



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
KLEUTERONDERWIJS**

Zelfstandig Project

De rol van leerkracht in het
promoten van een gezonde
levensstijl bij kleuters

Voorwoord

Na tien maanden hard werken kan ik met trots meedelen dat mijn zelfstandig project omtrent het voorkomen van overgewicht zijn uiteindelijk vorm heeft verkregen. Het was een intensieve maar leerzame ervaring waarin mijn visie omtrent het aanpakken van een gezonde levensstijl in de klas is veranderd.

In dit zelfstandig project kan u lezen hoe belangrijk de rol van de leerkracht is omtrent het aanreiken van een gezonde levensstijl in de omgeving van de kinderen, om tenslotte overgewicht te voorkomen.

Een gezonde levensstijl is meer dan alleen het aanbieden van gezonde voeding, sport en beweging op school. De leerkracht moet de leerlingen intrinsiek motiveren door in te spelen op hun interesses, gebaseerd op de drie psychologische noden: nood aan autonomie (zelfstandigheid), nood aan competentie en tenslotte nood aan verbondenheid, die volgens Maarten Vansteenkiste universeel zijn ongeacht de cultuur, sociale status, erfelijke factoren enz...

Hierbij zijn er een tal van deelaspecten o.a. de taal, beloningen, activiteiten enz.. zeer belangrijk en noodzakelijk om kinderen intrinsiek te motiveren om te kiezen voor een gezonde levensstijl.

Deze inzichten had ik mezelf niet kunnen verwerven zonder de hulp van mijn promotor, Inge Joosen. Ik wil haar dan ook bedanken voor haar inzet, instructies en het verruimen van mijn visie op een gezonde levensstijl.

Dankzij haar heeft mijn zelfstandig project voldoende diepgang gekregen dat zich uitte in geslaagde activiteiten tijdens mijn uitgroei stage waarin ik, de kinderen, de ouders en uiteindelijk de school nu kiezen voor een gezonde levensstijl waarin overgewicht wordt aangepakt en verholpen.

Het was mij dan ook een genoegen om te studeren aan de Hogeschool PXL, departement Education, kleuteronderwijs waarin verschillende lectoren en pedagogen mij omgetoverd hebben tot een wijze en goede kleuterleerkracht. Ook hun wil ik bedanken bij de rechtstreekse en onrechtstreekse hulp bij het neerschrijven van mijn eindwerk. Zonder hun overgedragen hulp en kennis was het mij zeker niet gelukt.

Mijn stageschool, het Athenee te Tongeren waar mijn zelfstandig project mocht plaatsvinden, wil ik dan ook bedanken voor hun medewerking.

Ik wens u veel plezier bij het lezen van mijn eindwerk en bij eventuele vragen kan u mij steeds contacteren. Dank u.

Inhoudsopgave

Inhoud

Voorwoord.....	3
Inhoudsopgave.....	4
1 Theorie volgens Maarten Vansteenkiste.....	8
1.1 Maarten Vansteenkiste.....	8
1.2 Intrinsiek gedrag versus extrinsiek gedrag	8
1.2.1 Conclusie intrinsieke motivatie versus extrinsieke motivatie	9
1.2.2 Tabel: Schematisch overzicht van de basisnoden en de ondersteuning in de omgeving	9
1.3 Communicatie - Taal: Do's en Dont's	10
1.3.1 "To Do" bij communicatie	11
1.3.2 "Dont's" bij communicatie	11
1.4 De drie psychologische basisbehoeften	12
1.4.1 Nood aan autonomie ondersteunend (Zelfstandigheid)	12
1.4.2 Nood aan competentie ondersteunend.....	13
1.4.3 Nood aan verbondenheid bevorderend	14
1.5 Volhouden van het intrinsieke gedrag binnen de context van het kind – school (-klas) en ouders	14
1.5.1 Het voorbeeld van Pauline	15
1.5.2 Conclusie Thomas Vromman	15
1.5.3 Eigen ervaring.....	16
1.6 Het behouden (voortbestaan) van intrinsiek gedrag binnen de context van het kind ondersteunt door ouders en school	17
1.6.1 Kader van Yves Larock - Factoren die zorgen dat intrinsiek gedrag zal laten groeien en dus ook zal laten behouden.....	18
1.6.2 Vermijdende factoren die intrinsiek gedrag geen goed doen en dus zeker ook niet behouden	18
1.7 Beloningen die de intrinsieke motivatie zal versterken.....	19
1.7.1 Enkele Tips bij het geven van beloningen	20
1.8 Het dynamische affectief en cognitief leerplan gelinkt aan de drie psychologische noden: autonomie, verbondenheid en competentie	20
1.8.1 Autonomie (zelfstandigheid).....	21

