



LEKKER SPORTIEF

Fit&Proef 'o'(p) school

🍌 Mijn paspoort	4
🍌 Interview over eetgewoonten	6
🍌 De voedingsdriehoek	8
🍌 Waar of niet waar?	9
🍌 Seizoensgroenten	12
🍌 Broccoli & Wortels	14
🍌 De bewegingsdriehoek	16
🍌 Weinig zitten, veel slapen	17
🍌 Verrukkelijke Fit-O-Meter	18
🍌 Bewegen in Mechelen	20
🍌 Spelen in Mechelen	22
🍌 Heerlijke spelletjes	24
🍌 Mijn dagboek	28

Ik ben **Luuk**.

Ik weet alles over bewegen
en sporten. Met een paar tips
en leuke spelletjes zorg ik
ervoor dat je voldoende
beweegt, ook tijdens
de lessen.



Ik ben **Rommy**,
het kleine broertje van
de Sint-Romboutstoren.
Overal in Mechelen weet ik
de leukste plekjes voor
kinderen zijn.



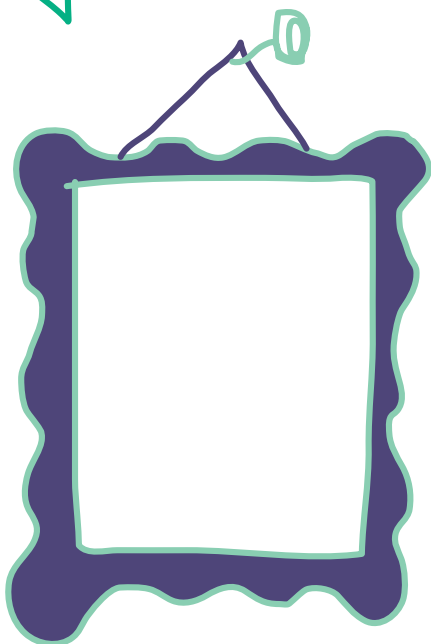
Dit schooljaar gaan we **lekker sportief!** Een jaar lang geven we aandacht aan **genoeg bewegen** en **gezond eten**. Beweeg je eigenlijk genoeg? Herken jij onmiddellijk het verschil tussen gezonde en ongezonde tussendoortjes. Aan het eind van dit schooljaar weet je er echt alles over.

Verderop vind je nog een **dagboek**. Op verschillende momenten tijdens het jaar ga je invullen hoe gezond je eet.

We wensen je alvast een lekker **sportief schooljaar** toe.



MIJN PASPOORT



Naam

School

Klas

Ik kom te voet | met de fiets |
met de bus | met de auto naar school.

Mijn jeugdbeweging

.....

Mijn sportclub

.....

Mijn zwembrevet

.....

Sportdag

Sportsnack



Ken jij de strips van
LUUK al? Omcirkel
de strips die je hebt
gelezen.





Mijn favoriet bewegingstussendoortje

Mijn favoriet spel op speelplaats

Mijn favoriet spel in de turnles

Het liefst van al eet ik

Mijn lievelingsfruit



INTERVIEW OVER EETGEWOONTEN

Leg aan de geïnterviewde uit dat je in de klas over gezonde voeding leert en dat je enkele **vragen** wilt stellen over zijn/ haar **eetgewoonten**. Vraag om steeds eerlijk te antwoorden.

Ik interview

Wat eet je als ontbijt?

Wanneer eet jij thuis de warme maaltijd?

☺ Tijdens de week:

☺ In het weekend:

Wet eet jij als warme maaltijd? Geef drie voorbeelden.

☺

☺

☺

Wanneer eet jij groenten?

- ☺ Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit groenten bij de broodmaaltijd.
- ☺ Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit groenten als tussendoortje.
- ☺ Ik eet altijd/vaak/meestal/soms/nooit een half bord groenten bij de warme maaltijd.



Welke groente vind je het lekkerst?

.....
Welke groente vind je helemaal niet lekker?

.....





Welke tussendoortjes eet jij graag?

Wat is je lievelingseten? Waarom?

Wat drink jij bij je warme maaltijd?

Verzin zelf een vraag over eten. Noteer ze hieronder.

☺ Mijn vraag:

☺ Het antwoord:

☺ Na het interview ☺

Dit zijn de verschillen met mijn eigen eetgewoonten:

