

# Handleiding Jong Lekker Fit!



Deze handleiding hoort bij het lesmateriaal Jong Lekker Fit!

Jong Lekker Fit! bestaat uit twee series activiteiten- en woordkaarten over gezonde voeding. Een serie voor peuters en een voor kleuters. De activiteiten laten zien dat werken over gezonde voeding goed te combineren is met het werken aan verschillende ontwikkelingsgebieden.

Door al jong te werken met voorbeelden van gezonde voeding in plaats van snoep en koek leert een kind gezonde voeding normaal te vinden en draagt het bij aan hun voedselvaardigheid.

Met deze activiteiten hoeven er dus geen extra lessen of activiteiten over gezonde voeding gegeven te worden. De activiteiten sluiten aan bij de kerndoelen van de leerlijn voeding van het SLO.

## 1 MATERIAAL

### Activiteitenkaarten

Zowel de activiteitenkaarten voor peuters als die voor kleuters zijn verdeeld over de volgende thema's:

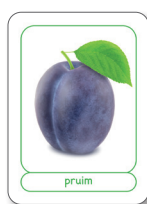
- ◆ Gezonde voeding en taalvaardigheid
- ◆ Gezonde voeding en rekenvaardigheid
- ◆ Gezonde voeding en de wereld om ons heen
- ◆ Gezonde voeding en rust
- ◆ Gezonde voeding en welbevinden
- ◆ Gezonde voeding en bewegen

Ieder thema bevat 4 activiteiten die in de klas, de groepsruimte of buiten op het plein uitgevoerd kunnen worden. Er zijn dus 24 activiteiten om te doen met peuters en 24 activiteiten voor kleuters.

Hoe diep je in wil gaan op het thema gezonde voeding is afhankelijk van veel factoren zoals tijd, kennis- of taalniveau van de kinderen en de eigen kennis. Wil je zelf voldoende kennis opdoen, lees dan de achtergrondinformatie in deze handleiding en bekijk de links over gezonde voeding.

Bij de activiteiten kan gebruikt gemaakt worden van verse groenten en fruit, maar omdat dit niet altijd haalbaar is zijn er 48 woordkaarten groenten en fruit om te downloaden. Deze kaarten kunnen gebruikt worden in plaats van de verse varianten.

Op de activiteitenkaarten staan ook variaties voor als je meer of minder tijd hebt of het niveau van de activiteit wil aanpassen. Er is ook ruimte voor aantekeningen.



### Groente en fruit woordkaarten

Een handig hulpmiddel bij de activiteiten zijn de groente en fruit woordkaarten.

Er zijn 24 kaarten van verschillende soorten fruit met hun naam en 24 kaarten van verschillende groenten. De kaarten zijn ook verkrijgbaar in een duurzame uitvoering, zodat ze langer meegaan en op verschillende manieren ingezet kunnen worden.

Kijk voor de duurzame uitvoering op <https://www.shopgezondeleefstijlopschool.nl/voeding/>

### Filmpjes voor ouders

Bij ieder thema is er een kort filmpje om aan ouders te laten zien hoe eenvoudig het is, om ook thuis aan de slag te gaan met gezonde voeding in combinatie met taalvaardigheid of een van de andere thema's.



## 2 BEKNOPTE ACHTERGRONDINFORMATIE EN LINKS

De thema's van de activiteiten sluiten naast taal- en rekenvaardigheid aan bij de thema's van Rotterdam Lekker Fit! en Jongeren op Gezond Gewicht.

### 2.1 LEKKER GEZOND ETEN EN DRINKEN

Alle activiteitenkaarten sluiten aan bij het thema 'Lekker gezond eten en drinken'.

Gezond eten en drinken zorgt ervoor dat je je fit voelt. Het helpt om gezond te worden en te blijven. Maar welk eten



en drinken is gezond? De belangrijkste tips voor peuters en kleuters op een rij:

## Hoe meer groente, hoe beter!

In groente zitten veel vitamines, vezels en ze bevatten weinig suiker. Vitamines helpen je gezond te worden en te blijven. Ook kun je ze goed gebruiken wanneer je in de groei bent. Voor peuters geldt elke dag 50-100 gram groenten en voor kleuters is dat 100-150 gram. Dat is ongeveer een half bordje groente.

## Snoep en drink gezond, eet fruit en drink water

Wanneer je elke dag groente en twee stuks fruit eet, krijg je genoeg suiker binnen. Groente is niet in te wisselen voor fruit. Beiden zijn onmisbaar om gezond te blijven. Voor peuters en kleuters is 150 gram fruit per dag voldoende. Dat is 1,5 stuks fruit. Varieer met verschillende groenten en fruit.