1.8.2	Competentie ondersteunend	21
1.8.3	Nood aan verbondenheid	21
1.9	Gezond en evenwichtig leven.....	22
1.9.1	Dagelijkse voedingsaanbevelingen voor kleuters vanaf 3 jaar tot 6 jaar (gemiddeld)..	23
1.9.2	Waarom deze aanbevolen voedingsmiddelen?	24
1.9.3	De restgroep: Verslavende voeding	25
1.9.4	De 18 meest verslavende voedingsmiddelen	26
1.9.5	De 17 minst verslavende voedingsmiddelen	26
1.9.6	Wat maakt junkfood zo verslavend?	27
1.9.7	Conclusie: Verslavende voedingsmiddelen	28
1.10	Rol van de media in onze huidige maatschappij.....	28
1.11	Documentatie en enquête van Leen Du Bois, woordvoester van Kind en Gezin	29
1.11.1	Conclusie: Kind en Gezin	30
1.12	Beweging en sporten.....	31
1.12.1	Beweging	31
1.12.2	Sport	31
1.12.3	Bewegen gelinkt aan de drie psychologische noden volgens Maarten Vansteenkiste	32
2	Toepassing van de theorie in de praktijk	33
2.1	Activiteiten gebaseerd en uitgewerkt volgens drie psychologische noden van maarten Vansteenkiste en uitgewerkt op het niveau van het kind, ouders en school (- klas)....	33
2.2	De stappentellers	33
2.2.1	Het doel van de stappentellers	33
2.2.2	De aanpak van de stappentellers	33
2.2.3	De stappentellers in de praktijk aanbrengen.....	34
2.2.4	Resultaat vóór de invloed van de activiteiten.....	35
2.2.5	Resultaat van de stappentellers na de onbewuste/bewuste activiteiten omtrent gezonde voeding, beweging en sport in de praktijkervaring.....	36
2.3	Activiteiten die beweging en gezonde voeding onbewust/bewust doen toenemen	36
2.3.1	De bewegingshoek – Onbewust.....	36
2.3.2	Het doel van de bewegingshoek	36
2.3.3	De aanpak van de bewegingshoek.....	36
2.3.4	De Nintendo Wii – sports.....	37
2.3.5	De zelf ontworpen bewegingshoek gebaseerd volgens de drie psychologische noden	37

