

Tips en lespakketten

“Week van de Gezonde Jeugd”

Bewegen

- Beweegmomentjes tussendoor: start de dag met een korte energizer of beweegdans (5 minuten is al genoeg).
- Bewegend leren: laat kinderen rekensommen springen, woordjes rennen of tafels lopen.
- Extra buitenspeeltijd: plan een extra speelronde of organiseer een gezamenlijk beweegmoment op het plein.
- Sportieve uitdaging: bijvoorbeeld stappen tellen, een rondje om de school of een mini-obstakelparcours.

Handige websites

- [De Gezonde Basisschool – bewegen en sport](#)
 - Praktische tips voor bewegen op school (energizers, schoolplein, beweegmomenten).
 - Legt ook uit hoe je bewegen door de hele schooldag kunt integreren.
- [Gezonde School – bewegen en sport PO](#)
 - Concrete tips + uitleg waarom bewegen belangrijk is (gezondheid, concentratie, sociaal gedrag).
[\[gezondeschool.nl\]](https://gezondeschool.nl)
- [Beweegalliantie – bewegen op school](#)
 - Inspiratie en voorbeelden om bewegen in de klas en op het plein te stimuleren.
 - Benadrukt dat afwisseling tussen zitten en bewegen essentieel is



Vlissingen

gezonde jeugd
gezonde toekomst



Gezonde voeding

- **Gezonde traktatieweek:** extra aandacht voor gezonde lunchtrommels, tussendoortjes en traktaties indien dit nog niet is vastgelegd in het schoolbeleid.
- **Themafruit of -groente:** elke dag een andere kleur (bijv. rode dag, groene dag).
- **Water drinken stimuleren:** herinner kinderen eraan om hun waterfles te vullen. Meer tips & tricks en het belang van water drinken; ['Vlissingen drinkt Water'-week | Gemeente Vlissingen](#)
- **Praat met de klas:** bespreek waarom gezonde voeding belangrijk is (kort en leeftijdsgericht).
- **Gratis lespakketten gezonde voeding (PO)**
 - Smaaklessen (groep 1 t/m 8)
 - Over smaak, gezond eten, herkomst van voedsel en duurzaamheid
 - Praktisch, interactief en erkend door het RIVM
 - Inclusief digibord lessen en doe-opdrachten
 - Gratis via het lesportaal Chef!
 - voedingscentrum.nl,
 - <https://www.smaaklessen.nl>
 - <https://voedseeducatie.nl>
- **Voedingscentrum – Lesmateriaal gezonde voeding**
 - Losse lessen, spellen en werkbladen
 - Gebaseerd op de **Schijf van Vijf**
 - Geschikt voor korte lesmomenten of themadagen
- **EU-Schoolfruit – lesmateriaal**
 - Gratis lessen over groente en fruit
 - Voor alle groepen (1 t/m 8)
 - Te gebruiken ook los van deelname aan Schoolfruit
 - <https://www.euschoolfruit.nl>
 - Digibordlessen: <https://schoolfruitdigibord.nl>
- **KidsProef – bewuste voeding**
 - Digitale lessen + werkboekjes
 - Focus op gezonde én duurzame voeding
 - Geschikt voor klassikaal gebruik
 - <https://www.kidsproef.bio/gratis-lesmateriaal-basisonderwijs/>



Vlissingen

gezonde jeugd
gezonde toekomst



Ontspanning & welbevinden

- **Rustmomenten inbouwen:** korte ademhalingsoefeningen of een stil moment na de pauze.
- **Ontspanningshoek in de klas:** met een boekje, rustige muziek of tekenmateriaal.
- **Buiten ontspannen:** even zitten, kijken of luisteren naar wat je buiten hoort.

Handige websites

- **Trimbos – Welbevinden op School**
 - Compleet programma met stappenplan, tools en lesideeën.
 - Gericht op samenwerking (team, ouders, zorg).
- **Gezonde School – Welbevinden**
 - Praktische aanpak via 4 pijlers: educatie, omgeving, signaleren, beleid.
 - Tips om welbevinden structureel in de school te verankeren.

Samen & zichtbaar

- Maak het zichtbaar: hang de posters op, gebruik het digibord of deel foto's/berichten via social media, ouderportaal en de nieuwsbrief.
- Betrek collega's: spreek af om als team mee te doen; klein maakt groot.
- Kinderen laten meedenken: vraag wat zij leuk vinden rondom bewegen, eten en ontspanning.

Tip tot slot

Het hoeft niet groots of extra: kleine aanpassingen binnen wat jullie al doen, maken al verschil. Zo laten we zien dat gezond gedrag gewoon onderdeel is van de schooldag.

Samen maken we gezond gewoon!



Vlissingen

gezonde jeugd
gezonde toekomst

