

# Gezonde leerlingen presteren beter

*Acht sneden brood als avondeten een straf voor kinderen? Dan frieten met mayonaise ook!*

Wist u dat 1 candybar of 1 gevulde koek gelijk staat aan 3 sneden brood? En patat met mayonaise gelijk staat aan 8 sneden brood?! Dat moeten we niet willen. Thuis niet, op school niet. Wat heeft een kind elke dag nodig? In feite weten we best hoe het zit: een appel is gezonder dan een zak snoep, elke dag langs de snackbar gaan kun je beter niet doen... en van de hele dag stil zitten worden we niet fitter!

Als leerkracht speel je een grote rol bij het **enthousiasmeren van leerlingen** en ouders als het gaat om **gezond en duurzaam eten**. Het aantal dikke kinderen is de afgelopen twintig jaar verdubbeld! Daarom is het belangrijk dat kinderen zich bewust zijn van hun eetpatroon en leren genieten van samen eten en gezonde lekkere voeding.

Dat groenten en fruit veel goede voedingsstoffen bevatten is al langer bekend, maar er zijn meer producten gezond en ook meer zaken belangrijk dan alleen wát je eet. Ook hōe je eet, wáár je eet, etc. Eet gevarieerd, eet niet te veel, eet minder verzadigd vet, eet veel groente, fruit en brood... en eet veilig! In 2005 is er ook niet voor niets een (symbolische) laag onderaan de voedingsdriehoek toegevoegd: sporten en bewegen. Dit is natuurlijk geen voedsel, maar wel een essentiële voorwaarde voor een gezonde voeding en levenswijze! Voorlichtingdiensten en ook *Een lekkere mondvol* hanteren deze **actieve voedingsdriehoek!** 'De natuur geeft ons een smaakpallet aan keuzes. Al deze fantastische producten vinden hun plaats in de gekende voedingsdriehoek', schrijft Frank Fol, groentekok, in het voorwoord van het werkboek.

De school is bij uitstek de plek om kinderen bewust te maken van gezond en duurzaam eten. Gezonde leerlingen presteren beter en hebben meer plezier in het leren. Van een gezond voedingspatroon profiteren ze nu én later. Kinderen kunnen met de nieuwe uitgave *Een lekkere mondvol* in de les zelf aan de slag met de thema's gezond en duurzaam eten. In de 52 bladzijdes leren kinderen onder andere dat vet, zout en zoet eten effect heeft op hun gezondheid en dat hun keuze invloed heeft op het milieu. Het is natuurlijk geweldig dat kinderen aan de hand van opdrachten leren dat ze bijvoorbeeld zelf invloed hebben op hun gewicht!

Gezond eten is niet vies of saai. Kinderboekenschrijfster en auteur van *Een lekkere mondvol*, Moniek Vermeulen, heeft jarenlange ervaring als leerkracht en is kookgek! Zij en Uitgeverij EFD vinden **gezondheidseducatie belangrijk**. Ook ouder- en buurtparticipatie en een voedingsbeleid op school zouden gunstig zijn, daardoor ontstaat een gezond en veilig schoolklimaat. Daarbij kunt u denken aan het inzetten van verdiepingsmaterialen zoals *Een lekkere mondvol* en kooklessen.

Gezonde voeding zorgt ervoor dat het lichaam goed functioneert en dat we fit blijven of fitter worden. Gezonde voeding is belangrijk om op een gezond gewicht te blijven, en de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, overgewicht of diabetes te verkleinen. Gezonde voeding en bewegen zijn belangrijk voor een gezond lichaam. En een gezond lichaam op jonge leeftijd geeft minder snel problemen op oudere leeftijd. De energie die kinderen via hun eten binnenkrijgen moet in balans zijn met de energie die zij verbruiken. Goede voeding is de brandstof voor het lichaam. Het zorgt ervoor dat een kind de hele dag kan spelen, leren en bewegen.

Kortom: met gezond en gevarieerd eten kun je niet jong genoeg beginnen! In *Een lekkere mondvol* vindt u veel wetenswaardigheden, tips, productinformatie en recepten. Schaf het gevarieerde werkboek vol verschillende oefening nu aan en laat uw leerlingen zich bewust worden van hun eetgewoontes! Het werkboek is geschikt voor leerlingen vanaf 9/10 jaar, maar is ook zeker nog interessant en nuttig voor oudere leerlingen.

De opbouw van het boekje is als volgt: Gezond eten, moet dat? – De ochtendstond heeft goud in de mond – Een kijkje in de gezonde broodtrommel – Zet er je tanden in – Warme maaltijd – Zullen we eens een boompje opzetten over water? – Zit jij met iets in je maag – Ons klas(se)restaurant – Recepten – Tips.

Een welkome toevoeging aan uw onderwijs, blader de uitgave door op [www.eenfijnedag.be](http://www.eenfijnedag.be), probeer uit en enthousiasmeer!