2.3.6	De resultaten van de invloed van de zelfontworpen bewegingshoek dat vervolgens is uitgewerkt op de context/niveau van het kind	38
2.4	De gezonde brooddoos – bewuste aanpak	39
2.4.1	Het doel van de gezonde brooddoos.....	39
2.4.2	De aanpak van de gezonde brooddoos.....	40
2.4.3	De ontworpen brooddoos volgens de drie psychologische noden	40
2.4.4	De invloed van het omtoveren van de brooddozen naar een gezonde lunch op school d.m.v. de ervaringen te delen op de schoolwebsite	41
2.4.5	Resultaten vóór het omtoveren van de brooddozen	41
2.4.6	Resultaten na het omtoveren van de brooddozen en de bijhorende aanpak	42
2.5	De fit – o – meter op de speelplaats: Onbewust	46
2.5.1	Het doel van de fit – o – meter in de school.....	46
2.5.2	Aanpak van de fit – o – meter.....	46
2.5.3	De fit – o – meter gebaseerd volgens de drie psychologische noden	47
2.6	De invloed van de fit – o – meter op de speelplaats, op de beweging	47
2.7	De schoolwebsite van de school op facebook (communicatie)	49
2.7.1	Het doel van de (communicatie) schoolwebsite op facebook.....	49
2.7.2	De aanpak van de (communicatie) schoolwebsite op facebook.....	49
2.7.3	De schoolwebsite op facebook gebaseerd volgens de drie psychologische noden	49
2.7.4	De invloed van de schoolwebsite op facebook en de communicatie waarbij foto's en ervaringen werden meegedeeld	50
2.8	Beloningen op een onverwacht moment.....	52
2.8.1	Resultaten na het geven van actieve en gezonde beloningen op een onverwacht moment.....	52
2.9	De activiteiten gelinkt aan het dynamische affectief en cognitief leerplan – De drie psychologische noden.....	52
3	Besluit	53
4	Bibliografie	54
5	Bijlagen	56
5.1	Bijlage 1) Metingen van de stappentellers	56
5.2	Bijlage 2) De fit – o – meter	88
5.3	Bijlage 3) Lesvoorbereiding van de fit – o – meter Deel 1 en 2 samen	105
5.4	Bijlage 4) Lesvoorbereiding van het omtoveren van de brooddozen.....	113
5.5	Bijlage 5) Hoekenagenda – Nintendo Wii – sports en de zelfontworpen bewegingshoek	124

Inleiding

“Wat kan ik als leerkracht nog meer doen tegen de overgewichtproblematiek in België bij kleuters in de praktijk?”

In onze huidige maatschappij zijn we de deur nog niet uit en we worden geconfronteerd met allerlei reclames die ons via verschillende kanalen zoals sociale media, reclamefolders, internet, uithangborden enz.. bereiken. Dit is niet enkel reclame voor materiële zaken en uitstappen maar ook reclame over een gezonde levensstijl waarbij voeding en beweging een belangrijk rol vervullen.

Tijdens een reclame wordt altijd alles vanuit de positieve kant bekeken en er is nooit een vuiltje aan de lucht. Maar wie is nog nooit bedot geweest tijdens een megastunt van één of andere zaak die de beste aanbieding heeft van alle andere zaken in de buurt.

Dit is jammer genoeg ook bij reclame over een gezonde levensstijl. We zullen nooit een reclame zien waarin voeding als slecht wordt afgebeeld en waarvan men de gevaren van kan afleiden. Als we de media mogen geloven moeten we zelfs de deur niet meer uit om te bewegen en moeten we enkel zitten of staan op een apparaat.

Helaas heeft dit grote gevolgen voor ons koopgedrag in de winkel dat zich vertaald in ongezonde voeding en te weinig bewegen en dat zich tenslotte nestelt in het groeien van overgewicht met alle gevolgen van dien.

Daarom is het belangrijk dat, wij als leerkrachten, kinderen wapenen tegen de negatieve invloeden van buitenaf omtrent ongezonde voeding en te weinig bewegen. Hierbij is het belangrijk dat we het gedrag (keuzes) van kinderen kunnen bijsturen door hun intrinsieke motivatie te doen veranderen, te doen groeien en uiteindelijk te behouden door te werken op 3 niveaus:

1. Kind
2. Ouders
3. School (-klas)

Deze belangrijke context van kind – ouders en school wordt omschreven in onderstaande theorie waarbij men zal werken om kinderen intrinsiek te motiveren om gezonde keuzes te maken binnen gezonde voeding en beweging.

Ik ben zelf iemand geweest die aan obesitas leed en weet zoals geen ander wat het met je lichaam en geest kan doen. Het bracht vele lichamelijke ongemakken met zich mee en de onzekerheid groeide waardoor ik een negatief zelfbeeld ontwikkelde van mijzelf tot (soms) nog op heden.

Daarom is het belangrijk dat we als opvoeders (school – ouders) gezonde voeding en beweging promoten en kinderen van de vele negatieve gevolgen van overgewicht besparen zoals: een laag zelfbeeld, diabetes type 2, isolement, pesterijen omwille van er “dikker – anders uitzien” enz..