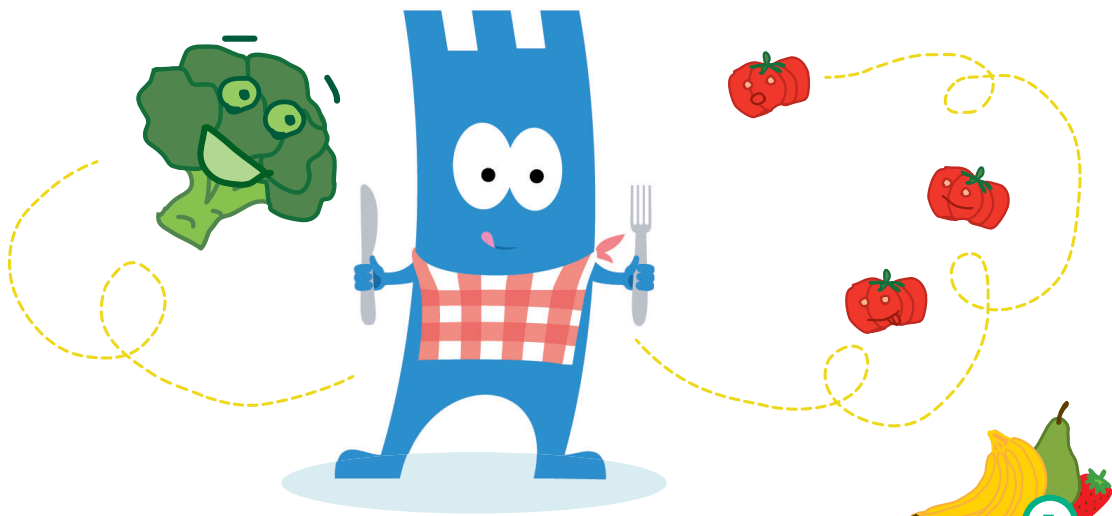
.....
.....

Dit zijn de overeenkomsten met mijn eigen eetgewoonten:

.....
.....

Welke gezonde tip zou je hem of haar nog geven?

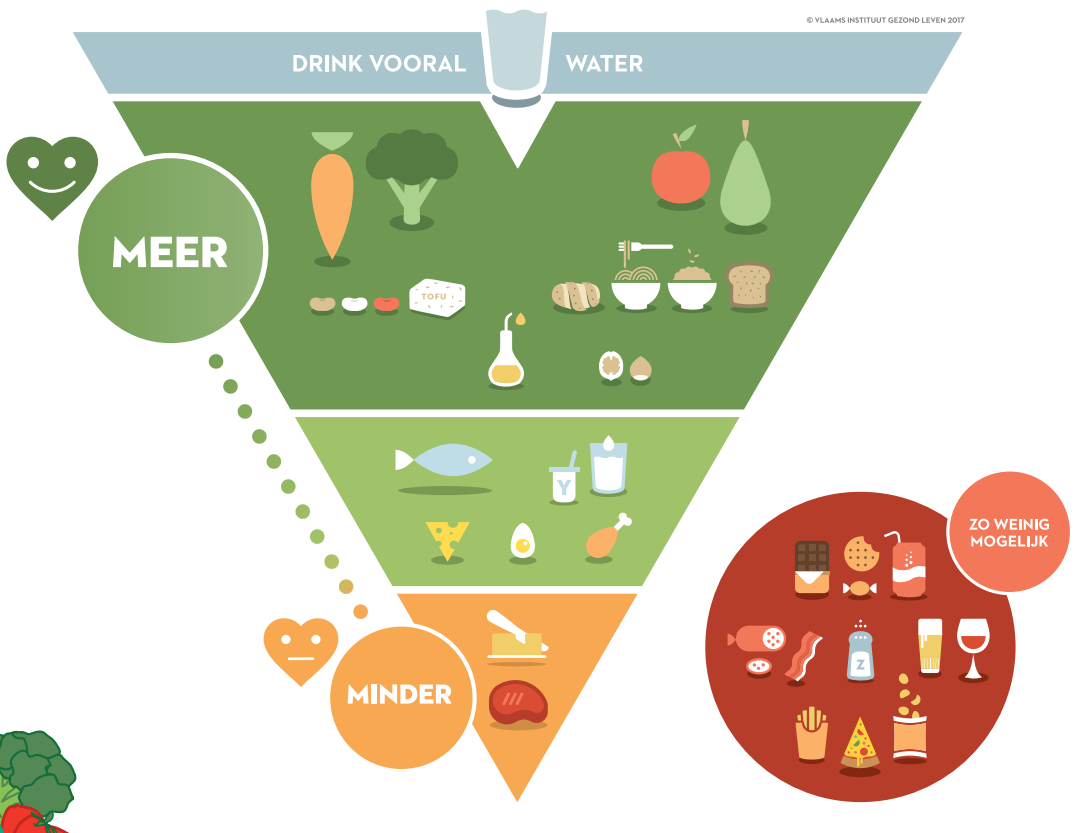
.....
.....



DE VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek heeft verschillende vakken. In het **donker-groene** vak staat alles wat gezond is en waar je dus veel van mag eten. Ook in het **lichtgroene** vak staan dingen die je mag eten, maar dan in kleinere porties. Het **oranje** deel van de driehoek bevat voedsel dat zowel nuttige als ongezonde stoffen bevat. Die dingen mag je eten, maar in beperkte mate.

Tip: Schep iets **minder oranje** op je bord en iets **meer groen**. Dan eet je sowieso een evenwichtige maaltijd. Naast de driehoek staat een **rode bol**. Daarin vind je frisdranken, koekjes of snoep. Al het voedsel dat je daar vindt, bevat veel extra suikers, zout of vetten. Iedereen snoept er wel eens van, maar hoe minder je ervan eet, hoe meer je ervan geniet.





WAAR OF NIET WAAR?

We geven je **10 stellingen**. Sommige zijn waar, anderen zijn niet waar. Kleur het bolletje **groen** als de stelling waar is of **rood** als het niet waar is.

