



Stickers plakken!

Ik lekker fit Schagen

Superleuk, FitGaaf!



Les 1 en 2 voor groep 6:

Vier weken gezonde stickers plakken! Vandaag zijn we begonnen met het project FitGaaf! Een project van vier weken over gezond eten, drinken en bewegen. Je kind krijgt een pakketje mee naar huis met een kalender en stickervellen. Het werkt simpel: de kinderen plakken thuis op de FitGaaf!-kalender een sticker voor elke gezonde actie die ze die dag hebben gedaan. Zo kunnen ze op een speelse manier zien hoe goed gezond eten, drinken en bewegen nu gaat en wat er misschien nog iets beter kan. Er is een speciaal deel voor stickers voor papa, mama, opa of oma. Eén van hen mag actief mee plakken.



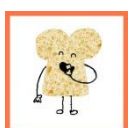
In de les

Tijdens de les hebben de kinderen een vragenspel gespeeld waarbij ze vragen beantwoordden over de onderwerpen van de stickers. Leuk om te zien dat alle kinderen al gezonde gewoontes hebben. Het ene kind beweegt meer en het andere drinkt al makkelijk water.

Dit zijn de stickers en waar ze voor staan:



Elke nacht minimaal 10 uur slapen (voor kinderen). Voor volwassenen: 7 à 8 uur.



Elke dag beginnen met ontbijt: dat kan brood zijn, maar bijvoorbeeld ook yoghurt met muesli.



Elke dag 2 stuks fruit eten.



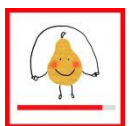
Elke dag bij elkaar opgeteld 150 gram groente eten (2 'grote-mensen-handen' vol). Naast groente bij het avondeten kunnen dit bijvoorbeeld ook tomaatjes of komkommer tijdens de lunch zijn!



Elke dag, verdeeld over de dag, 5 tot 6 glazen water drinken. Thee telt ook mee (frisdranken of andere dranken met veel suiker niet). Je kunt variëren met water door er bijvoorbeeld een schijfje citroen of wat blaadjes munt doorheen te doen.



Elke dag, bij elkaar opgeteld, minimaal 30 minuten matig intensief bewegen. Dat zijn vormen van bewegen waar je in principe niet van buiten adem raakt. Denk aan: naar school wandelen of fietsen of buiten spelen.



Wekelijks minimaal 3 keer en per keer minimaal 60 minuten intensief bewegen (sporten)!



Het joker-stickertje: om gezond te leven hoef je echt niet altijd alles perfect te doen. Er mag heus af en toe iets ongezonds gegeten of gedronken worden. Het jokertje kan bijvoorbeeld worden geplakt voor snoep, koek of patat.



De Fit-check-sticker plak je aan het einde van de week. Plan samen een momentje om de kalender van de afgelopen week kort te bekijken. Wat ging goed, wat kan beter?



Opschool

De komende vier weken zal er door de leerkracht ook steeds kort aandacht worden besteed aan één van de onderwerpen waarover stickers worden geplakt.





Tips voor thuis

- Het project FitGaaf! is een vrijblijvend initiatief. Je hoeft je dus niet verplicht te voelen om mee te doen. Wel is het leuk als veel kinderen bij de tweede les stickers hebben geplakt en misschien zelfs merken dat ze zich fitter voelen.
- Het zijn erg veel punten om aandacht voor te hebben. Je kunt er ook voor kiezen om elke week bij twee of drie activiteiten stickers te plakken en niet voor allemaal.
- Tijdens de vier weken FitGaaf! is het mogelijk om een aantal keer per week reminders voor het plakken van de stickers te ontvangen. Steeds een kort berichtje met extra informatie en tips over gezond eten, drinken en bewegen. Wil je deze berichtjes per mail ontvangen? Geef je dan op via www.fitgaaf.nl/ouders.
- Geef bij de tweede les (over vier weken) de kalender en het stickerboekje weer met je kind mee naar school!
- Voor meer info kijk op www.fitgaaf.nl.

FIT GAAF!

GEZOND OPGROEIEN
MET PLEZIER!

www.fitgaaf.nl

@fitgaaf



**Veel kinderen vinden het leuk om op deze speelse manier
aan hun gezondheid te werken. FitGaaf, superleuk!**

Dieet & Co Junior | 085 4884 700 | www.dieetenco.nl
Volg je ons al op Facebook? www.facebook.com/dieetenco