Om overgewicht bij kleuters te helpen voorkomen heb ik mij gebaseerd op de Zelf – Determinatie theorie van Maarten Vansteenkiste die ik toegepast hebt in de praktijk.

1 Theorie volgens Maarten Vansteenkiste

1.1 Maarten Vansteenkiste

Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste behaalde zijn doctoraat aan de KULeuven onder promotorschap van Prof. Dr. W. Lens, Prof. Dr. E. Deci en Prof. Dr. H. De Witte.

Na één jaar postdoctorale studies aanvaardde hij een leerstoel in de ontwikkelings- en motivatiepsychologie aan de Universiteit Gent. Via zijn werk probeert hij de Zelf-Determinatie Theorie uit te bouwen in talrijke levensdomeinen, zoals onderwijs, opvoeding, werk(loosheid), psychotherapie, eetregulatie en sport en beweging.

1.2 Intrinsiek gedrag versus extrinsiek gedrag

Intrinsiek gedrag ontstaat vanuit de behoeften van een persoon die vervuld moet worden. We spreken van intrinsiek gedrag wanneer een persoon handelt om zijn behoeften van binnenuit te bevredigen.

Bijvoorbeeld: Een kleuter ruimt thuis op zodat hij de volgende keer zo vlug mogelijk zijn speelgoed kan terug vinden om er mee te spelen. De kleuter houdt van netheid en ruimt daarom ook op. Dit intrinsieke gedrag zal later ook in andere situaties van toepassing zijn.

Bijvoorbeeld: De kleuter ruimt op in school, bij de opvang, bij oma enz.. omdat deze kleuter het belangrijk vindt om spulletjes snel en efficiënt terug te vinden. Dit intrinsieke gedrag (motivatie) zal hij sneller in verschillende situaties kunnen toepassen.

Extrinsiek gedrag ontstaat wanneer men iets uitvoert wat men minder graag doet om een andere behoefte die men wel bevredigen (wil hebben), te kunnen bevredigen.

Bijvoorbeeld: Een kleuter houdt niet van opruimen en moet toch opruimen van mama. Dit verloopt niet zo vlot en de kleuter toont weerspanning gedrag. Omdat het kindje houdt van gezelschapspelletjes, beloont de mama, de kleuter met een gezelschapsspel, telkens de kleuter goed opruimt.

De kleuter is hierdoor extrinsiek gemotiveerd omdat het beloond wordt voor het uitvoeren voor iets wat hij/zij minder graag doet. Deze extrinsieke motivatie zal hij later, minder snel kunnen toepassen in andere vergelijkbare situaties omdat de beloning dan weg valt.

Bijvoorbeeld. De kleuter zal thuis bij zijn mama wel goed opruimen en geen weerspanning gedrag meer vertonen omdat hij hiervoor een beloning krijgt maar in de school, de opvang en bij de oma zal de kleuter wel weerspanning gedrag vertonen omdat daar de extrinsieke motivatie (de beloning – gezelschapsspel) ontbreekt. Dit positief gedrag (de motivatie) zal dus vlugger weg vallen. Het kind zal handelen omdat het beloond wordt en niet omdat men de activiteit als "leuk" zal ervaren.

1.2.1 Conclusie intrinsieke motivatie versus extrinsieke motivatie

Intrinsieke motivatie wordt gekenmerkt door

- Werken vanuit zichzelf
- Handelen zonder tussenkomst van andere personen en/of factoren zoals beloningen
- Van binnenuit geprikkeld dat aanzet tot handelen

Extrinsieke motivatie wordt gekenmerkt door

- Werken omdat ze door iets buiten hen zelf worden aangezet
- Bron van handelen is gelegen in factoren die buiten de persoon liggen
- Worden van buitenaf geprikkeld

We kunnen intrinsieke motivatie (gedrag) aansterken/veranderen door gebruik te maken van het ZDT (Zelfdeterminatiemodel) volgens Maarten Vansteenkiste. Het ZDT baseert zich op de basisnoden van de mens waarmee iedereen geboren wordt ongeacht de cultuur, persoonlijkheid, ouders enz..

