

Nieuws uit groep 0-1-2.

De afgelopen tijd hebben we gewerkt rondom het thema 'lekker fit.'

Lekker fit! is een lesprogramma voor de basisschool dat als doel heeft overgewicht bij kinderen te voorkomen. De methode bestaat uit een reeks van acht lessen per leerjaar voor groep 1 tot en met 8. In die lessen komen drie thema's steeds terug: Voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes.

Ook vorig jaar is er bij de kleuters aandacht besteed aan dit onderwerp.

Het lespakket Lekker fit! gaat uit van een preventieve aanpak van overgewicht en bewegingsarmoede. Niet het dik zijn of overgewicht wordt centraal gesteld, maar fitheid: Fit zijn is fijn. De toonzetting van het materiaal is niet moralistisch of belerend.

1 op de 8 kinderen heeft last van overgewicht. Overgewicht verhoogt de kans dat je op latere leeftijd hart- en vaatziekten krijgt.

We hebben onder meer gebruik gemaakt van het prentenboek '**Kikker Spat.**'



Het prentenboek 'Kikker Spat wordt kampioen!' is een geïllustreerd prentenboek voor kinderen van 2 tot en met 7 jaar. Het stelt het voorkomen van overgewicht op een luchtige manier aan de orde. Er is aandacht voor de gevolgen van overgewicht, zowel fysiek als sociaal. Het prentenboek biedt verder suggesties om overgewicht te voorkomen, zoals een gezond eet- en beweegpatroon.

Fragment

Kikker Spat heeft 1 grote wens, hij wil kampioen verspringen worden. Daar droomt hij elke nacht over. Maar op een nacht droomt Kikker Spat dat hij in

Luilekkerland is. Hij brengt elke dag door met computeren, televisie kijken en snoepen. Kan Kikker Spat zo nog wel kampioen worden?

Naast dit prentenboek hebben we ook andere boeken aangeboden die vaak dienden als uitgangspunt om gesprekken te voeren en activiteiten aan te koppelen.

Wist u dat?

De meeste ouders denken dat hun kinderen genoeg groente en fruit eten. Uit onderzoek blijkt dat 50 tot 70% van de kinderen dat niet doet.

Kinderen die gezond eten en genoeg bewegen:

- Zitten lekkerder in hun vel
 - Zijn minder vaak ziek
 - Voelen zich fit
 - Kunnen zich beter concentreren
- beleven meer plezier aan spelen en sporten
 - Leren beter
- Hebben als volwassene een gezondere leefstijl
- Hebben een beter gewicht (ook als ze ouder zijn)