Water is de beste dorstlesser voor peuters en kleuters. Voeg stukjes fruit of groenten toe aan het water voor een lekker smaakje. Volkoren is goed voor je.

Als je volkoren eet krijg je veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat je darmen goed hun werk doen en je minder snel trek krijgt. Vezels bijvoorbeeld zitten in: fruit, groente, volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst.

## Tussendoortjes

Gezonde tussendoortjes zijn tussendoortjes uit de Schijf van Vijf. Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) voor een uitgebreid overzicht. Voor tussendoortjes buiten de Schijf van Vijf, zoals koek en snoep geldt voor kleuters: niet te vaak en klein is goed genoeg. Voor peuters is een koekje of een snoepje al snel te veel. Geef het zo min mogelijk.

## Ontbijt en lunch

Kinderen die thuis ontbijten zijn veel fitter en kunnen zich beter concentreren.

Een ontbijt geeft energie voor een goede start van de dag en het zorgt voor minder trek in ongezonde tussendoortjes. Een gezond ontbijt en een gezonde lunch bevatten producten uit de Schijf van Vijf:

- ◆ Volkorenbrood of -crackers met margarine en met 100% pindakaas of een andere notenpasta, 30+ (smeer)kaas, hüttenkäse of zuivelspread of ei. Voor peuters geldt: liever geen kaas geven, omdat er veel zout in zit.
- ◆ Plakjes tomaat, komkommer of andere groenten op het brood.
- ◆ Magere of halfvolle melk, yoghurt of karnemelk
- ◆ Volkoren ontbijtgranen zoals havermout en muesli (havervlokken).
- ◆ Fruit, bijvoorbeeld plakjes banaan of appel voor op brood of door de yoghurt. Of gewoon een los stuk fruit.

Kijk in de onderstaande links voor inspiratie en meer achtergrondinformatie over lekker en gezond eten en drinken.

- ◆ [www.rotterdam.nl/lekkerfit](http://www.rotterdam.nl/lekkerfit) voor informatie specifiek voor Rotterdam
- ◆ [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) voor alle informatie over gezonde voeding
- ◆ <https://www.ggdhaaglanden.nl/professionals/gezondgewicht/publicaties-gezond-gewicht/doeboeken-gezonde-leefstijl.htm> doeboeken bedoeld voor professionals (onderwijs, welzijn en zorg) die met ouders/opvoeders en kinderen werken
- ◆ [www.jongerenopgezondgewicht.nl/drinkwater](http://www.jongerenopgezondgewicht.nl/drinkwater)

## 2.2 LEKKER ELKE DAG BEWEGEN EN LEKKER ELKE DAG EVEN NAAR BUITEN

De activiteitenkaarten 'Gezonde voeding en bewegen' sluiten aan bij het thema 'Lekker elke dag bewegen' en 'Elke dag even lekker naar buiten'.

Buitenspelen en bewegen is niet alleen leuk, buiten zijn en bewegen is de beste manier om te ontspannen en je fit en energiek te voelen. Kinderen die elke dag buitenspelen, slapen vaak beter dan kinderen die weinig buitenspelen. Dit komt doordat kinderen tijdens het spelen goed hun energie kwijt kunnen. Kinderen komen makkelijker in contact met (nieuwe) vriendjes of vriendinnetjes wanneer zij buiten zijn en spelen.

Kijk in de onderstaande links voor inspiratie en meer achtergrondinformatie over lekker elke dag bewegen.

- ◆ [www.rotterdam.nl/lekkerfit](http://www.rotterdam.nl/lekkerfit) voor informatie specifiek voor Rotterdam
- ◆ [www.natuurstad.nl](http://www.natuurstad.nl) voor kinderboerderijen, schooltuinen en educatieve materialen
- ◆ [www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/spelen/risicovol-spelen/risicovol-spelen, klimmen en klauteren](http://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/spelen/risicovol-spelen/risicovol-spelen, klimmen en klauteren)