De drie basisnoden zijn:

1. De nood aan autonomie (zelfstandigheid)
2. De nood aan verbondenheid
3. De nood aan competentie

1.2.2 Tabel: Schematisch overzicht van de basisnoden en de ondersteuning in de omgeving



Door een leeromgeving te creëren die inspeelt op deze drie psychologische basisbehoeften van leerlingen, kunnen we de intrinsieke motivatie, dus ook de gedragingen gaan veranderen.

Vooraleer we aan deze drie basisnoden werken is het zeer belangrijk om het nut van de veranderingen aan te kaarten en positief voor te stellen. Dit sluit al aan bij de psychologische nood aan competentie.

In het ZDT (Zelfdeterminatiemodel) volgens Maarten Vansteenkiste spreekt men over patiënten. Het is mijn bedoeling om de kinderen als klasgroep, intrinsiek te motiveren omtrent gezonde keuzes maken qua beweging, sport en gezonde voeding. Ik heb ook een kindje met overgewicht in mijn klas maar ik zie haar niet als patiënt waaraan specifiek gewerkt moest worden. Mijn focus lag op de klasgroep in zijn geheel.

Omdat de psychologische basisbehoeften universeel zijn bij alle mensen, dus ook met leerlingen en niet alleen bij personen met een specifiek probleem, kunnen we gebruik maken van deze theorie om gedragsverandering omtrent gezonde voeding, sport en beweging te veranderen, stimuleren en tenslotte te behouden door in te spelen op de drie contexten.

1.3 Communicatie - Taal: Do's en Dont's

Om intrinsiek gedrag te veranderen is de taal een heel belangrijk middel om te werken aan de intrinsieke motivatie.

Een positieve benadering vanuit taal

- *“We eten gezond omdat we ons hierdoor beter gaan voelen en meer energie hebben om te zwemmen en te spelen (zaken die we leuk vinden)”.*
- *“Jan, je mag een stuk fruit kiezen om te eten. Probeer eens iets nieuw. Wat lijkt jou lekker om te eten? We zullen samen eens proeven.”*

Een negatieve benadering vanuit taal

- *“We eten gezond omdat we anders dik worden en ons slecht voelen waardoor we beperkt zijn/hindernissen tegen komen in zaken die we graag doen zoals spelen, zwemmen...”*
- *“Jan je moet je appel opeten want iedereen eet fruit in de klas. Probeer eens iets anders te kiezen dan een appel want je eet altijd appels. Kaat eet ook niet alleen appels maar ook bananen.”*

De taal die men gebruikt om te communiceren is belangrijk om een boodschap over te brengen. Hierbij is de juiste woordkeuze en de formulering ervan het belangrijkste zodat een boodschap niet als negatief zal ervaren worden.

Bovenstaande voorbeelden slaan terug op dezelfde boodschap om kinderen fruit te doen eten en andere soorten fruit te leren kennen. Enkel de formulering is anders.

De taal die men dagdagelijks gebruikt slaat niet enkel terug op woorden en zinnen. Mimiek, expressie, gebaren, enthousiasme, ... met andere woorden de lichaamstaal, is ook zeer belangrijk. We luisteren nu eenmaal liever naar een persoon die met enthousiasme spreekt en met passie zijn boodschap op ons overbrengt dan een persoon die stokstijf zijn verhaal komt afratelen omdat die persoon dit interessant vindt.

Als je een boodschap positief en vol enthousiasme overbrengt, zal dit ook als positief ervaren worden en wordt het publiek ook intrinsiek geprikkeld en gemotiveerd om te luisteren en eventueel je boodschap over te nemen en als waarheid te aanschouwen.