- 1. Een ongepelde sinaasappel drijft op het water. Maar als je een sinaasappel pelt, zinkt hij als een baksteen.
- 2. Veel wortels eten is goed voor je ogen.
- 3. Er zit evenveel suiker in een glas vers geperst fruitsap als in een glas frisdrank.
- 4. Diepvriesgroenten zijn even gezond of soms zelf gezonder dan groenten uit de supermarkt.
- 5. Het avondmaal is de belangrijkste maaltijd van de dag.
- 6. Als je eten laat vallen en het binnen de vijf seconden oprapt is het vrij van bacteriën.
- 7. Pinda's zijn nootjes.
- 8. Je proeft al na één keer of je een nieuwe smaak lekker vindt of niet?
- 9. Appels zijn er in verschillende kleuren en smaken. In totaal zijn er zelfs meer dan 10 000 soorten.
- 10. Fietsen is goed voor de gezondheid. Met een fluohesje zorg je ervoor dat je zichtbaar bent vanop 150 meter.

Alles ingevuld? De juiste antwoorden vind je op de volgende pagina.



WAAR OF NIET WAAR?

1. Een ongepelde sinaasappel drijft. Een gepelde sinaasappel zinkt.

Het vruchtvlees van een sinaasappel is zwaarder dan water en zal dus zinken. Maar de schil is lichter dan water en blijft drijven op water. De schil is zo licht dat de sinaasappel met de schil eromheen ook blijft drijven.

2. Veel wortels eten is goed voor je ogen.

Een fabeltje dat ouders en grootouders aan kindjes vertellen om er voor te zorgen dat ze meer groenten eten. Eet je te veel wortels, dan kan je huid zelfs oranje worden. Maar dan moet je er wel heel erg veel eten.

3. Vers geperst fruitsap bevat even veel suiker als frisdrank.

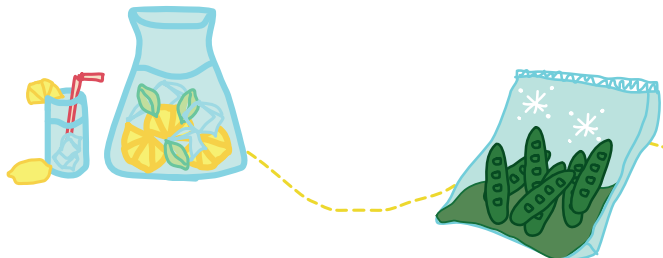
Dit klopt. Ook fruit bevat heel veel natuurlijke suikers. Toch is fruitsap gezonder dan frisdrank, het bevat namelijk ook heel veel vitamines. Wil je echt een gezonde keuze maken? Drink dan water!

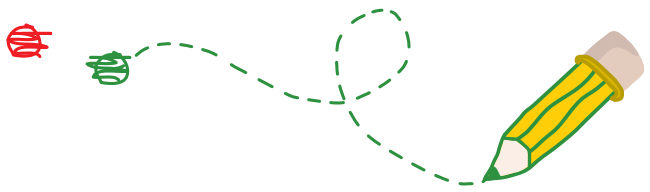
4. Diepvriesgroenten zijn even gezond als groenten uit de supermarkt.

Diepvriesgroenten worden ingevroren vlak nadat ze geoogst worden. Er gaan daardoor amper vitamines verloren. Hoe verser de groente hoe meer vitamines. Groenten die al enkele dagen in de supermarkt liggen bevatten daardoor minder vitamines.

5. Het avondmaal is de belangrijkste maaltijd van de dag.

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. 's Ochtends moet je lichaam nog opstarten en dus heeft het nood aan energie. Die energie haal je uit een gezond en stevig ontbijt.





 **6. Als je eten laat vallen en het binnen de vijf seconden opraapt is het vrij van bacteriën.**

Je hoort dit vaak, maar het is onzin. Iets dat je laat vallen, neemt de bacteriën onmiddellijk op. Het maakt dus niet uit of het één, vijf of tien seconden op de grond ligt.

 **7. Pinda's zijn nootjes.**

Pinda's groeien onder de grond, het zijn peulvruchten en geen noten. Het is dus eerder een hele gekke wortel dan een noot.

 **8. Je proeft al na één keer of je een nieuwe smaak lekker vindt of niet?**

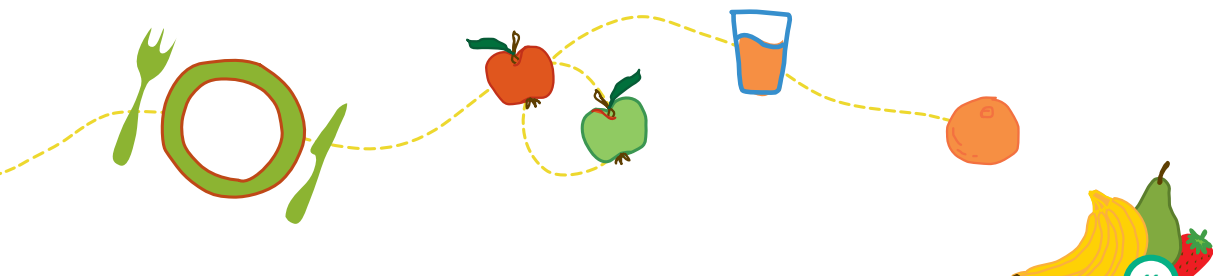
Een nieuwe smaak is niet meteen raak. Smaken moet je leren kennen. Pas na 8 of 9 keer kan je smaken pas echt herkennen en zeggen of je iets lekker vindt of niet. Eet je iets nieuws en vind je het niet zo lekker? Blijf het proberen, de kans is groot dat je het uiteindelijk toch zal lusten.

