar info@fitgaaf.nl of speur rond op www.fitgaaf.nl
Daar vind je ook leuke, gratis gezonde dingen. Zoals recepten, filmpjes, een gratis kleurplaat of online cursus!



FitGaaf! = Gezonde keuzes leuk maken + belonen



Gratis proefpakket



Dit project wordt ondersteund door:



In ontwikkeling: de FitGaaf!-app met gezonde mini-games

Met Gamification naar gezond gedrag. Speelse ondersteuning voor kinderen en ouders bij structureel gezond eten, drinken, bewegen en slapen.

Beter kennismaken met de FitGaaf!-methode?

Leuk! Dat kan! Met de gratis 'fitgave' online cursus!...of de gratis FitGaaf!-Probeer-Kleurplaat. Kies hieronder!
Als bonus krijg je dan ook af en toe updates over onze 'fitgave' avonturen 😊

DOWNLOAD DE GRATIS GEZONDE-WEEK-KLEURPLAAT



- Eet ik genoeg fruit of groente? Beweeg ik genoeg? Drink ik genoeg water?
- Dat kun je een weekje onderzoeken met deze kleurplaat!
- Vooral leuk voor kinderen van 4-8 jaar

VOLG DE GRATIS 21-DAGEN ONLINE CURSUS



- Hoe je er thuis voor zorgt dat gezonde keuzes maken, steeds vaker als vanzelf gaat. Door die keuzes leuk te maken en te belonen!
- Om de dag een e-mail met tips, filmpjes, recepten en inspiratie.
- Over gezond eten, drinken, bewegen en slapen. En over positief belonen en structuur bij gezond opgroeien
- Vooral leuk voor kinderen van 8-12 jaar