1.3.1 “To Do” bij communicatie

- Vertrek indien mogelijk altijd vanuit het positieve aspect bij het formuleren van een boodschap.
- Sta achter je boodschap en wees eerlijk.
- Gebruik korte en heldere boodschappen, afgestemd op het doelpubliek waarbij je de boodschap wilt overbrengen.
- Ondersteun je mondelinge communicatie door mimiek, expressie, gebaren enz... en laat je lichaamstaal ook spreken zodat je enthousiasme uitstraalt.
- Geef ruimte aan de ontvanger om de boodschap te begrijpen en te interpreteren (ontvangen) zodat de ontvanger kan reageren op je boodschap en je er terug positief op kan reageren.

1.3.2 “Dont’s” bij communicatie

- Vertrekken vanuit het negatieve aspect bij het overbrengen van een boodschap.
- Veel te lange, ongestructureerde zinnen en te moeilijke woorden gebruiken bij het overbrengen van een boodschap.
- Het te snel (afratelen) overbrengen van een boodschap. Lichaamstaal wordt dan meestal niet gebruikt of veel te weinig waardoor je ongeïnteresseerd overkomt terwijl dit soms niet het geval is.
- Geen ruimte geven aan de ontvanger om te reageren zodat je boodschap als negatief zal ervaren worden. Het kan dan zelfs tot een verplichting aanvoelen.
- Unrealistisch zijn en fouten niet kunnen toegeven komt over als een ongeloofwaardig persoon waardoor niemand je boodschap als waarheid/positief zal ervaren.

1.4 De drie psychologische basisbehoeften

1.4.1 Nood aan autonomie ondersteunend (Zelfstandigheid)

Als kleuters niet intrinsiek gemotiveerd zijn is het belangrijk dat we als opvoeders, kinderen ruimte geven in het bijsturen van hun eigen handelingen d.m.v. keuzes aan te bieden.

Bijvoorbeeld: “Jan eet niet graag gezond maar is wel een actieve leerling en doet graag mee met een activiteit in school en bij zijn thuis.”

We kunnen Jan bepaalde keuzes aanbieden die hij wel graag doet in betrekking met gezond eten.

Bijvoorbeeld: Jan gaat samen met zijn mama of medeleerlingen koken. We geven Jan een actieve rol in het kookproces (ondernemen). We laten Jan en zijn mede leerlingen/zus in een gezond kookboek kiezen wat ze graag zouden willen koken zonder dat hij weet dat het om gezonde voeding gaat. Ze kiezen samen een recept dat ze samen gaan bereiden. Jan gaat samen met zijn medeleerlingen/zus het recept maken dat ze zelf gekozen hebben. Het is belangrijk dat Jan plezier zal ervaren tijdens het koken zodat hij vanuit zichzelf geprikkeld wordt om later het gerecht te proeven.

Plezier beleven, proeven en herkenning krijgen zijn belangrijke stappen in het groeien van intrinsieke motivatie. Later zal Jan gezonde voedingswaren herkennen in andere gerechten waarmee hij al in contact is gekomen en zal hij vlugger nieuwe gerechten proeven omdat hij er positieve herinneringen aan heeft overgehouden doordat hij vanuit zijn interesse heeft gehandeld.

Het is belangrijk dat de leerkracht en ouders geen verplichtingen opleggen en de kinderen keuzes en ruimte geven in het maken van beslissingen en in hun handelen. Hierbij is de taal belangrijk.

Bijvoorbeeld:

→ *De leerkracht zegt: “Jullie moeten vandaag één van deze drie gezonde gerechten kiezen om te koken.”*

De kleuters gaan dit als een verplichting ervaren en de intrinsiek motivatie zal hierdoor minder groeien omdat het op een negatieve manier wordt opgelegd en men niet vertrekt vanuit de interesses en de autonomie (nood aan zelfstandigheid) van het kind. Als de leerkracht zou zeggen:

→ *“Wij gaan morgen iets lekker gezond maken maar jullie mogen vandaag zelf kiezen wat jou leuk lijkt om te koken.”*

De kleuters gaan bij deze stelling, vrijheid ervaren en hebben hierbij inspraak. De kleuters gaan vanuit hun zelf (intrinsiek) op zoek naar een leuk recept om te koken waarbij hun interesses worden geprikkeld. Hierbij hoeft de leerkracht nog niet te zeggen dat het om een gezond gerecht is.

