



SCORING FOR Health



HANDBOEK

NEDERLANDE
VERSIE





SCORING FOR *Health*



HANDBOEK

INHOUD

1	INLEIDING	6
2	OVER EFDN	7
3	OVER HET SCOREN VOOR GEZONDHEID PROGRAMMA	8
4	BELANG VAN BEWEGING, VOEDING EN GEDRAG	9
5	SOCIALE BEHOEFTE EN GEZONDHEIDSEFFECTEN	11
6	CONTROLE EN EVALUATIE	12
7	SAMENWERKINGEN EN FINANCIERINGSMOGELIJKHEDEN	13
8	MARKETING EN COMMUNICATIE	14
9	LES PLAN	15
10	HOE PLAN JE JOUW SCOREN VOOR GEZONDHEID PROGRAMMA	17
11	HOE VOER JE HET SCOREN VOOR GEZONDHEID PROGRAMMA UIT	18
12	ADVIES VAN PARTNERS	19
13	PROJECT PARTNERS	25



1

INLEIDING

Het doel van het programma **Scoren voor Gezondheid** is kinderen van 7-14 jaar en hun ouders in te lichten over het belang van een gezonde levensstijl, waarbij sport als middel wordt gebruikt. Het oorspronkelijke programma werd gecoördineerd door het European Football for Development Network (EFDN) en medegefinancierd door de UEFA Foundation for Children en de Europese Unie via het sportprogramma Erasmus+. Het programma **Scoren voor Gezondheid** werd uitgevoerd door acht organisaties uit zes verschillende landen in Europa, over een periode van drie jaar (2019-2022).

Elk Scoren voor Gezondheid-programma is een samenwerking tussen een professionele voetbalclub en een groep scholen, waarvan de meeste als sociaal of economisch achtergesteld zijn bestempeld. Echter heeft het programma waarschijnlijk meer effect wanneer andere lokale of regionale organisaties een actieve ondersteunende rol spelen waaronder: woningbouwverenigingen, scholen, andere vrijwilligersorganisaties, liefdadigheidsinstellingen en lokale bedrijven. In de toekomst zal het programma zoveel mogelijk worden verwerkt in lopende leefstijlinterventies in de gemeenten van de betrokken voetbalclubs.

Obesitas bij kinderen

Een van de drijvende krachten achter het programma is het recente werk van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), waaruit blijkt dat obesitas bij kinderen een belangrijk probleem voor de volksgezondheid in Europa blijft. Obesitas bij kinderen wordt in verband gebracht met een groot aantal ernstige

gezondheids- en sociale gevolgen, waaronder een hoger risico op vroegtijdig overlijden en beperkingen op volwassen leeftijd.

ER ZIJN VIER OVERKOEPELENDE FACTOREN DIE AAN HET PROBLEEM BIJDAGEN:

1. Slechte eetgewoonten;
2. Afname van lichaamsbeweging;
3. Toename van zittend gedrag;
4. Gebrek aan een adequate fysieke omgeving of veilige ruimten om te spelen.

HET PROGRAMMA WIL DIT KRITIEKE PROBLEEM VAN OBESITAS BIJ KINDEREN AANPAKKEN AAN DE HAND VAN VIJF HOOFDDOELSTELLINGEN:

- Kinderen en hun ouders bewust maken van een gezonde levensstijl;
- Deelnemers laten ervaren dat sport en beweging gezond en leuk zijn;
- Meer lichaamsbeweging bij kinderen (25% meer kinderen die voldoen aan de HEPA-richtsnoeren);
- Gezond voedingsgedrag bevorderen op basis van de richtlijnen voor gezonde voeding;
- De lichamelijke conditie van kinderen verbeteren.



2

OVER EFDN

Het European Football for Development Network (EFDN) is een groep van professionele voetbalclubs en verenigingen die zich inzetten voor de gemeenschap. In bijna alle landen van het continent geeft een groeiend aantal voetbalclubs en verenigingen blijk van hun maatschappelijke verantwoordelijkheid door samen te werken met publieke, vrijwillige- en commerciële organisaties om het leven van de plaatselijke bevolking te verbeteren. Deze voetbalclubs en -verenigingen, met een nationaal en internationaal profiel, bieden toegang tot enorme aantallen kansarme - vooral jonge - mensen, die vaak moeilijk te bereiken zijn of niet gemotiveerd zijn om deel te nemen aan de reguliere samenleving.

Een betere samenwerking tussen clubs en verenigingen in elk land de afgelopen 30 jaar heeft geleid tot de oprichting van het EFDN, waardoor kennis op veel grotere schaal kan worden gedeeld. EFDN heeft niet alleen beste werkmethodes uitgewisseld, maar ook Europese programma's georganiseerd over werkgelegenheid voor jongeren, onderwijs en bredere sociale integratiekwesities.

Bovendien hebben veel clubs en verenigingen uitwisselingsprogramma's voor personeel, vrijwilligers en deelnemers opgezet om de kwaliteit van hun eigen lokale initiatieven te verbeteren. Deze clubs en verenigingen zetten zich in om kennis te delen, te innoveren en programma's waarvan bewezen is dat ze positieve resultaten opleveren voor hun deelnemers, te kopiëren. Zij geloven dat de sleutel tot hun succes op lange termijn ligt in het effectief werken in hun eigen gemeenschappen, landen en het continent.

