

Smikkelmoment, tussendoortje en aerobic

1. Smikkelmoment of tussendoortje

In het kader van onze opvoedingsopdracht vinden we het als school belangrijk om kinderen aan te zetten tot een gezonde levensstijl. Beweging en gezonde voeding staan hierin centraal.

Net voor of net na het speelkwartier in de voor- en namiddag organiseert de leerkracht in klas een kort smikkelmoment. De kinderen krijgen dan de kans om hun tussendoortje op te eten. Op die manier willen we ervoor zorgen dat de kinderen effectief kunnen spelen tijdens de pauze.

Tijdens de voormiddag nemen de kinderen enkel een stuk fruit of groente als tussendoortje (appel, druiven, kerstomaten, wortel, ...).

Tijdens de namiddag laten we hen graag de vrije keuze (een stukje fruit, een droge koek, een boterham, ...). Kinderen kunnen er natuurlijk ook voor kiezen om niks te eten. Enkel op dinsdagmorgen na een zwemles mogen de kinderen een koek eten i.p.v. fruit.

2. Aerobic

Om fris en opgewekt aan de week te beginnen, houden we elke maandagmorgen om 8u40 een kort aerobicmoment op de speelplaats met alle kinderen van de basisschool.