

Lekker fit! en Kids in Balance

Lekker fit!



een goede combinatie

Gezonde jeugd op school

Op school leren kinderen naast rekenen en taal ook hoe je goed voor jezelf zorgt en hoe je lichaam werkt. Leren over voeding, bewegen en een positief zelfbeeld hoort daar ook bij. Dat helpt bij het aanleren van een gezonde leefstijl.

Lekker fit! en Kids in Balance versterken elkaar

De structurele lessen van *Lekker fit!* voor alle groepen van de basisschool en de workshops van Kids in Balance zijn beide een goede invulling voor gezondheidsonderwijs. Omdat workshops en structurele lessen elkaar versterken in het overbrengen van de boodschap, hebben *Lekker fit!* en Kids in Balance de handen ineen geslagen. Samen bieden zij een combinatie aan voor groep 7 en 8.

Met *Lekker fit!* wordt een basis gelegd over voeding, bewegen en gezonde keuzes maken. Tussen de lessen verzorgt Kids in Balance vier workshops. Daarmee wordt de stof op een afwisselende en inspirerende manier in praktijk gebracht. Zowel Kids in Balance als Jump, het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting, organiseren ook voorlichtingsbijeenkomsten voor ouders.

Meer informatie en aanmelding

Bij de combinatie van de lessen en workshops inclusief een bijeenkomst voor ouders, krijgt de school korting op de aanschaf van *Lekker fit!* en begeleiding van een Kids in Balance trainer bij het programma. Wilt u meer weten over de combinatie van *Lekker fit!* en Kids in Balance? Neem dan contact op via:

E-mail: info@kidsinbalance.nl

Telefoon: 06-144 899 32



Naadloze aansluiting

De lessen van *Lekker fit!* sluiten naadloos aan op de Kids in Balance workshop, zo blijkt op de Mr. van Eijckschool in Zuid Holland.

Patrick, vakdocent op de Mr. Van Eijckschool, vertelt: 'In de *Lekker fit!* lessen die ik zelf geef, praat ik veel met de kinderen'. Ze leren over eten, bewegen en gezonde keuzes maken. Een workshop is dan een mooie afwisseling.



'Tijdens de workshops gaat het thema meer leven, de kinderen worden heel fanatiek', aldus Patrick. 'Ik merk ook dat een aantal ouders er heel serieus mee bezig is'. Vertellen aan ouders dat hun kind overgewicht heeft, dat vindt hij nog wel lastig. Maar hij is overtuigd: 'Ik denk echt dat kinderen thuis meer nadenken over hoeveel ze willen eten'.



Lekker fit!

- Acht lessen over voeding, bewegen en gezonde keuzes maken a.d.h.v. een docentenhandleiding, werkboekjes en afsprakenposter.
- Structurele basis door alle basisschooljaren heen.
- Mogelijk gemaakt door Jump, het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting en Noordhoff Uitgevers.

www.lekkerfitopschool.nl

Kids in Balance

- Vier (inter-)actieve workshops over voeding, bewegen, je lijf en zelfvertrouwen.
- Inspirerende actiemomenten voor leerlingen en leerkrachten.
- Een concept van Balance Matters



www.kidsinbalance.nl