 **9. Er zijn meer dan 10 000 soorten appels.**

In de supermarkt vind je maar een paar soorten appels. Maar er bestaan meer dan 10 000 verschillende soorten. Wil je ze allemaal proberen. Dan ben je 27 jaar bezig als je elke dag een ander apfeltje eet. Het zou dus lang duren, maar het is wel heel gezond.

 **10. Met een fluohesje ben je zichtbaar vanop 150 meter.**

Dit klopt. Wie donker gekleed is, is in het donker bijna onzichtbaar. Wil je gezien worden? Draag dan een fluohesje met reflecterende strepen. Enkel dan ziet iedereen je al van ver aankomen.



SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT

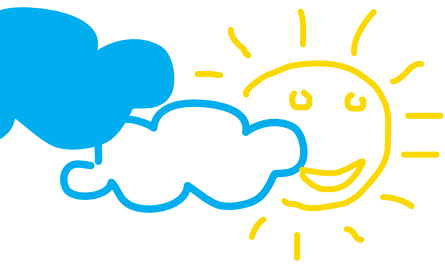
De natuur zit goed in elkaar. Wanneer **seizoensgroenten** en **-fruit** rijp zijn, is de smaak het best en ook de voedingswaarde is optimaal. Wie kiest voor **binnenlandse** groenten en fruit denkt ook aan het milieu. De groenten en fruit worden vlakbij geteeld en leggen dus geen lange reis af wat goed is voor het milieu. Maakt jouw mama of papa een boodschappenlijstje? Zorg er dan voor dat er ook seizoensgroenten en -fruit op staan.

HERFST

- ☒ Aardappelen
- ☒ Prei
- ☒ Ui
- ☒ Champignons
- ☒ Knolselder
- ☒ Pastinaak
- ☒ Pompoen
- ☒ Veldsla
- ☒ Wortel
- ☒ Broccoli
- ☒ Kastanjes
- ☒ Appel
- ☒ Druiven
- ☒ Noten
- ☒ Peer

WINTER

- ☒ Aardappelen
- ☒ Prei
- ☒ Ui
- ☒ Rode kool
- ☒ Spruiten
- ☒ Witloof
- ☒ Mandarijn
- ☒ Sinaasappel
- ☒ Appel
- ☒ Peer
- ☒ Kiwi



LENTE

- ☺ Aardappelen
- ☺ Prei
- ☺ Ui
- ☺ Asperge
- ☺ Bloemkool
- ☺ Radijzen
- ☺ Rucalo
- ☺ Kropsla
- ☺ Spinazie
- ☺ Komkommer
- ☺ Witloof
- ☺ Aardbei
- ☺ Banaan

ZOMER

- ☺ Aardappelen
- ☺ Prei
- ☺ Ui
- ☺ Bonen
- ☺ Bloemkool
- ☺ Courgette
- ☺ Aubergine
- ☺ Erwtjes
- ☺ Courgette
- ☺ Broccoli
- ☺ Komkommer
- ☺ Wortel
- ☺ Paprika
- ☺ Kropsla
- ☺ Tomaat



BROCCOLI EN WORTELS - TOM HELSEN

Wil je geen bierbuik op je 40. Geen attakske in de klas.
En later minder klagen over hoe't vroeger beter was.
Wil je graag fietsen op je 80. Of go-carten aan de zee.
Dan is al dat vettig eten een iets minder goed idee.
Iets minder goed idee

Refrein:

*Ik laat ze zien hoe het moet, ik laat ze zien hoe het moet
Ben terug beginnen lopen, ja dan komt 't zeker goed
Ik laat ze zien hoe het moet, ik laat ze zien hoe het moet.
Meer broccoli en wortels, ja dan komt het zeker goed*

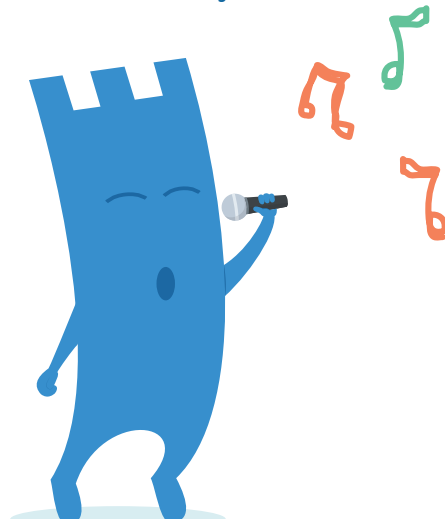
Ik zat heel de dag te zitten. Da was echt geen goed idee.
Ik greep veel te vaak naar frieten. En ook pizza voor tv.
Maar ik heb 't echt gehad ermee. Ik kende echt geen maat.
Maar 't goede nieuws is jongens nee.
Het is nog niet te laat. Het is nog niet te laat

