



## In de klas

### Gezonde voeding, ook op school

Kinderen brengen veel tijd door op school. Als het om gezonde voeding gaat, speelt ook de kleuterjuf of meester een belangrijke rol. Zij kunnen er bijvoorbeeld leuke lesjes over geven. Voedings- en gezondheidseducatie maakt trouwens deel uit van de eindtermen en ontwikkelingsdoelen voor het basisonderwijs.

Theorie is heel erg nodig, maar vergeet ook de praktijk niet. Goede voorbeelden zijn voor kleuters het allerbelangrijkste en duizend keer meer waard dan allerlei geboden of verboden. Kinderen imiteren het gedrag van ouders, grootouders en anderen uit hun omgeving en blijven het levenslang onthouden. Jong geleerd is oud gedaan.

U kunt van alles doen op school. Probeer bijvoorbeeld te ijveren voor schoolmelk in plaats van een frisdrankenautomaat. Zorg voor een dagelijks fruitmoment of start een groentetuintje. Voorzie een gezond voedingsaanbod en evenwichtige en gevarieerde schoolmaaltijden. Want, wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet.

### Leuk lesmateriaal

Hieronder vindt u enkele ideeën en hulpmiddelen om het thema “gezonde voeding” op een leuke manier aan de kleuters over te brengen.

- **Actieve voedingsdriehoek voor kleuters**

De actieve voedingsdriehoek voor kleuters vertelt wat een kind tussen 3 en 6 jaar elke dag (gemiddeld) nodig heeft om gezond op te groeien. U vindt hem terug in het weetjesboek ‘123 aan tafel’ op pagina 14. De illustraties van Frow Steeman en Gerda Dendooven vinden ze vast leuk. Een nieuwe lekkere wereld gaat voor hen open.

- **Melkkaartje**

Bijna 59 % van de kleuters haalt de aanbeveling van 500 ml melk of melkproducten per dag niet. De “witte motor” zit nochtans boordevol voedingsstoffen die kinderen nodig hebben om te groeien en zich optimaal te ontwikkelen.

Om uw kleuters aan te sporen voldoende melk en melkproducten te nemen, verzinnen we het melkkaartje. Het is een spaarkaat, waarop u de melkjes, yoghurtjes en kaasjes kunt aanduiden die elke kleuter heeft opgesmuld. Steek de spaarkaat bij de heen-en-weerschriftjes van de kinderen, zo kunt u ook de ouders bij de gezonde voeding van hun kleutertje betrekken. Bij een volle kaart hoort natuurlijk een beloning!

- **Fruitkaartje**

Elke dag 1 tot 2 stukken fruit is naast een flinke portie groenten een must voor iedereen, ook voor kleuters. Spijtig genoeg eten kleuters steeds minder groenten en fruit. Een echt pijnpunt in ons voedingspatroon: 72 % van de kleuters eet niet dagelijks groenten en zowat 57 % eet niet elke dag een stuk fruit.

Om uw kleuters te motiveren voldoende fruit te eten, is er het fruitkaartje. Het is een spaarkaat, waarop u het fruit kunt aanduiden dat elke kleuter heeft opgesmuld. Steek ze bij de heen-en-weerschriftjes van de kinderen, zo kunt u ook de ouders bij de gezonde voeding van hun kleutertje betrekken. Bij een volle kaart hoort natuurlijk een beloning!

- **Infoblaadjes voor de heen-en weerschriftjes**

Onze grappige infoblaadjes zijn makkelijk af te drukken op papier of op etiket. Kleef ze in de heen-en-weerschriftjes op het ogenblik dat je in de klas rond gezonde voeding werkt.

- **Kleurprenten**

Frow Steeman en Gerda Dendooven maakten prachtige illustraties voor het boekje “123 aan tafel”. We hebben voor uw keuters enkele niet-ingekleurde versies van hun tekeningen ter beschikking. Druk ze af en laat ze door uw kleuters inkleuren. Een leuke manier om spelenderwijs met het thema “gezonde voeding” bezig te zijn.