Community Champions League programma

EFDN gelooft dat voetbal de potentie heeft om levens te veranderen en dat clubs en verenigingen het best werken wanneer ze samenwerken. Het Community Champions League-programma is een voorbeeld van hoe dit kan worden bereikt. In samenwerking met de Football League Trust en een zorgvuldig geselecteerde groep Europese partners wil het Community Champions League-programma het overkoepelende Europese beleid op sportgebied aanpakken door de ontwikkeling van een consistent en meetbaar Europees model voor de uitvoering van door sport geïnspireerde programma's voor sociale insluiting. De doelstellingen van het programma "Community Champions League" worden beïnvloed door de leidende beginselen van het EU-werkplan voor sport:

- > *Zorgen voor een coöperatieve en gecoördineerde aanpak van de projectpartners uit de EU-lidstaten om op EU niveau een meerwaarde op sportgebied te bieden;*
- > *Aanpakken van de transnationale uitdagingen waarmee organisaties die door sport geïnspireerde programma's voor sociale insluiting willen uitvoeren, worden geconfronteerd door middel van een gecoördineerde EU-aanpak;*
- > *De kracht van sport (en voetbal in het bijzonder) gebruiken om de werkzaamheden van de Europese Commissie op dit gebied een impuls en een prominente plaats te geven;*
- > *Duidelijke en meetbare bewijzen leveren die kunnen bijdragen tot toekomstig Europees beleid op sportgebied.*



Veggy

3

OVER HET SCOREN VOOR GEZONDHEID PROGRAMMA

Scoren voor Gezondheid stimuleert kinderen van 7-14 jaar en hun ouders om een gezonde levensstijl aan te nemen en maakt hen bewust van gezonde voeding. Het programma duurt 20 weken, waarin de deelnemende voetbalclub in samenwerking met plaatselijke scholen en gezondheidsorganisaties verschillende activiteiten organiseert. De voor deelname aan het programma geselecteerde scholen bevinden zich vaak in achterstandswijken of in gebieden waar het nationale of regionale gezondheidsagentschap aangeeft dat initiatieven voor een gezonde levensstijl nodig zijn. Het programma begint en eindigt met een sportevenement in het stadion of de academie van de club.

Kick-off van het programma

Aan het begin van het programma ondertekenen de leerlingen op het kick-off evenement met hun favoriete spelers een contract voor een gezonde levensstijl. Dit contract is de belofte om een gezonde levensstijl na te streven gedurende de 20 weken van het programma en daarna.

Week voor week

Elke week wordt er op school aandacht besteed aan eetgewoonten en lichaamsbeweging om de leerlingen te motiveren en hen te leren welke soorten voedsel voedzaam zijn en welke soorten voedsel zij moeten verminderen of vermijden. Eenmaal per week komen externe belanghebbenden naar de scholen om de leerkrachten te ondersteunen bij de uitvoering van het programma. De leerlingen nemen deel aan lessen over voeding, koken, gezond eten, lichaamsbeweging, voetbalspelletjes en sportsessies.

Afsluiting van het programma

Aan het einde van het programma nemen de leerlingen deel aan het slotevenement in het stadion van de club. Zodra de deelnemers hun tweede fitheidsbeoordeling hebben voltooid, bedanken de spelers van het eerste team of de teammanager de leerlingen voor hun deelname, moedigen ze hen aan om fit te blijven en goed te eten, en maken ze hen ervan bewust dat ze anderen kunnen beïnvloeden bij het aannemen van een gezonde levensstijl.

Tijdens de slotceremonie ontvangen de leerlingen een diploma, als erkenning van hun succesvolle deelname aan Scoren voor Gezondheid. Hiermee krijgen de leerlingen een fysiek bewijs van hun deelname en kunnen ze het vol trots aan hun ouders of klasgenoten laten zien.



4

**BELANG VAN BEWEGING,
VOEDING EN GEDRAG**

Ondanks verschillende acties op Europees niveau om de trend van obesitas om te buigen, blijft het aandeel van de bevolking met overgewicht of obesitas zorgwekkend hoog, zowel bij volwassenen als bij kinderen en jongeren. Deze trend is vooral alarmerend voor kinderen van 5-17 jaar en wordt voornamelijk veroorzaakt door ongezonde voedingsgewoonten. Analyse van de levensstijl heeft een onevenwicht aan het licht gebracht: aan de ene kant een overmatige inname van verzadigde vetten, transvetten, suiker en zout (afkomstig van sterk bewerkte, energierijke industrieproducten en met suiker gezoete dranken) in combinatie met een ontoereikende en afnemende consumptie van groenten, fruit en volle granen aan de andere kant.

Het is algemeen en wetenschappelijk bewezen dat obesitas bij kinderen en adolescenten onmiddellijke gevolgen heeft voor de gezondheid, het welzijn en zelfs het sociale leven. Zonder een gepersonaliseerde externe interventie (voedingsdeskundige, arts, bewegingscoach, enz.) voor deze kwetsbare groep, kunnen risicofactoren zoals een ongezonde levensstijl, inactiviteit en/of eetstoornissen gedurende de hele volwassenheid blijven bestaan. Het bevorderen van voeding op jonge leeftijd, het voorkomen van obesitas bij kinderen en het ondersteunen van de ontwikkeling van gezonde voedingsvoorkeuren vanaf jonge leeftijd zijn daarom van cruciaal belang.

Initiatief voor toezicht op obesitas bij kinderen

Om de ontwikkeling van deze gezondheidsproblemen te volgen en te evalueren, werd het Child Obesity Surveillance Initiative (COSI) ingevoerd als een uniforme onderzoeksmethode in verschillende Europese landen. In 2010 evalueerde het COSI dat ongeveer een derde van de kinderen in Europa tussen 6 en 9 jaar te zwaar of zwaarlijvig was - een aanzienlijke stijging ten opzichte van een kwart van de kinderen in 2008 - hoewel dit aandeel zich in 2014 had gestabiliseerd. De analyse van het COSI in 2014 toonde een hogere prevalentie van obesitas in Zuid-Europese landen en onder groepen met een lage sociaaleconomische status. Bovendien bleek uit het onderzoek naar gezondheidsgedrag bij schoolgaande kinderen van 2013-2014 dat 15-39% van de 11-jarige jongens en 9-32% van de 11-jarige meisjes aan overgewicht of obesitas lijdt.

Sociaaleconomische factoren

Terwijl voedingsdeskundigen het verband tussen voeding en gezondheid verdedigen, koppelen sociaal-economische specialisten het dieet en de voedselvoorkeuren van mensen aan sociale, economische, klimatologische en geografische

factoren, waaronder hun religie en gewoonten. Met andere woorden, voeding en eetgewoonten zijn ook de uitdrukking van een veelheid aan culturele en sociale identiteiten. Eetgewoonten, of meer specifiek voedselconsumptie en inname van voedingsstoffen, worden beïnvloed door sociaaleconomische determinanten. Uit de COSI-resultaten van 2018 blijkt inderdaad dat de meest invloedrijke factor onderwijs is, gevolgd door woonplaats, huishoudinkomen, beroepsstatus, etnische groep en rijkdom. Voordat een gemeenschapsgericht gezondheidsinitiatief wordt uitgevoerd, moeten we rekening houden met de grote culturele diversiteit van de inwoners van Europa en met hun sociale en fysieke omgeving.

Zoals vermeld in de inleiding, dragen vier overkoepelende factoren bij aan obesitas bij kinderen:

1. Slechte eetgewoontes

In de EU-lidstaten zegt slechts een derde van de meisjes en een kwart van de jongens van 15 jaar dagelijks ten minste één stuk fruit te eten. Er is echter een aanzienlijke kloof tussen de Europese landen: tussen 19% en 81% van de ouders gaf aan dat hun kinderen dagelijks fruit eten, en een soortgelijke variatie werd gevonden toen hen naar groenten werd gevraagd (tussen 9% en 74%). Wat snacks en frisdranken betreft, zei meer dan de helft van de ondervraagde ouders dat hun kinderen deze “nooit of minder dan één keer per week” consumeren.

Als gevolg van sociale, culturele en milieuveranderingen in de afgelopen decennia zijn zowel het buitenshuis eten als het consumeren van kant-en-klaarmaaltijden toegenomen.

Als gevolg daarvan eten jongeren in Europa meer buitenshuis. Deze verandering in levensstijl is wellicht het gevolg van onderwijs- of beroepsproblemen: de scholen, werkplekken (stages) en/of hobby's van de jongere generatie liggen bijvoorbeeld verder van huis. Verschillende studies hebben aangetoond dat buitenshuis eten in Europa samenhangt met een hogere calorie-inname of een slechte voedingsinname.

De voedingsindustrie consumeert en verkoopt meer fastfood en aanzienlijke hoeveelheden suikerhoudende dranken in plaats van gezondere keuzes. Dit heeft gevolgen voor de gezondheid, aangezien studies het verband hebben aangetoond tussen de toegenomen consumptie van buitenshuis voedsel en de toename van obesitas.

2. *Afname in lichamelijk beweging*

Een gebrek aan lichaamsbeweging is nauw verbonden met de verstoring van het energie-evenwicht waardoor kinderen aan overgewicht en obesitas lijden. Anderzijds is lichaamsbeweging goed voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid van kinderen. De WHO beveelt aan dat kinderen ten minste 60 minuten per dag matig tot intensief aan lichaamsbeweging doen, maar slechts een klein deel van de kinderen voldoet momenteel aan deze aanbeveling. Gezinnen aanmoedigen om naar school te lopen of te fietsen zou aanzienlijk helpen. Kinderen moeten ook worden aangemoedigd om actief te spelen door deel te nemen aan activiteiten zoals hardlopen, buiten spelen of binnenspielen waarvoor beweging nodig is in plaats van activiteiten waarvoor geen fysieke inspanning nodig is.

Studies hebben aangetoond dat het gemiddelde niveau van lichamelijke activiteit voor jongens tussen 11 en 15 jaar met 50% is gedaald. Voor meisjes zijn de resultaten nog dramatischer: in de meeste EU-landen doen 15-jarige meisjes minder dan de helft van de lichaamsbeweging van 11-jarigen. En meisjes in Oostenrijk, Ierland, Roemenië en Spanje vertonen een daling van meer dan 60%.

3. *Toename in zittend gedrag*

Televisiekijken en tijd doorbrengen op de computer of met videospelletjes zijn populaire bezigheden geworden voor kinderen en jongeren. Deze zittende gewoonten worden nu erkend als onafhankelijke risicofactoren voor verscheidene ziekten, en het is bekend dat zij schadelijke gevolgen hebben voor de eetgewoonten van kinderen en jongeren. De associatie ervan met een grotere consumptie van suikerhoudende dranken en de voortdurende blootstelling aan online marketing voor ongezonde producten zijn onbetwistbare factoren achter zwaarlijvigheid bij kinderen en niet-herstellende slaap, die de ontwikkeling en groei van kinderen negatief beïnvloedt.

4. *Gebrek aan een geschikte fysieke omgeving of veilige ruimtes om te spelen*

Helaas biedt de stadsplanning in veel gemeenten en buurten weinig tot geen veilige ruimten voor kinderen en jongeren om in hun vrije tijd of op weg naar en van school lichamelijk actief te zijn. Wanneer wordt gevraagd naar belemmeringen om actief te zijn, worden de beperkte beschikbaarheid van ruimte en uitrusting, persoonlijke gezondheidstoestand, schoolprogramma's en andere concurrerende bezigheden het vaakst genoemd.