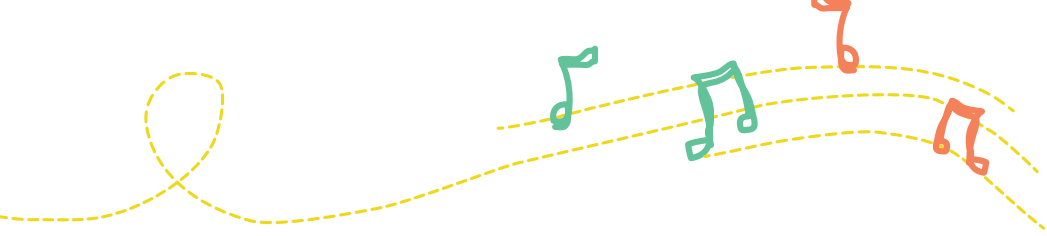
Refrein

Ik voel me nu veel beter. En ik heb wel kracht voor tien.
De spiegel is m'n nieuwe vriend. Je zou het moeten zien.
Ik straal als nooit tevoren. En m'n kinderen zijn heel blij.
Spruitjes en courgetten ja. Die horen er nu bij. Die horen er nu bij.

Refrein

Dan komt 't zeker goed





Surf naar YouTube en zoek daar het liedje 'Broccoli en Wortels' van Tom Helsen. Luister aandachtig naar het liedje en vul onderstaande vragen in.

☺ **Waarover gaat dit lied?**

.....

.....

☺ **Waarom moeten we gezonder gaan leven, volgens Tom Helsen?**

.....

.....

☺ **Over welke ongezonde levensgewoonten zingt hij?**

.....

.....

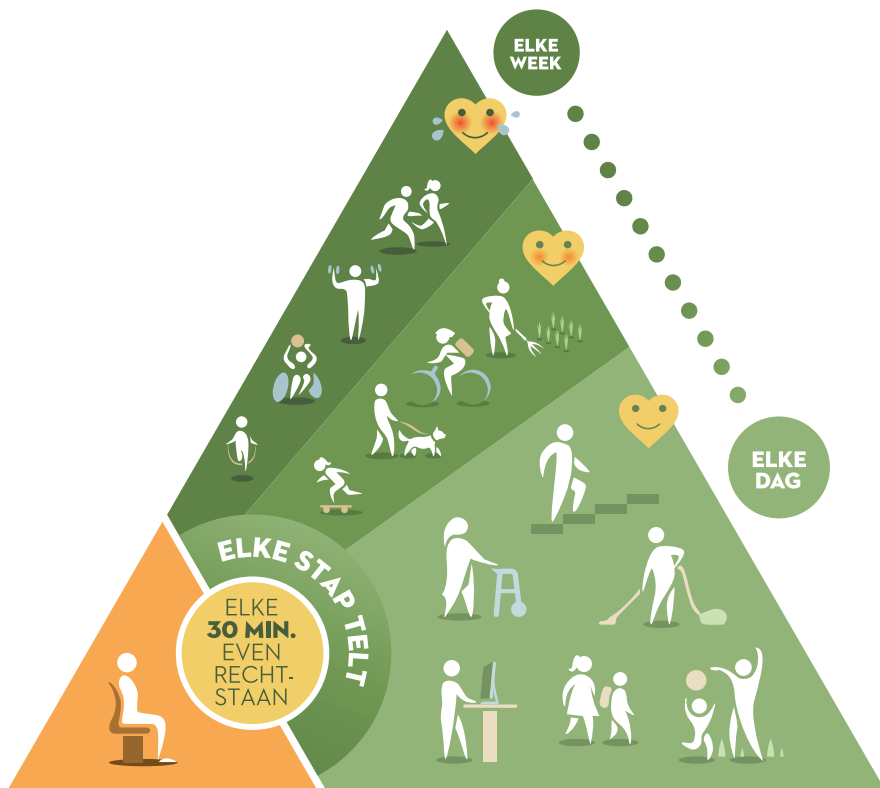
Meer bewegen is een tip uit het lied? Bedenk samen met je klasgenootjes leuke dansspasjes bij het liedje.



DE BEWEGINGSDRIEHOEK

Te lang stilzitten is niet goed. **Bewegen** houdt je gezond. Ken je de bewegingsdriehoek al? Dit hulpmiddel toont je hoeveel je moet bewegen. Probeer **om de dertig minuten** even recht te staan en te bewegen. De bewegingstussendoortjes van Luuk kunnen jullie helpen in de klas. Ze zijn heel leuk om te doen en zorgen ook voor een betere concentratie.

Beweeg genoeg, **elke dag** van de week. Neem de trap in plaats van de lift. Kom te voet of met de fiets naar school en leef je helemaal uit tijdens de speeltijd. Ook sporten is belangrijk. Probeer verschillende sporten uit, doe mee aan naschoolse sportactiviteiten en sluit je aan bij een sportclub. Ook in de jeugdbeweging kan je je volledig laten gaan.



WEINIG ZITTEN EN VEEL SLAPEN

HOEVEEL TIJD ZIT JIJ PER DAG?

Duid het aantal uren aan. Elk klokje is één uur.

Thuis     

Op school     

Tijdens hobby's     

Verplaatsingen     

Tel alle uren op. Je zit uren per dag.

