



Nuchter  
over  
gewicht

Friese gemeenten  
voor gezond gewicht

# DEELSESSIE GEZOND GEWICHT



Friese  
Preventie  
Aanpak



**Mariëlle Bleeker**

*Programmaleider Nuchter over Gewicht*

*Regiocoördinator JOGG Fryslân*

**M:** 06-23537892

**E:** [m.bleeker@ggdfryslan.nl](mailto:m.bleeker@ggdfryslan.nl)



**Esther de Vries**

*Gezondheidsbevorderaar*

**M:** 06-52698949

**E:** [e.devries@ggdfryslan.nl](mailto:e.devries@ggdfryslan.nl)



**En wie zijn jullie?**



Friese  
Preventie  
Aanpak

## Meer Friezen op een gezond gewicht!

*Het programma '**Nuchter over Gewicht**' heeft onder andere als doel dat het aantal Friezen met een gezond gewicht de komende jaren weer zal gaan toenemen. Om dat te bereiken hebben Friese gemeenten, GGD Fryslân, ROS Friesland en Sport Fryslân, onder de naam 'Nuchter over Gewicht', de handen ineengeslagen. Al deze organisaties zetten zich in **voor een gezonde leefomgeving** op school, kinderopvang, in de buurt, op het werk, bij de sportvereniging en thuis. Zodat het makkelijker is om gezonde keuzes te maken. Ook maken zij zich sterk voor **toegankelijke hulp en brede ondersteuning** voor kinderen of volwassenen met overgewicht of obesitas.*







De ongezonde samenleving  
= de realiteit



**10 jaar geleden waren in Smallingerland 24 verkooppunten waar ongezond voedsel verkocht werd. Hoeveel verkooppunten van ongezond voedsel zijn er nu in deze gemeente?**

**Linkerbeen omhoog = 31 verkooppunten  
Rechterbeen omhoog = 38 verkooppunten  
Beide benen omhoog = 45 verkooppunten**



Bij elkaar opgeteld zijn er in Smallingerland in 2021 45 verkooppunten waar je ongezond voedsel kan kopen. Dat is een stijging van 88%

Wil je weten hoe dit in jouw buurt of gemeente zit?



<https://pointer.kro-ncrv.nl/zo-is-jouw-eetomgeving-veranderd-in-de-afgelopen-10-jaar>



Friese  
Preventie  
Aanpak



IN 2030 GROEIEN JONGE KINDEREN  
IN FRYSLÂN KANSRIJK OP IN EEN  
GEZONDE EN VEILIGE OMGEVING.



IN 2030 ZIJN KINDEREN IN FRYSLÂN  
VEERKRACHTIG EN VOORBEREID OP  
EEN ZELFSTANDIG EN GEZOND LEVEN.



IN 2030 LEVEN VOLWASSENEN IN  
FRYSLÂN GEZOND EN HOUDEN ZIJ  
BALANS IN HUN LEVEN.



IN 2030 DOEN OUDEREN IN  
FRYSLÂN IN EEN ZO GOED  
MOGELIJKE MENTALE EN  
FYSIEKE GEZONDHEID NAAR  
EIGEN BEHOEFTE EN ZONDER  
BELEMNERING MEE.

- Ambities Nationaal Preventieakkoord
- Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)
- Integraal Zorgakkoord (IZA)







## Friesland

- Betrokken gemeenten en partners (o.a. Sport Fryslân, De Friesland, ROS Friesland, maar ook bijv. BVO's en private partijen)
- 16 JOGG-gemeenten
- Regionale samenwerking en/of projecten via Nuchter over Gewicht. Actueel:
  - Beweeg je blij!
  - Scoor een boek
  - Kennisdeling, informatie-uitwisseling en communicatie
  - Gezonde School Fryslân/ Jong Leren Eten
- 2 gemeenten (implementeren) Kind naar Gezonder Gewicht
- 1 gemeente werkt aan Netwerkaanpak Overgewicht en Obesitas Volwassenen
- GLI-aanbod
- Grofweg helft van de volwassenen heeft overgewicht en 1 op 10 kinderen.



**Waar zou volgens jou vooral (meer) op  
ingezet moeten worden om de  
ambities op gezond gewicht te halen?**

**[www.menti.com](http://www.menti.com)**



Friese  
Preventie  
Aanpak

## SAMENWERKEN

- Lokale netwerken hebben sleutelrol!
- [www.1sociaaldomein.nl](http://www.1sociaaldomein.nl)
- Ketenaanpakken







## THUIS

- Professionals rondom gezinnen
- Groentehapjes in 10 stapjes
- Voel je goed



**Vraag:**

**Hoeveel procent van de bevolking (18+) is  
onvoldoende gezondheidsvaardig?**

**Linkerbeen omhoog = 15%**

**Rechterbeen omhoog = 25%**

**Beide benen omhoog = 35%**



Friese  
Preventie  
Aanpak

## IN DE BUURT

*Alle kinderen in Nederland groeien op in een buurt, of dat nou in een drukke stad is met weinig beweegruiimte óf in een rustig dorp met veel beweegruiimte. Alle kinderen verdienen dezelfde kans om op te groeien in een buurt die aanzet tot gezondere keuzes. Buitenspelen heeft namelijk veel voordelen.*

