

Handleiding groep 1-2

De leerlingen nemen etiketten in drie kleuren mee naar huis voor week 1 en 2:

- Rood (ongezond)
- Oranje (matig)
- Groen (gezond)

Ouders doen het goede etiket op het eten en drinken dat het kind mee naar school neemt.
Hierover krijgen de ouders informatie in een begeleidende brief.

Doel: ouders bewust maken van gezond en ongezonde voeding

Week 1

Iedere dag kleuren de leerlingen tijdens de pauze wat ze eten en drinken met de kleuren rood-oranje-groen. De kleuren kunnen ze zien op de sticker die thuis geplakt is. De categorie moeten ze zelf leren zoeken met hulp van de leerkracht.

Tijdens de lunch doen ze dit met de TSO of met hun ouders.

Doel: leren wat gezond is en wat minder of ongezond is door de categorieën te koppelen aan kleuren en aan hun eigen eten en drinken.

Week 2

Aan het eind van de morgen kleuren de leerlingen met de kleuren rood-oranje-groen de activiteiten die ze hebben gedaan. De leerkracht begeleidt.

Aan het eind van de middag (na schooltijd) doen de leerlingen dit met hun ouders of de NSO.

Week 3

Zo gezond mogelijk – hoeveel groene stickers heb je voor het eten en drinken.

De leerlingen krijgen voor alle gezonde waren die ze eten en drinken een groene sticker.

Onder schooltijd van de leerkracht (dit kan dus ook bij een gezonde traktatie).

Voor, tussen en na schooltijd regelen ouders en/of BSO de groene stickers voor gezond eten.

Aan het eind van de week tellen we de stickers.

Week 4

Zo gezond mogelijk – hoeveel stickers heb je voor het bewegen.

De leerlingen krijgen na intensieve beweegactiviteiten buiten of in de speelzaal een groene sticker van de leerkracht.

Voor, tussen en na schooltijd regelen ouders en/of BSO groene stickers bij intensieve beweegactiviteiten.

Aan het eind van de week tellen we de stickers.

Week 5

Zie week 3 – heb je nu meer stickers dan de vorige keer?

Week 6

Zie week 4 – heb je nu meer stickers dan de vorige keer?

Week 7

Zie week 3 – heb je nu meer stickers dan de vorige keer?

Week 8

Zie week 4 – Heb je nu meer stickers dan de vorige keer?

In de klas hangen posters waarin de kleuren in relatie tot de tekeningen zijn uitgewerkt:

