



LEREN OVER VOEDING, BEWEGING EN LANG STILZITTEN: OOK IN DE NEDERLANDSE LES!

Mag je alleen over gezond eten spreken in de les voeding? Alleen over beweging in LO? Natuurlijk niet: dat kan in élk vak. En dat is nodig, want onze jongeren eten nog te ongezond, zitten te lang stil en bewegen te weinig. Ook jij kan het tij mee keren. Hoe? Gewoon door deze thema's in jouw les te bespreken. Het Vlaams Instituut Gezond Leven helpt je op weg, met superinteressante infodossiers rond voedings- en bewegingsthema's én bijhorende PowerPointpresentaties. De dossiers staan tjokvol nuttige basisinfo en lessuggesties die het thema hapklaar maken. Allemaal puzzelstukjes waarmee je een boeiende les samenstelt! **Laura Vandeweghe**

Er zijn infodossiers beschikbaar over:

- de voedingsdriehoek
- reclame voor voeding
- suiker
- energiedranken
- (on)gezonde voedselverleidingen op school
- dranken en tussendoortjes
- de bewegingsdriehoek (over bewegen en lang stilzitten in de klas)
- invloed van omgeving op beweging en lang stilzitten

Mooi is dat. Maar wat doe je er concreet mee? Enkele ideetjes:

EEN KLASDEBAT, GEEF-JE-MENING-MOMENTJE OF LUIS-TEROEFENING

Rond voeding, lang stilzitten en beweging heeft iedereen wel een (andere) mening. Vraag de leerlingen bv. welke voedingsmiddelen volgens hen gezond zijn en laat hen daarover voedingsadvie-

zen zoeken in de media. Zijn die adviezen haalbaar? Komen die overeen met wat ze zelf eerst dachten? Zien ze grote verschillen tussen de adviezen? Geraken ze er nog aan uit?

Of: organiseer een debat over de voor- en nadelen van een voedingsmiddel (bv. energiedranken, vlees ...) of van een thema rond bewegen of stilzitten (bv. de invloed van technologie op zit- en beweeggedrag). Deel je klas willekeurig op in voor- en tegenstanders en vraag dat ze luisteren en openstaan voor discussie, maar dat ze bij hun (opgegeven) standpunt blijven als oefening.

BEGRIJPEND LEZEN, EN NADENKEN OVER DE INHOUD

Laat de leerlingen in groepjes verpakkingen van suikerrijke producten vergelijken. Wat zeggen die verpakkingen (niet)? Hoe zou een eerlijke verpakking eruitzien? Zijn de verpakkingen en reclamecampagnes min of meer gelijk of zijn er grote verschillen? Welke argumentatietechnieken gebruiken ze? Welke doelgroep(en) spreken ze aan?

Over de auteur

LAURA VANDEWEGHE

is stafmedewerker gezonde voeding bij het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Ander idee: geef je leerlingen een artikel over de gezondheidsnadelen van stilzitten en voer daarna een (rechtstaand!) gesprek waarin ze zeggen wat ze willen veranderen op het vlak van lang stilzitten en meer bewegen op school.

EEN (OVERTUIGENDE) TEKST SCHRIJVEN

Laat de leerlingen een voorstel uitschrijven voor de leerlingenraad met haalbare ideeën rond minder stilzitten en meer bewegen op school.

Je kan de klas ook in groepjes verdelen en op pad sturen. Laat hen in de schoolomgeving zoeken naar sterktes en zwaktes op het vlak van stilzitten en bewegen. Vraag dat ze foto's nemen, bevindingen noteren en eventueel andere leerlingen of leerkrachten interviewen. Daarna kunnen ze met de hele klas een rapport met verbetervoorstellen opstellen en dat aan de directie bezorgen. Ook voor voeding kan je het zo doen. Laat je leerlingen het voedings- en drankenaanbod op school in kaart brengen en aftoetsen aan de aanbevelingen. Vraag hen om op basis van hun analyse suggesties te formuleren aan het schoolteam. Laat hen een overtuigende brief schrijven aan de directie waarin ze a.d.h.v. concrete suggesties vragen om het voedingsaanbod op school gezonder te maken.

Benieuwd naar meër lessuggesties?

Download de infodossiers over voeding op www.gezondleven.be/lessenovervoeding en over bewegingsthema's op www.gezondleven.be/lessenoverbeweging