



## Methodiek 1: Gezondheidswandeling

**Locatie:** Op de beweegroute op de StadsAkker.

**Doelgroep:** 6 – 8 jaar, 8- 10 jaar, 10 – 12 jaar

### Activiteiten:

#### Doel

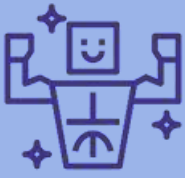
- ✓ Een gezonde geest in een gezond lichaam! Kinderen worden geprikkeld om te bewegen en na te denken over hun eetgewoonten.

#### Omschrijving

- ✓ Aan de hand van opdrachten leggen kinderen een bewegingstraject af.
- ✓ Ze testen hun eetgewoonten en voeren bewegingsopdrachten uit. De leerkracht/begeleider stelt vragen en bespreekt vervolgens de antwoorden samen met de kinderen.
- ✓ Per vraag over eetgewoontes zijn er 3 mogelijke antwoorden. De leerkracht/begeleider leest de vraag. Kinderen denken na over hun eetgewoonten zonder het antwoord luidop te zeggen. De leerkracht/begeleider voert vervolgens een gesprek met de kinderen. Volgende vragen en de (+) en (-) bij de antwoorden dienen als inspiratie:
  - Welk antwoord is volgens jullie het beste voor onze gezondheid?
  - Waarom?
  - Welk antwoord is volgens jullie niet goed voor onze gezondheid?
  - Hoe kan je anders eten?
  - Hoe kan je hierover spreken met je ouders?
  - ...
- ✓ Na elke vraag krijgen de kinderen een bewegings-opdracht.

**Materiaal:** doe- en denkopdrachten

Op de StadsAkker kan je voor de beweegopdrachten ook de bordjes van de Beweegroute gebruiken. Voorbeelden vind je hier: <https://logo-oostbrabant.be/content/beweegroute>



## DOE-OPDRACHT 1

### 10 keer pompen

(Aantal aan de leeftijd aanpassen)

## DENKOPDRACHT 1

### Mijn lievelingsontbijt:

- (+) een stevig ontbijt: een boterham, een stuk fruit en een tas thee, melk of vers sap
- (+) (niet gesuikerde) ontbijtgranen met (soja)melk of yoghurt
- (-) ik ontbijt niet





## DOE-OPDRACHT 2

20 keer springen met geheven knieën (zo hoog mogelijk)

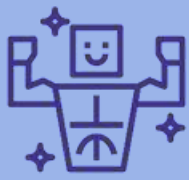
(aantal aanpassen aan de leeftijd)

## DENKOPDRACHT 2

**Beleg bij de boterham. Ik herken mij het best bij:**

- (-) er zit altijd een zakje chips en een flesje frisdrank in mijn brooddoos
- (+) ik ben dol op slaatjes (zonder of met weinig mayonaise)
- (+) ik eet graag kaas of een groentesmeersel op mijn boterham





## DOE-OPDRACHT 3

### 1 minuut zijwaarts springen over een lijn

(aantal aanpassen aan de leeftijd)

## DENKOPDRACHT 3

#### Dorstlessers:

- (-) geef mij maar een grote fles frisdrank
- (+) ik drink graag één keer per dag een glas melk of vers vruchtensap
- (+) ik heb altijd een veldfles vol water bij me





## DOE-OPDRACHT 4

In stand met gestrekte armen gedurende 1 minuut de vingers strekken en buigen tot een vuist

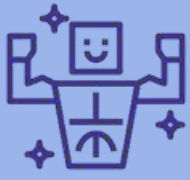
(tijd aanpassen aan de leeftijd)

## DENKOPDRACHT 4

**Wanneer en hoe eet jij?**

- (+) ik eet drie maaltijden per dag op vaste tijdstippen
- (-) ik eet de hele dag (of toch veel) koekjes en snacks
- (+) ik heb een tienuurtje en een vieruurtje nodig tussen de maaltijden





## DOE-OPDRACHT 5

### Haasje-over

## DENKOPDRACHT 5

#### Groenten – symfonie:

- (+) weeral groenten op mijn bord, jakkes!
- (-) ik eet elke dag appelmoes, want groenten eet ik niet
- (-) ik eet vooral frietjes; volgens de Amerikanen is dat ook een groente





## DOE-OPDRACHT 6

20 keer door de benen buigen en de grond tikken  
met de handen, recht springen en armen strekken  
in de lucht

(aantal aanpassen aan de leeftijd)

## DENKOPDRACHT 6

### Moet er nog fruit zijn?

- (-) liever een snack dan een gezond stuk fruit
- (+) fruit? dat is mijn ideale tussendoortje
- (+) ik eet graag noten en gedroogd fruit als ik een beetje honger heb





## DOE-OPDRACHT 7

10 keer rechterbeen gestrekt zo hoog mogelijk  
voorwaarts zwaaien, idem linkerbeen

(aantal aanpassen aan de leeftijd)

## DENKOPDRACHT 7

### Aardappelen – kermis:

- (+) ik hou van variatie: pasta, rijst, aardappelen,...
- (+) bij elke warme maaltijd hoort een schep aardappelen, pasta of rijst
- (-) ik haat aardappelen, tenzij je er elke dag kroketten van bakt







## DOE-OPDRACHT 8

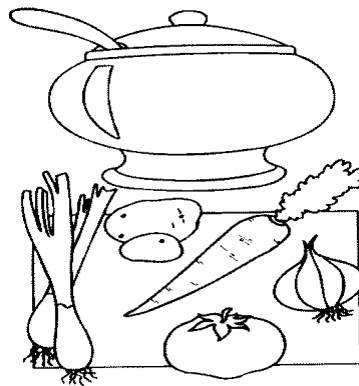
10 keer op één been springen en voorwaarts vorderen, 10 keer op ander been achterwaarts terugkeren

(aantal aanpassen aan de leeftijd)

## DENKOPDRACHT 8

### Vis, vlees of vegetarisch?

- (-) ik eet vlees bij mijn warme maaltijd en vaak als broodbeleg (charcuterie)
- (+) ik eet graag gevarieerd: soms vlees, soms vis, soms vegetarisch
- (+) ik eet graag groenteburgers of andere vleesvervangers





## DOE-OPDRACHT 9

Ter plaatse gedurende 1 min. lopen met de knieën  
hoog geheven

## DENKOPDRACHT 9

**Zo eet ik het liefst:**

- (-) voor de tv natuurlijk, dan mis ik mijn feuilleton niet
- (-) ik kan mijn computerspel niet missen, dat gaat mee aan tafel
- (+) gezellig met mijn familie aan tafel





## DOE-OPDRACHT 10

10 keer springen met de knieën tot tegen de  
borstkas

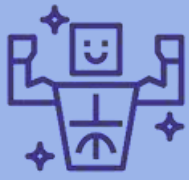
(aantal aanpassen aan de leeftijd)

## DENKOPDRACHT 10

### Tijdrace:

- (+) ik neem graag de tijd om rustig te eten
- (-) ik slik zo snel als ik kan mijn eten door
- (+) ik eet langzaam en neem de tijd om te kauwen





## DOE-OPDRACHT 11

20 keer afwisselend benen en armen spreiden en sluiten

(aantal aanpassen aan de leeftijd)

## DENKOPDRACHT 11

### Sport of niet?

- (-) ik oefen dagelijks mijn vingers op mijn computerspel
- (+) ik doe minstens één keer per week aan sport / ik fiets naar school en naar mijn hobby's
- (+) ik ben goed op weg om een kampioen te worden in mijn lievelingssport