Is je totaal minder dan 8 uur? Goed zo! Je zit minder dan 8 uur per dag stil. Dat is een gezond gemiddelde.

Zit je meer dan 8 uur stil? Probeer lang stilzitten te beperken tot maximaal 8 uur per dag voor je gezondheid.

Maar let op! In beide gevallen is het even belangrijk om lang stilzitten ook regelmatig te onderbreken.

WAT ZIJN JOUW SLAAPGEWOONTEN?

Gewoonlijk ga ik slapen om:..... u. En 's ochtends sta ik op om:..... u. Ik slaap in totaal dus uur per nacht. Dat is volgens mij genoeg/ niet genoeg.

Zorg er voor dat je altijd genoeg kan slapen. Als je minder dan 10 uur per nacht slaapt, is dat eigenlijk te weinig. Zelfs als je er niets van merkt en je je toch fit voelt.



VERRUKKELIJKE FIT-O-METER

Datum

De Bezige Bes



Radijzen Run



Springende Spruit



Pret Met Courgette



Banana Balança



Tik Tomaat



Potige Peer



Flamango



Trappel De Appel



Raak Met Pastinaak



Pompoen Pompen



Meloenen Move





Datum	Datum



BEWEGEN IN MECHELEN

● GOAL! GOAL! GOAL! ●

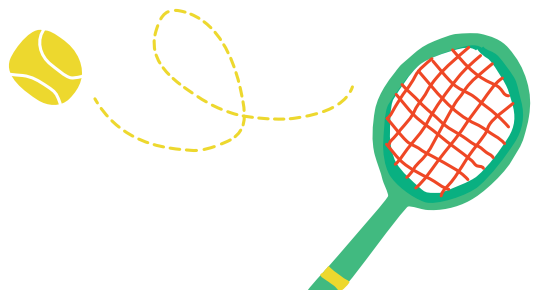
Sport je graag in een ploeg? Dan is Mechelen de ideale plek voor jou. Je vindt er een heel ruim aanbod aan ploegsporten. Voetbal en basketbal zijn twee klassiekers. Maar ook handbal, volleybal, hockey, korfbal en zelfs rugby en ijshockey zijn sporten die je kan beoefenen in Mechelen. **Wat is jouw favoriete ploegsport?**

● ROEIEN EN PLONSEN ●

Ook waterratten voelen zich hier thuis. Mechelen heeft twee zwembaden. Je kan er gaan zwemmen, maar je kan er ook verschillende watersporten beoefenen zoals waterpolo of aquadans. Zwemmen in openlucht kan dan weer in De Nekker als het goed weer is. Windsurfen, zeilen en suppen kan aan de Eglegemvijver in Hombeek. Kajakken kan je op de Leuvense vaart en in Walem kan je zelfs waterskiën op de vijver van Battenbroek. **Hoe vaak per maand ga je zwemmen?**

● G-SPORT = GENIETEN VAN SPORT ●

Iedereen houdt van sporten. Sporten met het syndroom van Down, zwemmen met slechts één been, basketballen vanuit een rolstoel, tafeltennissen als je niet of nauwelijks kunt zien. Sporten met een handicap lijkt niet evident, maar het kán! Wist je dat de 'G' niet staat voor gehandicapt, maar voor gewoon, geïntegreerd, gelijkwaardig, goesting, grensverleggend, gescoord, maar vooral ook van genieten. Ook verschillende Mechelse sportclubs bieden G-Sport aan.





● SPRINGEN, GLIJDEN, KLIMMEN, DANSEN ●

Ook voor unieke sporten moet je in Mechelen zijn. Glijden op het ijs van de schaatsbaan, klimmen in Het Klimkaffee, skaten in het skatepark aan Transit M of trampolinespringen in het trampolinepark. En ken je Circolito al? Dat is de circusschool van Mechelen. Acrobaten kunnen ook terecht bij turnverenigingen of de rope skipping club. Hou je van racketsporten, vechtkunst of dansen? Ook dan kan je kiezen uit verschillende sporten. Sommige sporten kan je zelf doen, voor andere moet je aangesloten zijn bij een club. **Welke van deze sporten heb jij al eens geprobeerd?**

- | | | |
|-----------------------|----------------|--------------|
| ♥ Trampolinespringen | ♥ Skaten | ♥ Ping-pong |
| ♥ Skeeleren | ♥ Ropeskipping | ♥ Ballet |
| ♥ Boulderen (klimmen) | ♥ Padel | ♥ Breakdance |
| ♥ Schaatsen | ♥ Badminton | ♥ Judo |
| ♥ Circusschool | ♥ Tennis | ♥ |

● SPELEN EN RAVOTTEN ●

Bewegen is ook spelen en ravotten, en waar kan dat beter dan op een speelpleintje bij jou in de buurt? Mechelen heeft maar liefst 69 speelpleintjes. Zowel grote als kleintjes verspreid over de hele stad. Nog meer ruimte nodig? Ga dan naar één van de vijf Mechelse speelbossen. Of ga eens op ontdekking in één van de drie grote stadsparken; De Kruidtuin, het Tivolipark of het Vrijbroekpark? **Hoe ver moet je wandelen voor het dichtstbijzijnde speelpleintje?**

