

» Vacatures

Leuke baan in de buurt

www.deweekkrant.nl/banen



» Win een prijs

Vrienden voor het leven

www.deweekkrant.nl/baasenbeest

» Burkely tassen

Van leer en met teddybont

www.deweekkrant.nl/webwinkel



» Depressie?

Piet weet welk weer het wordt

www.deweekkrant.nl

‘Zo ziet een goed ontbijt er dus uit’

Sandwichspread, vruchtenhagel en kipfilet. Diëtiste Mieke Smit van praktijk In Balans heeft van alles bij zich. Tussen de taal- en rekenlessen door benadrukt ze in groep 3 en 4 van Het Bijvank en De Windroos het belang van gezonde voeding.

► **Jochem Vreeman**
► Enschede

Het tweewekelijks bezoek van Mieke aan Het Bijvank en ook het naastgelegen De Windroos heeft een reden. Zoals onlangs in deze krant te lezen viel, doen de beide scholen mee aan het project Gezonde Kinderen in een Gezonde Kindomgeving (GKGK). Bij de nulmeting in juni kwam naar voren dat ruim een kwart te dik is en ook wel wat meer op de voeding mag letten. “Ik bespreek met de leerlingen alles wat met voeding te maken heeft”, zegt Mieke. “Dat

zijn geen moeilijke verhalen over bijvoorbeeld de schijf van vijf, maar juist wel het in aanraking komen met van alles en nog wat op voedselgebied. Natuurlijk hoort daar groente en fruit bij, maar ik leer ze ook hoe een goed ontbijt eruit ziet. Zoals bekend zijn er veel te veel kinderen die slecht of niet ontbijten. Dan verschuift je hele eetpatroon en heb je 's avonds geen trek in een warme maaltijd. Vandaag heb ik

» **Diëtiste: ‘Ik merk dat kinderen al veel meer willen proeven’**

bijvoorbeeld appelstroop, vruchtenhagel en roggebrood meegenomen. Voor veel kinderen hoort dit niet bij hun normale ontbijt.”

Positieve reacties
Mieke merkt dat haar enthousiasme overslaat op de kinderen en dus ook de ouders. Dat is juist een van de peilers van het project, zo vertelt de diëtiste. “De ouders bepalen uiteindelijk welk eten er in huis komt en wat hun kroost meekrijgt naar school. Natuurlijk, pakjes Wicky-drink en calorierijke tussendoortjes zijn erg handig, maar passen niet in een goed eet- en drinkpatroon. Nu zijn het nog de suikerdrankjes, maar in het voortgezet onderwijs wordt dat frisdrank. Ik merk dat de kinderen mijn lessen mee naar huis nemen. Ik krijg via leerkrachten veel positieve reacties van ouders die zeggen wat te gaan doen aan het eetpatroon. Het komt steeds vaker voor dat de kinderen een stuk komkommer of tomaatjes meekrijgen naar school. Dan weet je dus dat er wat met de lessen gedaan wordt. Ook geef ik in de nieuwsbrief van de scholen gezonde tips zodat ouders enthousiast worden voor mijn werk.”



Mieke Smit: “Ik geef ook gezonde tips aan ouders.”

FOTO: ROBERT HOETINK

Hoewel de resultaten nu nog niet meetbaar zijn, Mieke is zo'n vier maand onderweg met het project, is de indruk dus nu al positief. “Ik merk dat kinderen al veel meer willen proeven. Natuurlijk is het leuk als ik tijdens zo'n saai rekenles binnenwandelen met mijn armen vol eten en drinken, maar ik merk dat de knop wordt omgezet.”

Gezonde Kinderen in een gezonde Kindomgeving

Het project Gezonde Kinderen in een gezonde Kindomgeving is een initiatief van de universiteit Duisburg Essen en wordt in heel Europa uitgevoerd. GKGK volgt

de kinderen vanaf groep 3 hun hele basisschoolperiode. Naast gezonde voeding zijn de kinderen vooral veel bezig met extra bewegingsonderwijs.



Voor de 100 miljoenste keer: Dankuwel!

In 2010 hebben we meer dan 100 miljoen kilo elektrische apparaten en energiezuinige verlichting (e-waste) van u ontvangen. Een fantastische mijlpaal waar we iedereen voor willen bedanken! Samen zijn we goed op weg naar een beter milieu en hoeven minder grondstoffen uit de natuur te worden gehaald. Wecycle garandeert dat al het e-waste verantwoord wordt gerecycled.

Veel kleine apparaten en spaarlampen verdwijnen helaas nog in de vuilnisbak. Wecycle blijft zich inzetten voor inzameling en recycling samen met consumenten, winkels, clubs & verenigingen, gemeenten en scholen. Weten waar u terecht kunt met groot en klein e-waste? Kijk op wecycle.nl.

Recyclen doen we samen 