- ◆ [www.veiligheid.nl/veiligheid/groeiboom.nsf/](http://www.veiligheid.nl/veiligheid/groeiboom.nsf/) doe de test! Hoe begeleid je een kind bij het buitenspelen
- ◆ [www.speelbeweging.nl](http://www.speelbeweging.nl) met allerlei speeltips voor buiten, ook in de winter!
- ◆ [www.smartbreaks.nl](http://www.smartbreaks.nl) voor leuke beweegtussendoortjes
- ◆ [www.dansliedjes.nl](http://www.dansliedjes.nl) leuke liedjes om op te swingen
- ◆ <https://www.natuurmonumenten.nl/kinderen> met leuke activiteiten en tips
- ◆ <https://www.shopgezondeleefstijlopschool.nl/kindermoestuin-lespakket.html> een handige moestuin in een tas voor binnen of op een klein balkon. Alleen nog aarde toevoegen
- ◆ <https://www.ggdhaaglanden.nl/professionals/gezondgewicht/publicaties-gezond-gewicht/doeboeken-gezonde-leefstijl.htm> doeboeken bedoeld voor professionals (onderwijs, welzijn en zorg) die met ouders/opvoeders en kinderen werken

## 2.3 LEKKER IN JE VEL ZITTEN

De activiteitenkaarten 'Gezonde voeding en welbevinden' sluiten aan bij het thema 'Lekker in je vel zitten'.

Lekker in je vel zitten, we willen het allemaal. Maar hoe voel je dat je lekker in je vel zit? Lekker gezond eten en drinken, elke dag naar buiten gaan, elke dag bewegen en ontspannen na inspanning zorgen ervoor dat je je lichamelijk goed voelt. Wanneer je weet wie je bent, wat je leuk vindt en waar je goed in bent, draagt dit bij aan je geestelijke gezondheid. Net zoals het hebben van zelfvertrouwen, jezelf leuk en mooi vinden, durven te zeggen wat je denkt en kunnen omgaan met teleurstellingen. Al deze dingen samen zorgen ervoor dat je lekker in je vel zit en je je goed voelt. Kinderen die zich goed voelen, kunnen beter presteren op school en ontwikkelen betere sociale vaardigheden.

Op jonge leeftijd leren wat je nodig hebt om je goed te voelen, kun je de rest van je leven inzetten, en bijsturen wanneer je je een periode wat minder goed voelt.

Kijk in de onderstaande links voor inspiratie en meer achtergrondinformatie over lekker in je vel zitten.

- ◆ [www.rotterdam.nl/lekkerfit](http://www.rotterdam.nl/lekkerfit) voor informatie specifiek voor Rotterdam
- ◆ <https://www.pharos.nl/infosheets/welbevinden-op-school/> met uitleg wat er gedaan kan worden om het welbevinden te verbeteren

## 2.4 LEKKER ONTSPANNEN NA INSPANNING

De activiteitenkaarten 'Gezonde voeding en rust' sluiten aan bij het thema 'Lekker ontspannen na inspanning'.

Ontspanning is net zo belangrijk als inspanning. Heb je een drukke dag of week? Plan dan momenten in waarop je even helemaal 'niets' doet. Zoals het (voor)lezen van een boek of het doen van een ontspanningsoefening. Wanneer je even rust op een drukke dag, kun je er daarna weer fit tegenaan.

Een goede nachtrust is belangrijk voor kinderen. Kinderen die goed hebben geslapen en uitgerust zijn, kunnen zich overdag beter concentreren, presteren beter op school en hebben een kleinere kans op overgewicht. Een goed slaapritme, zoals om een vaste tijd gaan slapen, een slaapritueel en dus ontspanning voor het slapen gaan, kan hierbij helpen.

Kijk in de onderstaande links voor inspiratie en meer achtergrondinformatie over lekker in je vel zitten.

- ◆ [www.rotterdam.nl/lekkerfit](http://www.rotterdam.nl/lekkerfit) voor informatie specifiek voor Rotterdam
- ◆ <https://www.ggdhaaglanden.nl/professionals/gezondgewicht/publicaties-gezond-gewicht/doeboeken-gezonde-leefstijl.htm> doeboeken bedoeld voor professionals (onderwijs, welzijn en zorg) die met ouders/opvoeders en kinderen werken
- ◆ <http://www.hersenstichting.nl/slapen> met alle informatie over slapen

## Colofon

Wil je meer weten over Jong lekker Fit! neem dan contact op met [info@gloseducatief.nl](mailto:info@gloseducatief.nl)

### Tekst en ideeën:

Glos Educatief:  
Tilly de Jong,  
Eva Wesseling,  
Karlijn van der Reest en  
Jesper de Jong

### Fotografie en film:

MET14 Video&  
Fotografie

### Vormgeving:

IKgraphicDesign

Deze online uitgave werd mogelijk gemaakt door Jong Leren Eten in samenwerking met Glos Educatief en Rotterdam Lekker Fit!



**GLOS** : Gezonde  
Educatief : Leefstijl  
: Op School