Conclusie

Problemen in verband met obesitas en gebrek aan lichaamsbeweging beginnen meestal in de kindertijd. Aangezien eet- en bewegingsgewoonten al op jonge leeftijd worden aangeleerd, is het de bedoeling om kinderen en hun gezin te helpen om in hun dagelijks leven een gezonde levensstijl te integreren en in stand te houden. Door op jonge leeftijd gezonde gewoonten aan te leren en aan te nemen, wordt de kans dat die gewoonten tot op volwassen leeftijd worden volgehouden, aanzienlijk vergroot. Bovendien draagt de bevordering van gezonde voeding en lichaamsbeweging tijdens de kinderjaren niet alleen bij tot een betere geestelijke, sociale en lichamelijke gezondheid in deze levensfase, maar verbetert het ook het vermogen om dagelijkse activiteiten uit te voeren en legt het de basis voor een betere gezondheid, wat bijdraagt tot een langer leven.

Succesfactoren

Om het meest effectief te zijn, moeten voedings- en bewegingsprogramma's:

- > *Persoonlijk relevant zijn of nieuwsgierigheid en interesse wekken;*
- > *Duidelijk begrijpelijk zijn voor alle deelnemers, bijvoorbeeld door concrete voedingsmiddelen als voorbeeld te gebruiken (pasta) in plaats van te verwijzen naar voedingsstoffen (koolhydraten, vetzuren, verzadigde vetten, carboxylzuren enz.;*
- > *Constante boodschap uitdragen, de voordelen van gewoonteverandering benadrukken en belemmeringen aanpakken om onmiddellijke en duurzame veranderingen in voeding/fysieke activiteit te bevorderen.*

5

SOCIALE BEHOEFTE EN
GEZONDHEIDSEFFECTEN

Europese voetbalclubs bieden al een reeks programma's aan die op een of meer sociale kwesties zijn gericht. Tegelijkertijd is de toename van obesitas en een zittende levensstijl onder de Europese bevolking dramatisch toegenomen, waardoor de nationale gezondheidszorgsystemen in de nabije toekomst overbelast zullen raken. Daarom is er een groeiende maatschappelijke behoefte aan een gezondheidsprogramma dat gericht is op obesitas en inactiviteit van kinderen in het basisonderwijs op een leuke, informele en duurzame manier. Voetbalclubs kunnen in deze behoefte voorzien.

Het probleem

Digitale en online marketing van producten met veel vet, suiker en zout beïnvloeden de voedingsvoorkeuren, het voedingsgedrag en de inname van kinderen, wat leidt tot obesitas bij kinderen. Het gevaar van deze persuasieve technieken verschijnt in meerdere media, zoals televisie of sociale media, die een verkeerd beeld geven van de werkelijke effecten van de producten op de gezondheid. Daarom is het van essentieel belang kinderen bewust te maken van de werkelijke gevolgen van de consumptie van deze producten - idealiter door hun blootstelling eraan te beperken. Tegelijkertijd is de kloof tussen verschillende groepen of sociale klassen in de samenleving de afgelopen jaren groter geworden. Daardoor heeft niet iedereen toegang tot sport/vrije tijd die lichaamsbeweging of verse, natuurlijke en gezonde voeding mogelijk maakt.

De oplossing

Top- en amateurvoetbalclubs kunnen een grote verscheidenheid aan mensen bereiken. Clubs kunnen gemeenschappen verenigen, optreden als woordvoerders van gezonde boodschappen en hun gedrag beïnvloeden. Het programma Scoren voor Gezondheid richt zich daarom niet alleen op schoolkinderen, maar bevordert de educatieve boodschappen, middelen en methodologie van het programma ook thuis - met een indirect effect op de rest van het gezin en de gemeenschap.

De WHO heeft herhaaldelijk gesuggereerd dat school, voedsel en voeding het optimale trio vormen waarop initiatieven op het gebied van educatieve gezondheid moeten worden gebaseerd. Scholen zijn een geschikte omgeving om leren en ontwikkelingsmogelijkheden te creëren voor gezonde voedingsgewoonten, of om de vaardigheden aan te leren om de toekomstige voedingskennis en -capaciteit te vergroten. Op die manier kunnen schoolvoedingsbeleid,

cursussen of concrete activiteiten (bijvoorbeeld kookworkshops) en gerichte externe interventies op scholen de kennis, de voorkeuren en het gedrag ten aanzien van voeding verbeteren.

SCOREN VOOR GEZONDHEID CLUBS EN SCHOLEN ZULLEN:

- Begrijpen hoe belemmeringen voor deelname aan sport kunnen worden overwonnen;
- De instrumenten hebben om ongezonde voedingsgewoonten te veranderen;
- Diversiteit zien als een middel om betrokkenheid bij moeilijk bereikbare bevolkingsgroepen te verkennen;
- Overdraagbare vaardigheden, methoden en benaderingen ontwikkelen;
- Kinderen en jongeren in de bredere gemeenschap direct te beïnvloeden.



6

CONTROLE EN EVALUATIE

Om het effect van uw Scoren voor Gezondheid-programma op de gezondheid en het sociale welzijn van de deelnemers aan te tonen, kunt u verschillende controle- en evaluatie-instrumenten gebruiken. Wij stellen voor dat u twee vragenlijsten maakt: één die wordt ingevuld voordat de deelnemers aan het programma beginnen en één die aan het eind wordt ingevuld. Wees transparant over waarom u hen vraagt de vragenlijsten in te vullen en waarvoor u de gegevens wilt gebruiken. Verschillende indicatoren voor de lichamelijke conditie en gezondheidsdeterminanten zullen worden gemeten, verzameld en berekend (gewicht, lengte, snelheid, evenwicht, enz.). Deze evaluatie geeft een directe analyse van de fitheid van het kind en biedt een wetenschappelijke basis voor het volgen van hun vooruitgang.

