

Leerlingen Geven Aftrap Voor Fit & Proef Op School

Lees voor

Gepubliceerd op:

14
oktober
2019

In het Scheppersinstituut van Mechelen gaan ze dit jaar een lekker sportief jaar tegemoet. In samenwerking met stad Mechelen promoot de school een gezonde levensstijl met het project Fit & Proef op School.



Dit project stimuleert de kinderen om evenwichtig te eten en veel te bewegen. Een mobiele fit-o-meter en gezondheidsdagboekjes zijn daarvoor de ideale hulpmiddelen. De leerlingen testten de mobiele fit-o-meter vandaag voor de allereerste keer.

Mobiele fit-o-meter

De fit-o-meter bestaat uit twaalf oefeningen, elke oefening kreeg een leuke naam met een link naar gezonde voeding zoals 'Springende Spruit', 'Potige Peer', 'Flamango' of 'Banana Balança'. De oefeningen zijn genummerd. Leerlingen schuiven door en volgen zo een vastgelegd parcours. Al het materiaal voor de fit-o-meter past in een bolderkar. Je stelt het parcours snel op op de speelplaats of in de turnzaal. In de toekomst kunnen andere scholen de fit-o-meter ook uitlenen.

Gezondheidsboekjes

Ook de gezondheidsboekjes zijn een belangrijk onderdeel van het project. Ze bevatten info over gezond eten en voldoende bewegen. Zo konden de bewegingsdriehoek en de voedingsdriehoek uiteraard niet ontbreken. Maar ook grappige weetjes en leuke spelletjes prikkelen de leerlingen om bewust bezig te zijn met een gezonde levensstijl. Verder vind je in het boekje ook een tabel waarop leerlingen hun topscore van de fit-o-meter kunnen invullen en een kalender om bij te houden wat ze eten.

Het project is een samenwerking van Stad Mechelen, Mechelse Hatrick vzw en het Scheppersinstituut en kwam tot stand met steun van het Fonds voor Voeding en Welzijn.

Stadsbestuur Mechelen

Huis van de Mechelaar
Reuzenstraat 1, 2800 Mechelen
T 0800 20 800, onthaal@mechelen.be

Correspondentieadres
Grote Markt 21, 2800 Mechelen
stadsbestuur@mechelen.be