

Aan tafel!



Vorm

Lespakket met CD-Rom en randmaterialen zoals folders en affiches.

Omschrijving

Voeding is belangrijk voor de groei en ontwikkeling van kinderen. Veel kinderen kampen met overgewicht omdat ze meer energie opnemen dan ze verbruiken. Bij een groot aantal kinderen komt dit door slechte voedingsgewoonten en/of gebrek aan beweging met te veel activiteiten zoals tv-kijken of voor de (spel)computer zitten. Met het gezondheidsproject 'Aan tafel!' wil de Christelijke Mutualiteit kinderen aanzetten tot een gezonde leefstijl. Lekkere en gezonde voeding en speelse beweegactiviteiten staan hierin centraal.

Doelgroep

Leerkrachten van het 1ste tot en met het 4de leerjaar van het lager onderwijs.

Didactische werkvormen

Educatief pakket met activiteiten op verschillende niveaus:

- Informatie over de belangrijkste aandachtspunten omtrent evenwichtige voeding.
- Ouderparticipatie: talrijke suggesties om ouders te betrekken bij het gezondheidsproject 'Aan tafel!' via allerhande activiteiten, zoals informatie in het schoolkrantje, ouderavond, (multi-cultureel) schoolfeest, estafette, ...

- Lessuggesties voor het 1ste tot en met het 4de leerjaar. In elk leerjaar worden de principes van de actieve voedingsdriehoek en het belang en de samenstelling van een gezond ontbijt behandeld zodat de school gedurende meerdere jaren de kennis en vaardigheden van de leerlingen rond gezonde voeding kan verdiepen. Daarnaast worden per leerjaar nog 3 andere thema's met verschillende methodieken en werkbladen uitgewerkt, rekening houdend met de eindtermen lichamelijke opvoeding, Nederlands, wereldoriëntatie, muzische vorming en wiskunde. Concreet worden volgende thema's behandeld: 1ste leerjaar: fruit, aan tafel!, boodschappen; 2de leerjaar: groenten, gezonde voeding in een gezonde mond, smaken en geuren; 3de leerjaar: de avonturen van voeding door het lichaam, brood, dranken; 4de leerjaar: melk en zuivelproducten, tussendoortjes, voeding in de hele wereld.
- Achtergrondinformatie rond alle in de lessuggesties behandelde thema's.
- CD-rom met alle werkbladen van het pakket.
- Affiche van de actieve voedingsdriehoek voor in de klas.
- Affiche 'Aan tafel!' voor in de klas.
- Onderlegger met de actieve voedingsdriehoek te gebruiken bij de organisatie van een gezond ontbijt op school.
- Folders voor de ouders: Evenwichtig eetplezier, Tijd voor ontbijt, drink-water!, Overgewicht bij kinderen.
- Hippe brooddoos met de actieve voedingsdriehoek en/of 1,50 euro sponsoring voor een gezond ontbijt voor alle kinderen van het 4de leerjaar.

Actieniveau

Klasniveau, achtergrondinformatie.

Kostprijs

25 euro, gratis voor scholen die zich engageren om met de hele school een voedingsproject uit te werken.

Organisatie

Dienst gezondheidspromotie van de Christelijke Mutualiteit.

Contactadres

Dienst gezondheidspromotie van de Landsbond der Christelijke Mutualiteiten, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel. Tel. 02 246 48 64, e-mail: gezondheidspromotie@cm.be.

Website: www.cm-ft.be



CM. Op uw gezondheid.