Data gegevens

Het kost wat tijd en moeite om gegevens van de deelnemers te verzamelen, maar het is de moeite waard. Door gegevens te verzamelen kunt u de deelnemers informatie geven over hun vorderingen en aangeven wanneer ze hun doelen hebben kunnen bereiken. Het verzamelen van gegevens is ook essentieel voor de duurzaamheid van uw Scoren voor Gezondheid-programma. Wanneer u samenwerkt met potentiële partners zoals gezondheidsorganisaties of sponsors om fondsen te werven, kunt u aantonen hoe uw Scoren voor Gezondheid sessies effect hebben op de deelnemers. Wanneer u de vragenlijsten ontwerpt, zorg er dan voor dat de vragen geschikt zijn voor de leeftijdsgroep. Anders kunnen de kinderen misschien niet duidelijk antwoorden en zijn de resultaten onbruikbaar. Vul indien mogelijk de vragenlijsten samen met de kinderen in kleine groepjes in en neem de tijd om de vragen met hen door te nemen. In de bijlagen vindt u voorbeelden van vragenlijsten voor en na het programma die voor beide fasen identiek zijn.



7

SAMENWERKINGEN EN FINANCIERINGSMOGELIJKHEDEN

Het ontwikkelen van samenwerkingen en financieringsmogelijkheden zijn cruciale elementen bij het opzetten van uw **Scoren voor Gezondheid**-programma. Samenwerken met partners in het project kan enorme voordelen hebben voor uw uitvoering, waaronder het verlengen van het programma na de 20 weken.

Programma partners

Programma partners zijn individuen, groepen of organisaties in de gemeenschap die een impact hebben op de uitvoering van uw **Scoren voor Gezondheid** programma, of die beïnvloed zullen worden door het resultaat en de doelstellingen ervan. Het zijn vooral belanghebbenden die een gevestigd belang hebben bij de sociale impact van uw programma. De onderstaande voorbeelden van partners kunnen zeer waardevol zijn voor de uitvoering van uw programma, omdat ze de potentiële impact van uw programma kunnen vergemakkelijken en vergroten. Partners kunnen ook verschillende middelen leveren die u tijdens uw sessies nodig hebt, zoals apparatuur, faciliteiten of gezondheidsadvies. Het kan ook een goed idee zijn om een stuurgroep op te richten, die kan bijdragen tot de stabiliteit van de uitvoering en de doelstellingen van het programma, waardoor de duurzaamheid van een gedeelde versie wordt gewaarborgd.

Lokale overheid

De lokale overheid en gemeente op de hoogte houden van de uitvoering van uw **Scoren voor Gezondheid**-programma kan een echte kans zijn. Uw lokale gemeente kan u helpen met het boeken van faciliteiten, mogelijk tegen een gereduceerd tarief. Zij kunnen u ook informeren over andere organisaties die geïnteresseerd zouden kunnen zijn om mee te helpen.

Plaatselijke voetbal- en sportclubs

Partnerschappen met gemeenschapsvoetbal- en sportclubs kunnen waardevol zijn vanwege hun middelen, zoals medewerkers, voedingsdeskundigen, coaches of sportpsychologen.

Zakelijke partners van de club

Voetbalclubs hebben zakelijke partners die over verschillende soorten middelen beschikken - waaronder financiële. Clubpartners zijn ook een bron van stimulansen die leerlingen kunnen motiveren: de klas met de meeste verbeteringen kan bijvoorbeeld kaartjes winnen voor een wedstrijd in het stadion.

Gezondheidsdiensten/organisaties

Gezondheidsorganisaties kunnen een cruciaal onderdeel van uw programma zijn. Zij kunnen aanvullende informatie verstrekken over voeding en gezondheid. Bovendien kunt u hen uitnodigen om input te leveren voor uw sessies: zij kunnen u bijvoorbeeld advies geven over de voordelen van bepaalde voedingsgroepen.

Bedrijven voor sportuitrusting

Bedrijven die gespecialiseerd zijn in sportuitrusting kunnen ook goede partners zijn voor uw programma. Zij kunnen de deelnemers materiaal leveren, zoals sportkits, bidons of materialen voor buitenactiviteiten.



8

MARKETING EN
COMMUNICATIE

Het is een goed idee om informatieve inhoud te creëren die eenvoudig te begrijpen is. Het doel is de bekendheid van het programma te vergroten, het kick-off evenement te promoten en het belang van gezond eten en bewegen onder de aandacht te brengen.

Het Scoren voor Gezondheid-programma moet aan jongeren en hun ouders worden aangeboden via traditionele vormen van marketing, zoals de lokale media, samenwerking met gevestigde lokale organisaties en via de sociale media. Sociale mediakanalen kunnen een zeer efficiënt middel zijn om uw doelgroep aan te trekken, waarvan de meesten regelmatig op sociale media zitten, evenals potentiële programmapartners. Een andere mogelijkheid is het uitdelen van flyers op wedstrijddagen of het bezoeken van scholen en buurthuizen.



9

LES PLAN

Dit deel behandelt de 20 weken van het Scoren voor Gezondheid-programma, les per les.

Les 1

In deze eerste les vertelt de leerkracht de klas dat de school deelneemt aan het Scoren voor Gezondheid-project. De leerlingen leren wat het project inhoudt en wat er de komende 20 weken van hen wordt verwacht - inclusief het afspreken van doelen, zowel als groep als individueel. De doelen worden in de eerste les vastgesteld en overeengekomen en meegenomen naar de kick-off sessie in de week daarna, waar het contract wordt ondertekend door de leerlingen en een voetballer van de deelnemende voetbalclub. De leerlingen werken samen aan hun doelen tot de laatste les. Elke week beoordelen de leraar en de leerlingen hun vooruitgang ten opzichte van het groepsdoel, en die vooruitgang wordt gevisualiseerd via een puntensysteem dat elke school voor zichzelf ontwikkelt.