Alle info over sporten en spelen in Mechelen vind je op www.mechelen.be/sport en www.mechelenkinderstad.be/spelen





1

1. SINT-ALEXIJSSTRAAT
2. SINT-BEGGASTRAAT
3. BEGJUNENKERKHOF

2

3

8

10

11

12

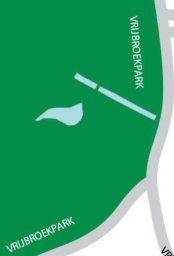
14

15

19

18

17



VRIJ BROEK PARK

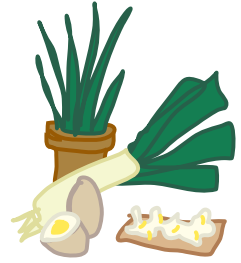


SPELEN IN MECHELEN

1. Speelplein Bethaniënpolder
2. Speelplein Plankstraat
3. Park Donkerlei
4. Park Papenhof
5. Caputseenpark
6. Park Kalverenstraat
7. Speelplein Lakenmakersstraat
8. Tinel Park
9. Oh! Tuin
10. Speelplein Klein Begijnhof
11. Tuin Aartsbisschoppelijk Paleis
12. Sint-Romboutspark
13. Rik Wouterstuin
14. Sinte-Mettetuin
15. Karmelietentuin
16. Kruidtuin
17. Speelplein Berkenhof
18. Hovenierspark
19. Vrijbroekpark



LEKKERE SPELLETJES



HOE GEZOND IS JOUW BORD?


























1. Verdeel het bord in twee.
2. Teken in de helft van het bord alle groenten. Teken het vak helemaal vol.
3. Verdeel het overgebleven deel nog eens in twee.
4. Teken in één vierde van het bord de aardappelen, rijst, volkorenpasta dat bij het gerecht hoort.
5. In het andere vierde teken je het gezonde stukje vlees, vis, ei, vleesvervanger om je gerecht af te werken.
6. Controleer op basis van de voedingsdriehoek, hoe gezond jouw bord is.





FRUITBINGO

Kruis elke keer jouw gezonde snack aan. Is jouw bingokaart vol, dan mag je een bewegingstussendoortje kiezen.

Kersen 	Appel 	Banaan 	Meloen 	Ananas 
Blauwe bes 	Komkommer 	Appelsien 	Kiwi 	Dadel 
Tomaat 	Noten 	Mango 	Kaki 	Druiven 
Perzik 	Mandarijn 	Wortel 	Braambes 	Watermeloen 
Pruim 	Aardbei 	Nectarine 	Rozijnen 	Abrikoos 



WOORDZOEKER

Welke voedingsmiddelen zijn **goed** voor je gezondheid? En welke eet je best **zo weinig** mogelijk? **Zoek ze** in de woordzoeker en **duid ze** aan in de juiste kleuren van de voedingsdriehoek.

*aardbei - volkorenbrood - chocolade - druiven - ei - frisdrank - havermout ham
- ijsje - jam - kip - frieten - mandarijn - borrelnootjes - olijfolie
volkorenpasta - quinoa - boter - sla - thee - ui - vis - water - yoghurt - zout
chips - steak - kikkererwten - bloemkool - aardappelen - smeerkaas*

Y	E	E	N	E	T	W	R	E	R	E	K	K	I	K
O	B	V	O	L	K	O	R	E	N	P	A	S	T	A
G	O	R	T	E	L	O	L	I	J	F	O	L	I	E
H	R	E	E	D	R	U	I	V	E	N	K	K	N	E
U	R	T	M	A	H	R	J	A	M	V	I	S	E	N
R	E	O	E	L	A	N	S	G	U	I	E	M	T	E
T	L	B	Z	O	V	S	J	I	O	N	B	A	E	L
D	N	M	E	C	E	T	E	E	T	A	L	N	I	E
V	O	L	K	O	R	E	N	B	R	O	O	D	R	P
G	O	T	R	H	M	A	O	D	C	N	E	A	F	P
E	T	H	N	C	O	K	T	R	H	I	M	R	E	A
N	J	E	Z	O	U	T	E	A	I	U	K	I	P	D
I	E	E	W	A	T	E	R	A	P	Q	O	J	N	R
F	S	M	E	E	R	K	A	A	S	R	O	N	U	A
I	K	N	A	R	D	S	I	R	F	S	L	A	T	A

De overgebleven letters vormen samen **een zin** (van linksboven naar rechtsonder). Kan jij hem vinden?

.....

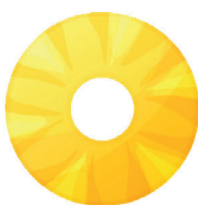
.....





ZOET, ZUUR OF BITTER?

Hieronder zie je de doorsnede van **verschillende fruitsoorten**. Herken jij de fruitsoorten **(1)**? En weet je ook of dit fruit zoet, zuur of bitter is **(2)**? Of misschien wel een combinatie van deze smaken.



