



Gelderse Sport Federatie

Goed in Bewegen



B-Fit voor kinderdagverblijven/ peuterspeelzalen

Hét Gelders offensief tegen overgewicht

Steeds vaker zijn kinderen te zien die stevig of aan de té dikke kant zijn. Waarschijnlijk hebben deze kinderen overgewicht. Om erger te voorkomen is het van groot belang te investeren in de gezondheid van jonge kinderen. Peuterspeelzalen en kinderdagverblijven zijn belangrijk bij het stimuleren van kinderen om van jongs af aan gezond te eten en voldoende te bewegen. B-Fit is gericht op het verwerven en behouden van een actieve en gezonde leefstijl. Het project wordt aangeboden via het kinderdagverblijf/ peuterspeelzaal aan alle kinderen van de groep en hun sociale omgeving zoals ouders en leid(st)ers.

Doelstelling

Met het driejarig project B-Fit streeft de Gelderse Sport Federatie (GSF) het volgende doel na: het voorkomen en stabiliseren van overgewicht onder jeugd en jongeren in de leeftijd van 2 tot en met 15 jaar in de provincie Gelderland. Het project is ook voor basisscholen en het voorgezet onderwijs geschikt. B-Fit beïnvloedt het gedrag door de factoren kennis, eigen effectiviteit en houding aan te pakken binnen één totaalprogramma met begeleiding van een bewegingsconsulent.

Werkwijze

B-Fit richt zich met een uitgebreid programma op beweging maar ook op informatie over voeding en inactiviteit zoals computeren. Veel activiteiten vinden plaats op de peuterspeelzaal/ het kinderdagverblijf. B-Fit bestaat uit de volgende onderdelen:

- *de voorbereiding*. Een bewegingsconsulent begeleidt de leid(st)ers persoonlijk. Hierbij wordt gebruikgemaakt van de B-Fit lesmap. In deze fase wijst de peuterspeelzaal/ het kinderdagverblijf ook een vast contactpersoon aan;
- *workshops voor leid(st)ers en directie* over B-Fit, gezonde leefstijl en de rol van de sociale omgeving;
- *ondersteuning bij de ontwikkeling van het gezondheidsbeleid*. Dit gebeurt door speerpunten op het gebied van gezondheid en bewegen te bepalen;
- *activiteiten bewegen en gezonde voeding*. Te denken is aan lessen voor peuters gericht op smaakontwikkeling of Peuterspel;
- *advies over het gebouw en buitenruimte*. Gekeken wordt naar verbeteringen om beweging te stimuleren;
- *workshops voor ouders* over actieve en gezonde leefstijl eventueel i.s.m. de Nederlandse Hartstichting;
- *ondersteuning op communicatiegebied* zoals de website www.gelderlandb-fit.nl en nieuwsbrieven met nuttige informatie over bewegen en gezondheid;
- *oprichting regionale/ lokale projectgroep* om de GGD, diëtist en sportverenigingen bij B-Fit te betrekken;
- *onderzoek* door vragenlijsten om het totale proces te blijven volgen.

Contact

Wilt u weten wat B-Fit kan betekenen voor uw gemeente, kinderdagverblijf, of peuterspeelzaal, neem dan contact op met Ilse Thijssen van de Gelderse Sport Federatie via ilse.thijssen@gelderland-sport.nl of 026-354 03 79. Kijk voor algemene informatie op www.gelderlandb-fit.nl.



Gelderse Sport Federatie

adres Turfstraat 1 • Postbus 60066 • 6800 JB Arnhem

telefoon 026 - 35 40 399 • fax 026 - 35 40 398

e-mail info@gelderland-sport.nl • www.gelderland-sport.nl

