

## Sjabloon Plan van Aanpak Lekker fit!

<p><b>Aanleiding</b> (invullen)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Beschrijving van de lesmethode</b> De lesmethode Lekker fit! bestaat uit een lessenreeks voor groep 1 tot en met groep 8 van het primair onderwijs. Centraal hierbij staan de thema's voeding, bewegen en gezonde keuzes maken.</p>
<p><b>Doelgroep</b> Primair onderwijs, groep 1 tot en met 8, kinderen van 4 tot en met 12 jaar.</p>
<p><b>Doelstellingen</b> Met Lekker fit! wordt het mogelijk gemaakt om structureel op school de thema's gezonde voeding en bewegen onder de aandacht te brengen. Daarmee wordt gezondheid in het schoolcurriculum gebracht. Met het volgen van de methode kan overgewicht, bewegingsarmoede en een ongezond voedingspatroon worden voorkomen. Kinderen worden benaderd vanuit hun eigen beleving. (eventueel aanvullen)</p>
<p><b>Projectperiode</b> Introductie op ..... (datum). (voorbeeld:) De lessen worden verspreid over het schooljaar. De leerlingen volgen elk schooljaar de Lekker fit! lessen voor het betreffende leerjaar. Twee jaar na de introductie wordt de lesmethode geëvalueerd. (eventueel gefaseerde invoering)</p>
<p><b>Aansluiting bij lokaal project</b> (indien van toepassing)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Integratie in het onderwijs (kerndoelen)</b> De lessen sluiten goed aan bij de reguliere uren voor gym, natuur en verzorging. De inhoud sluit aan bij de kerndoelen wereldoriëntatie voor de basisschool.</p>

## Plan van Aanpak Lekker fit!

### Materialen

- Een docentenhandleiding per groep (groep 1 en 2 hebben een geïntegreerde handleiding).
- Drie werkboekjes per leerjaar: één over voeding, één over bewegen en één over gezonde keuzes maken.
- Een afsprakenposter om in de klas op te hangen.
- Een ouderbijeenkomst die bij Jump, het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting, aangevraagd kan worden.
- Een fittest, om één keer per jaar de fitheid van de leerlingen te meten. Op die manier kunnen zij door de jaren heen gevolgd worden.
- De website [www.lekkerfitopschool.nl](http://www.lekkerfitopschool.nl), met meer informatie, ondersteuning en de laatste nieuwtjes.
- Extra's, zoals aansluitende activiteiten. Deze worden via de website aangeboden.

### Activiteiten

(invullen)

.....

.....

.....

### Projectgroep en communicatie naar scholen

(invullen)

.....

.....

.....

### Kosten

Per school kost de aanschaf van de methode (docentenhandleidingen voor alle groepen en werkboekjes voor alle leerlingen) gemiddeld 800 euro. Voor de Ouderbijeenkomst vraagt Jump een bijdrage van 50 euro.