Les 2

De grote kick-off vindt plaats in de tweede les, waarin alle leerlingen en docenten elkaar ontmoeten op een groot sportterrein in de open lucht. Ze sporten samen en ondertekenen de contracten met de doelen voor de komende weken. Het is ook een goed moment om alle leerlingen een Scoren voor Gezondheid t-shirt te geven.

Les 3

Na het officiële kick-off evenement de week ervoor, start het programma in les 3. De leerlingen hebben gezamenlijke en individuele doelen afgesproken. Om de doelen meetbaar te maken, vindt tijdens deze les een fysieke activiteit test plaats, die aan het eind van het programma nogmaals wordt herhaald. Er kan worden gekozen uit drie verschillende tests: de 4ss Test, Cooper Test en Yo-Yo Test - afhankelijk van de beschikbare middelen.

Les 4

Een gezond ontbijt zorgt voor een goede start van de dag. In les 4 leren de leerlingen wat een gezond ontbijt is en bekijken ze de ontbijtgewoonten van de klas. Om de les zo effectief mogelijk te maken, wordt een gezamenlijk ontbijt verzorgd. Zo kan de inhoud van de les worden besproken en in de praktijk worden toegepast. Bespreek daartoe vooraf wat een gezond ontbijt is, zodat de leerlingen allemaal iets te eten kunnen meenemen. Er zijn verschillende ontbijtquizen beschikbaar die interactief gebruikt kunnen worden.

Les 5

In deze les wordt een inventarisatie gemaakt van de bewegingsgewoonten van de leerlingen, op basis van een vragenlijst die zij thuis met hun ouders/verzorgers hebben ingevuld en later in de klas bespreken. Een personeelslid moet later in de week ook een les geven over spelen tijdens de speeltijd. De leerlingen leren meer over gezond en verantwoord bewegen en maken kennis met drie methoden om dit in praktijk te brengen: blessurepreventie, warming-up en cooling-down.

Les 6

In les 6 leren de leerlingen over gezonde voeding en bewuste voedselkeuzes. Ze bespreken de Eatwell Guide, wat voedsel gezond maakt en welke keuzes verantwoord zijn. De les bereidt de leerlingen voor op de volgende week, wanneer ze een supermarkt gaan bezoeken. De leerlingen leren ook hoe ze voedselverpakkingen moeten lezen en begrijpen om gezonde keuzes te kunnen maken. Vraag de leerlingen hun eigen verpakking mee te nemen om te ontdekken wat er in hun eten zit.

Les 7

De leerlingen bezoeken een supermarkt en worden door een medewerker van de gezondheidsdienst door de verschillende gangen geleid. De rondleiding moet in groepen worden georganiseerd zodat alle leerlingen ervan kunnen profiteren. Naast het fruit- en groentegedeelte moeten de leerlingen ook andere vaardigheden leren en zich meer bewust worden van hun winkelgewoonten.



Les 8

In deze les krijgen de leerlingen belangrijke informatie over gezonde snacks: bijvoorbeeld door het spelen van het suikerklontjesspel (zie de docentenhandleiding).

Les 9

In les 9 krijgen de leerlingen de kans om samen buiten te sporten of spelletjes te doen - met beperkte middelen. Ze kunnen een spel uit het werkboek kiezen om samen met een personeelslid te spelen.

Les 10

Aan het begin van het programma zijn individueel en als groep doelen gesteld. In deze les bespreekt iedereen of de doelen tot nu toe zijn bereikt, in welke mate ze zijn bereikt en hoe toekomstige doelen kunnen worden gesteld. Met behulp van het eerder ontwikkelde puntensysteem kan de voortgang voor de klas ook visueel worden bijgehouden.

Les 11

In les 3 hebben de leerlingen voor het eerst een fysieke activiteitentest gedaan. In les 11 doen de leerlingen dezelfde test opnieuw. De uitdaging is om zich ten opzichte van de eerste test te verbeteren en te merken of hun fitheid, gezondheid of mobiliteit is veranderd. Het beste is om de leerlingen dit een dag voor de test te laten weten.

Les 12

In deze laatste les gaan de leerlingen naar een sportfaciliteit of groot veld in de gemeenschap, waar wordt bekendgemaakt welke klas de meeste punten (of een andere maatstaf voor succes) heeft behaald. De leerlingen krijgen ook hun diploma, dat hun succesvolle deelname aan Scoren voor Gezondheid erkent.



10

HOE PLAN JE HET SCOREN VOOR GEZONDHEID PROGRAMMA?

Voor de scholen

Bij de selectie van en het contact met de scholen voor deelname aan het programma moet rekening worden gehouden met verschillende criteria. Vooral kinderen in achterstandswijken moeten profiteren, dus het is zinvol om scholen te selecteren die in economisch minder ontwikkelde gebieden liggen.

Het programma moet kort na het begin van het nieuwe schooljaar van start gaan, dus u moet enkele weken daarvoor contact opnemen met de geselecteerde scholen om de coördinatie van het project te regelen. In veel gevallen geven de scholen er de voorkeur aan de hoofdverantwoordelijkheid bij de voetbalclubs te laten.

In samenwerking met de school moeten specifieke klassen worden geselecteerd voor het programma. De leerkrachten kunnen advies geven over welke klassen of kinderen het meest gebaat zijn bij deelname. Bovendien moet worden besloten met welke leeftijdsgroep wordt gewerkt. Merk op dat bij jongere kinderen een eenvoudiger aanpak nodig is - vooral wat betreft de vragenlijsten.

Controleer ook de locatie van de activiteiten met de scholen: Zijn er voldoende sportfaciliteiten beschikbaar of moeten de

activiteiten worden verplaatst naar een andere faciliteit?

Indien nodig kan kort voor de start van het programma een briefing aan de leerkrachten worden gegeven. Er bestaat ook een docentenhandleiding die kan worden uitgedeeld.

