

Draaiboek

Wil je als school weten hoe de proef & fitometer ingebed kan worden in de (verdere) uitwerking van het gezondheidsbeleid op jouw school?

Het project Fit en Proef O'(p) - school zorgt dat leerlingen, leerkrachten en ouders samen werken aan de promotie van een gezonde levensstijl betreft een gezond voedingspatroon en voldoende lichaamsbeweging.

gezondleven.be/settings/gezonde-school

Bewust Gezondheidsbeleid

Als je op jonge leeftijd een gezond eet- en beweegpatroon ontwikkelt, heb je daar je hele leven profijt van.

Inspirerende voorbeelden van acties rond gezond voedingspatroon (voedingsdriehoek):

- aanmoedigen van het drinken van water en melk, kiezen voor gezonde tussendoortjes, geen snoepgoed toestaan op school, in alle klassen lessen rond gezondheidsthema's aanbieden, een gezond ontbijt organiseren, verjaardagsbeleid (traktaties), uitdelen van fruit (via intekening op het project 'Oog voor Lekkers' www.oogvoorlekkers.be...), fruitbingo, kookworkshop (Good Cook), gezonde receptie info-avond met workshops rond gezond beleg/gezonde tussendoortjes/opvoedingsvragen rond voeding
- proef & fitometer: inplanning smaakspellet op 3 momenten
- gezondheidsboekje 'Lekker sportief': Rommy en Luuk nemen de kinderen spelenderwijs mee in de wereld van gezonde voeding

Inspirerende voorbeelden van acties rond voldoende lichaamsbeweging (bewegingsdriehoek):

- aanmoedigen leerlingen om veel te bewegen door inrichting bewegingshoeken, aanbieden van bewegingstussendoortjes, organiseren sportsnack en multimove na schooltijd, investeren in kwaliteitsvol sportmateriaal, deelname aan MOEV sportactiviteiten tijdens de schooluren en op woensdagnamiddag (samenwerkingen met Buurtsport), sportavond
- proef & fitometer: inplanning sportieve, competitieve bewegingsopdrachten op 3 momenten
- gezondheidsboekje 'Lekker sportief': Rommy en Luuk nemen de kinderen spelenderwijs mee in de wereld van beweging.

Les geven over het gezondheidsthema gezonde voeding of beweging? Hieronder vind je de leerlijnen:

gezondleven.be/files/Leerlijnen/Interactieve-PDF-leerlijn-bewegen-en-minder-zitten-finaal.pdf

gezondleven.be/files/Leerlijnen/20200402_leerlijnvoeding.pdf

gezondleven.be/nieuws/lekker-gezond educatief pakket voor het lager onderwijs bij de voedingsdriehoek (te bekomen via knooppunt.net)