- **Gezonde buurten**
- **Team:Fit voor buurthuizen**
- **BIOR**







Friese  
Preventie  
Aanpak

## OP HET WERK

*We streven naar een werkomgeving waarin de gezonde keuze vanzelfsprekend is. Dat bedrijven gezondheid structureel opnemen in het beleid om ervoor te zorgen dat iedereen lekker in z'n vel zit. Maar ook dat jongeren al tijdens hun opleiding leren op een gezonde manier te werken. Door op de fiets naar werk te gaan bijvoorbeeld. Of gezond te lunchen en tijdens de pauze een blokje om te gaan.*

- **Gezonde werkvloer**



# Hoe wordt er op jouw werk een gezonde werkomgeving gecreëerd? (door de werkgever of door collega's)

**Doe een stap naar voren als je een voorbeeld hebt.  
Geldt dit ook voor jou? Stap dan mee naar voren.**



## OP SCHOOL

*Het is de normaalste zaak van de wereld dat een dag op school een direct positief effect heeft op de gezondheid van kinderen en jongeren. Daarbij leren én ervaren zij er wat een gezonde leefstijl inhoudt. We werken samen toe naar meer gezonde basisscholen, middelbare scholen en mbo scholen met gezondheidsbeleid waar invulling aan gegeven wordt in en om de school.*

- **Gezonde School – ondersteuningsaanbod & begeleiding Gezonde School Adviseur**
- **Buurtsportcoaches**
- **Stimuleren wandelen of fietsen naar school**
- **Specifieke interventies, zoals Kindermenu 2.0**





## **Stelling:**

**Scholen zijn verantwoordelijk voor de gezondheid van hun leerlingen. Zij moeten daarom allemaal zorgen voor een gezond voedingsbeleid.**

**Eens = groene briefje**

**Oneens = rode briefje**



Friese  
Preventie  
Aanpak

## BIJ DE KINDEROPVANG

*De omgeving Opvang draagt op een positieve manier bij aan de gezondheid van kinderen. Een dag op de kinderopvang heeft een direct positief effect op de gezondheid van kinderen. Daarbij staat het ontwikkelen van het kind centraal en de ontwikkeling naar wat een gezonde leefstijl is. We werken samen toe naar meer gezonde kinderopvang locaties met gezondheidsbeleid waar invulling aan gegeven wordt in en om de locatie.*

- **Gezonde kinderopvang**
- **Beweeg je blij!**
- **Pilot groenteboxjes**



**Weet jij nog een goed initiatief binnen  
de kinderopvang die bewegen of  
gezond eten of drinken stimuleert?**





Friese  
Preventie  
Aanpak

## BIJ SPORT EN VRIJE TIJD



- Marvin Dijkstra: [marvin.dijkstra@teamfit.nl](mailto:marvin.dijkstra@teamfit.nl)
  - Webinar en filmpje: <https://youtu.be/-FzF0q4IVHg>
- Convenant Gezonde Sportevenementen
- Gezond uit! Kinderboerderijen, indoor speelparadijzen
- Meer gezondere kindermenu's in de horeca (Kindermenu 2.0)



# **De Team:Fit-coaches staan klaar om in actie te komen!**

**Maar verenigingen en dorps-/buurthuizen staan voor veel uitdagingen en vrijwilligers zijn schaars.**

**Aandacht voor een gezondere sportomgeving krijgt daarom niet altijd prioriteit. Wat zouden we kunnen doen om hier toch een volgende stap in te zetten?**



Friese  
Preventie  
Aanpak

## DE JUISTE HULP EN ONDERSTEUNING VOOR KINDEREN OF VOLWASSENEN MET OVERGEWICHT OF OBESITAS

- **Wie ben jij en wat heb je nodig?**
- **Wat nodig is, is niet altijd (of, niet als éérste) ondersteuning vanuit medische domein**
- **Samenwerkend netwerk**







Friese  
Preventie  
Aanpak

## DE JUISTE HULP EN ONDERSTEUNING VOOR KINDEREN OF VOLWASSENEN MET OVERGEWICHT OF OBESITAS



Ketenaanpak overgewicht volwassenen

Gecombineerde Leefstijl Interventie  
(GLI)



## **Stelling:**

**Ieder kind of volwassene met overgewicht  
of obesitas heeft recht op deze  
ondersteuning**

**Eens = groene briefje**

**Oneens = rode briefje**

**Ik twijfel = beide briefjes**



Nuchter  
over  
gewicht

Friese gemeenten  
voor gezond gewicht

Vragen, ideeën of samenwerken?  
Bel/mail naar

[nuchterovergewicht@ggdfryslan.nl](mailto:nuchterovergewicht@ggdfryslan.nl)

088 – 229 91 79

[www.1sociaaldomein.nl](http://www.1sociaaldomein.nl)

(groep Gezond leven)



Friese  
Preventie  
Aanpak