Voor voetbalclubs

De deelnemende voetbalclub moet nadenken over de beste locatie voor het kick-off evenement. Vooral locaties rond het stadion zijn populair, omdat dit natuurlijk enthousiasme opwekt bij de leerlingen. Merk op dat de integratie van professionele spelers deel uitmaakt van het programma en met voldoende tijd moet worden gepland.

Nadat de klassen zijn geselecteerd, heeft de club een goed idee van hoeveel coaches er nodig zijn. De coaches moeten voor de start van het programma een briefing krijgen om hen te helpen de inhoud en het doel van het project te begrijpen, wat voor een betere uitvoering zal zorgen.

Zorg ervoor dat u te allen tijde contact houdt met de coaches, zodat ze weten met wie ze contact kunnen opnemen als ze vragen hebben.



11

HOE VOER JE HET SCOREN VOOR
GEZONDHEID PROGRAMMA UIT?***De rol van de coaches***

De coaches hebben de hoofdverantwoordelijkheid voor het geven van de lessen, aangezien zij het best zijn uitgerust om de deelnemers te helpen hun doelstellingen te bereiken. Om de beste resultaten te bereiken, moeten de coaches een veilige sfeer creëren voor de leerlingen, zodat zij zich op hun gemak voelen en maximaal van het project kunnen profiteren. Coaches moeten ook de rol van entertainer kunnen vervullen - de sessies toegankelijk, leuk en boeiend maken - zodat de deelnemers gemotiveerd blijven. De coach moet een goede verstandhouding, begrip en vertrouwen met kinderen en jongeren hebben, en idealiter een uitstekende communicator zijn.

Slimme doelen

Het opstellen van doelen met de deelnemers is een belangrijk onderdeel van de uitvoering van het programma. De les waarin de doelen worden bepaald, moet daarom speciale aandacht krijgen van de coach. Alle coaches moeten samen met de cursisten specifieke en haalbare doelen opstellen voor elk van hen - waarbij ze ervoor moeten waken onrealistische doelen te stellen. De doelen kunnen natuurlijk in de loop van het programma door de leerlingen in samenwerking met de coach worden bijgesteld, om ervoor te zorgen dat ze specifiek, meetbaar, haalbaar, relevant en tijdgebonden zijn.

Ouders en leerkrachten

Een andere belangrijke factor voor succes zijn de ouders en leerkrachten. Het is daarom van cruciaal belang beide op rendabele wijze in het project te integreren. Docenten kunnen helpen bij de uitvoering omdat zij de leerlingen beter kennen. Een ouderavond of -dag kan ertoe bijdragen dat ook de ouders belangrijke informatie krijgen over gezonde voeding en beweging. Kinderen brengen immers een groot deel van hun tijd thuis door en zijn afhankelijk van hun ouders voor het voedsel dat zij eten. De integratie van de ouders kan daarom worden beschouwd als cruciaal voor het positieve effect van het programma op de lange termijn.

Huiswerkopdrachten

De leerlingen zijn gewend om huiswerk van school mee te krijgen en het de volgende les af te hebben. Om de leerlingen van week tot week bij het programma betrokken te houden, is het een goed idee om kleine huiswerkopdrachten te maken. Bijvoorbeeld: stel bewegingsopdrachten op waar de leerlingen nog niet zo goed in zijn; zo kunnen ze initiatief nemen, iets nieuws leren en nuttige gewoonten creëren die een leven lang kunnen duren.



12

ADVIES VAN PARTNERS

Partners die het programma Scoren voor gezondheid al hebben uitgevoerd, hebben hun ervaringen gedeeld.

1. ZORG ERVOOR DAT ELK KIND ZICH BETROKKEN VOELT DOOR SPELLETJES EN ACTIVITEITEN TE DOEN WAARAAN IEDEREEN KAN EN WIL DEELNEMEN.
2. STEL VRAGEN.
3. GEBRUIK KLEINE GROEPEN OM WEDERZIJD'S LEREN MOGELIJK TE MAKEN. VERZAMEL FEEDBACK VAN LEERKRACHTEN.
4. GEBRUIK KINETISCHE LEERTECHNIKEN.
5. DE KINDEREN ELKE SCHOOLDAG EEN HALF UUR LATEN BEWEGEN.
6. GEÏNTERESSEERDE SCHOLEN UITNODIGEN VOOR EEN ALGEMENE INFORMATIEBIJEENKOMST.
7. VERSCHILLENDE ANDERE SESSIES UITVOEREN NAAST DE 12 LESSEN.
8. SPELERS VAN HET EERSTE TEAM ERBIJ BETREKKEN (ZOWEL MANNEN ALS VROUWEN).
9. REGELMATIG CONTACT ONDERHOUDEN MET DE EERKRACHTEN.
10. ZORG VOOR VEEL CONTACTMOMENTEN MET DE LEERLINGEN.
11. PLAN GOED VOOR DE START VAN HET PROGRAMMA.
12. SCHAKEL DE HULP IN VAN GOEDE COACHES - HET SUCCES VAN HET PROGRAMMA HANGT VOORAL VAN HEN AF.
13. ONTVANG FEEDBACK VAN SCHOLEN/DOCENTEN/LEERLINGEN.
14. WEES GEDULDIG EN VERTROUW OP HET PROCES.
15. IMPLEMENTEER MEERDERE KLEINE GROEPEN OP ÉÉN SCHOOL.
16. ZORG ERVOOR DAT DE COACHES EFFECTIEF COMMUNICEREN.
17. VOORZIE DEELNEMERS VAN GESCHENKEN.
18. GEBRUIK EXTRA VIDEO'S VIA YOUTUBE OF FILMSPELERS.
19. HOUD PROGRAMMAPARTNERS OP DE HOOGTE.
20. SPEEL NIET ELKE WEEK DEZELFDE SPELLEN/ACTIVITEITEN.
21. IN KLASLOKALEN IS MINDER RUIMTE BESCHIKBAAR VOOR BEWEGINGSOEFENINGEN.
22. SAMENWERKING TUSSEN CLUB EN SCHOLEN ZOU INTENSIEVER KUNNEN.
23. ALS LEERKRACHTEN ACTIEF OPKOMEN EN KINDEREN AANMOEDIGEN OM DEEL TE NEMEN, KAN EEN VEEL GROTERE GROEP KINDEREN WORDEN BEREIKT.
24. GA ER NIET VAN UIT DAT LEERKRACHTEN FOTO'S VAN DE LESSEN STUREN EN DAT LEERLINGEN DE VRAGENLIJSTEN INVULLEN.
25. LANGE VRAGENLIJSTEN MET INGEWIKKELDE VRAGEN WERKEN NIET - BEDENK DAT DE PROJECTEN PLAATSVINDEN IN ACHTERSTANDSWIJKEN.
26. LAAT DE DOCENTEN NOOIT DE LEIDING NEMEN EN DE RICHTING VAN HET PROJECT VERANDEREN.
27. ZORG VOOR VOLDOENDE ONDERSTEUNEND PERSONEEL (ROLMODELLEN).
28. TE VEEL THEORETISCHE INPUT IN ÉÉN KEER IS VERWARREND VOOR LEERLINGEN.
29. HOUD DE SESSIES KORT, LEUK EN INTERESSANT.
30. WACHT NIET TOT SCHOLEN REAGEREN, MAAR WEES PROACTIEF.