1
2



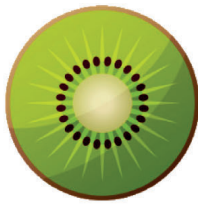
1
2



1
2



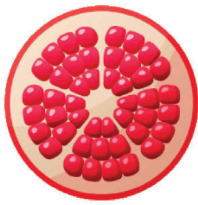
1
2



1
2



1
2



1
2



1
2



1
2



1
2



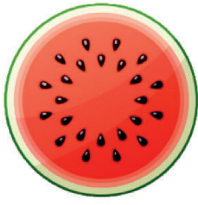
1
2



1
2



1
2



1
2





1
2



1
2





















MIJN DAGBOEK

WEEK 1	MA ... / ...	DI ... / ...
Wat at je als ontbijt?		
Hoe kwam je naar school?	Te voet / met de fiets / met de auto / met de bus	Te voet / met de fiets / met de auto / met de bus
Wat at je als tussendoortje in de voormiddag?		
Wat at je als lunch?		
Wat at je als tussendoortje in de namiddag?		
Wat at je als avondmaal?		
Deed je vandaag een bewegingstussendoortje?	Ja / Nee	Ja / Nee
Hoeveel water dronk je vandaag?		
Welke sport(en) deed je vandaag?

















WO ... / ...	DO ... / ...	VR ... / ...
		
Te voet / met de fiets / met de auto / met de bus	Te voet / met de fiets / met de auto / met de bus	Te voet / met de fiets / met de auto / met de bus
		
		
		
		
Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee
.....
		
.....





WEEK 2	MA ... / ...	DI ... / ...
1 Wat at je als ontbijt?		
2 Hoe kwam je naar school?	Te voet / met de fiets / met de auto / met de bus	Te voet / met de fiets / met de auto / met de bus
3 Wat at je als tussendoortje in de voormiddag?		
4 Wat at je als lunch?		
5 Wat at je als tussendoortje in de namiddag?		
6 Wat at je als avondmaal?		
7 Deed je vandaag een bewegingstussendoortje?	Ja / Nee	Ja / Nee
8 Hoeveel water dronk je vandaag?		
9 Welke sport(en) deed je vandaag?



WO ... / ...



Te voet / met de fiets / met
de auto / met de bus

DO ... / ...



Te voet / met de fiets / met
de auto / met de bus

VR ... / ...



Te voet / met de fiets / met
de auto / met de bus



Ja / Nee

.....



.....
.....



Ja / Nee

.....



.....
.....



Ja / Nee

.....



.....
.....



WEEK 3

MA ... / ...

DI ... / ...

Wat at je als ontbijt?



Hoe kwam je naar school?

Te voet / met de fiets /
met de auto / met de bus

Te voet / met de fiets /
met de auto / met de bus

Wat at je als tussendoortje
in de voormiddag?



Wat at je als lunch?



Wat at je als tussendoortje
in de namiddag?



Wat at je als avondmaal?



Deed je vandaag een
bewegingstussendoortje?

Ja / Nee

Ja / Nee

.....

.....

Hoeveel water dronk je
vandaag?





















Welke sport(en) deed
je vandaag?

.....
.....

.....
.....





WO ... / ...	DO ... / ...	VR ... / ...
 <p data-bbox="18 444 308 520">Te voet / met de fiets / met de auto / met de bus</p>	 <p data-bbox="375 444 665 520">Te voet / met de fiets / met de auto / met de bus</p>	 <p data-bbox="733 444 1022 520">Te voet / met de fiets / met de auto / met de bus</p>
		
		
		
		
<p data-bbox="110 1152 209 1187">Ja / Nee</p> <p data-bbox="36 1229 283 1246">.....</p>	<p data-bbox="468 1152 566 1187">Ja / Nee</p> <p data-bbox="394 1229 640 1246">.....</p>	<p data-bbox="825 1152 924 1187">Ja / Nee</p> <p data-bbox="751 1229 997 1246">.....</p>
		
<p data-bbox="24 1460 271 1477">.....</p> <p data-bbox="24 1511 271 1528">.....</p>	<p data-bbox="381 1460 628 1477">.....</p> <p data-bbox="381 1511 628 1528">.....</p>	<p data-bbox="739 1460 985 1477">.....</p> <p data-bbox="739 1511 985 1528">.....</p>



WEEK 4

MA ... / ...

DI ... / ...

9 Wat at je als ontbijt?



9 Hoe kwam je naar school?

Te voet / met de fiets /
met de auto / met de bus

Te voet / met de fiets /
met de auto / met de bus

9 Wat at je als tussendoortje
in de voormiddag?



9 Wat at je als lunch?



9 Wat at je als tussendoortje
in de namiddag?



9 Wat at je als avondmaal?



9 Deed je vandaag een
bewegingstussendoortje?

Ja / Nee

Ja / Nee

.....

.....

9 Hoeveel water dronk je
vandaag?



9 Welke sport(en) deed
je vandaag?

.....
.....

.....
.....



WO ... / ...



Te voet / met de fiets / met
de auto / met de bus

DO ... / ...



Te voet / met de fiets / met
de auto / met de bus

VR ... / ...



Te voet / met de fiets / met
de auto / met de bus



Ja / Nee



Ja / Nee



Ja / Nee

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....





Dit project is een realisatie van Stad Mechelen en Scheppersinstituut Mechelen. Met de steun van de Koning Boudewijnstichting en met dank aan Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Logo Mechelen vzw en Mechelse Hatrick vzw.

© 2019, Stad Mechelen

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.