UITDAGINGEN

Natuurlijk brengt elke programma-implementatie uitdagingen met zich mee. Hieronder volgen enkele van de belangrijkste uitdagingen die tot dusver zijn ervaren:

Culturele verschillen

Er kunnen culturele of taalverschillen in de klas zijn, wat een uitdaging kan zijn om te beheren. De theoretische inhoud moet daarom eenvoudig en begrijpelijk worden gehouden voor iedereen, hoe goed men de taal ook spreekt. Ook de buitenspelletjes moeten eenvoudig worden gehouden. Het is belangrijk om ze inclusief te houden, want Scoren voor Gezondheid is een programma dat voor iedereen toegankelijk moet zijn.

Theoretische inhoud

Het theoretische gedeelte kan een uitdaging zijn voor coaches, afhankelijk van hun enthousiasme voor het onderwerp, maar het is een essentieel onderdeel van het project. Coaches moeten een manier vinden om de theoretische delen van het programma toegankelijker te maken, zodat leerlingen zoveel mogelijk informatie kunnen vasthouden.

Samenwerking tussen scholen en clubs

Voetbalclubs zijn afhankelijk van de medewerking en inzet van scholen. Bij sommige scholen ontbreekt het nodige inzicht in

de relevantie van het vak, waardoor het enthousiasme van de scholen eronder kan lijden. Een goede samenwerking tussen scholen en clubs is belangrijk voor een succesvolle uitvoering van het Scoren voor Gezondheid-programma.

Vragenlijsten

Om conclusies uit het project te kunnen trekken, werd naast de beoordeling van de lichaamsbeweging een vragenlijst voor en na het programma geïntegreerd om de vooruitgang te meten. Tijdens de uitvoering van de vragenlijst ondervonden veel scholen problemen met het aantal en de moeilijkheidsgraad van de vragen. De vragen moeten zo eenvoudig mogelijk worden gehouden en zo nodig persoonlijk met de leerlingen worden doorgenomen.

Supermarktbezoek

Voor sommige scholen en clubs bleek het bezoek aan de supermarkt een uitdaging. Ten eerste vormde de logistiek om alle leerlingen naar de supermarkt te krijgen en een meerwaarde te creëren een probleem. Ten tweede waren er geen geschikte supermarkten in de directe omgeving. Daarom werd de mogelijkheid om de supermarkt in de klas te brengen als een andere optie geïntroduceerd.



REFERENTIES VAN DE DEELNEMERS

“Een aantal van onze leerlingen heeft echt moeite om zich te concentreren en te engageren in de klas, maar het Scoren voor Gezondheid-programma greep en hield hun aandacht echt vast op een manier die geen enkel ander programma ooit heeft gedaan.”

“Het was cool dat de coaches veel spellen samen met ons speelden.”

“De spelletjes met de voedselpiramide waren echt cool!”

“Het is geweldig dat de inhoud van de lessen gekoppeld kan worden aan schoolinhoud.”

“De kinderen leren spelenderwijs belangrijke informatie over gezonde voeding en beweging.”

“Wat een fantastisch programma! Onze klas deed graag mee en de vrijdagochtend werd al snel het hoogtepunt van hun schoolweek!”

“De Coopertest was het hoogtepunt!”

“De kinderen zijn door de speelse opzet van de sessies gemotiveerd om met het onderwerp voeding om te gaan.”

“Goed programma: de wedstrijd motiveert de kinderen om het onderwerp voeding te behandelen.”

“De kinderen leren spelenderwijs belangrijke informatie over gezonde voeding en beweging.”



TEXT : EFDN
GRAPHIC DESIGN : Batucada | Erik Tode
VEGGY ILLUSTRATIONS : Batucada | Erik Tode

© The information in this document may not be copied or published, distributed or reproduced in any way whatsoever without the prior written consent of EFDN.

DISCLAIMER

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

The Scoring for Health project is funded by EFDN



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



+31 76 369 05 61
info@efdn.org



Takkebijsters 9A
4817 BL Breda
The Netherlands



@efdn_tweets
/efdn.org

WWW.EFDN.ORG



PROJECT PARTNERS



EFDN



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union