Achteraf, wanneer de kleuters plezier hebben beleefd aan de kookactiviteit, kan de leerkracht het bespreken met de kinderen door te verwijzen naar hun ervaringen en handelingen

Bijvoorbeeld:

- *Vonden jullie het leuk?*
- *Was het moeilijk?*
- *Was er een probleem? Hoe heb je dat opgelost?*
- *Zouden jullie volgende keer nog eens willen koken?*
- *Is het gezond wat we eten? Waarom wel/niet?*

We kunnen tot een conclusie komen dat we kinderen de vrijheid moet geven in het maken van keuzes en dat ze hierbij plezier gaan ervaren. Hierbij zal de intrinsieke motivatie groeien en later het gedrag misschien veranderen. Het wilt niet zeggen dat we kinderen niet mogen sturen, want ouders moeten hun kinderen prikkels aanbieden om hun interesses op te sporen, maar men moet hen wel de nodige ruimte geven om initiatief te nemen.

1.4.2 Nood aan competentie ondersteunend

Wat zeker niet mag ontbreken, bij het laten groeien van intrinsieke motivatie, is het geven van positieve feedback d.m.v. gesproken taal en lichaamstaal.

Wanneer kinderen een gezonde keuze maken tijdens een eetmoment, een verjaardag, een uitstap enz.. is het belangrijk om dit goed gestelde gedrag extra in de "spotlight" te zetten.

Dit kan al door een "dikke duim" te laten zien of je belangstelling te verwoorden en eventueel andere kinderen erbij te betrekken zodat zij ook intrinsiek gemotiveerd zullen worden, doordat een medeleerling in de belangstelling komt te staan.

Dit zal het kind een goed gevoel geven en hierdoor zal de intrinsieke motivatie om de volgende keer nog een gezonde keuze te maken, groeien.

Positieve feedback kan bestaan uit sociale beloningen, actieve beloningen of materiële beloningen. De meest krachtige en doeltreffend middel om te belonen en om intrinsiek gemotiveerd te worden, zijn de sociale beloningen zoals bijvoorbeeld een "dikke duim geven".

Bij competentie ondersteunend gedrag is het ook belangrijk dat men realistische stappen gaat maken in het proces om de intrinsieke motivatie bij kinderen te doen groeien, en men inspeelt op de interesses van de kinderen zodat ze het als "nuttig en leerrijk" zullen ervaren.

Bijvoorbeeld: Je moet in één week niet alles gedaan hebben om gezonde voeding aan te prijzen. Hiervoor moeten we stapsgewijs te werk gaan. Als je alles in één week aanbiedt zal het kind na een tijdje niet meer geprikkeld worden vanuit zichzelf maar zal het geprikkeld worden omdat wij het als volwassene het opleggen. Als men te snel wilt gaan in het aanbieden van gezonde voeding, zal het kind gedemotiveerd worden.

Dit is net hetzelfde met het aanbieden met sport. Een marathon kan je ook niet op één dag oefenen. Je moet er tijd voor nemen en vaak oefenen. Het is belangrijk dat je kinderen stap voor stap begeleidt in de wereld van gezonde voeding en sport, en het nut en plezier ervan laat inzien en laat ervaren, door als leerkracht materialen, leersituaties,... aan te bieden en later op hun interesses in te spelen.

1.4.3 Nood aan verbondenheid bevorderend

Het is belangrijk dat we als leerkracht (opvoeders) het goede voorbeeld geven en de kinderen gaan prikkelen met ons enthousiasme.

Het is belangrijk dat je als leerkracht de kinderen niet extern gaat prikkelen maar de kinderen het plezier zelf laat ervaren door het hen te laten doen. Daarom is het als leerkracht ook belangrijk om eerlijk te zijn met de kinderen.

Bijvoorbeeld: Geef aan dat je het soms ook moeilijk hebt of geen zin hebt om te bewegen of een andere taak te vervullen maar het toch moet doen omdat je er voordelen voor jezelf kan uithalen en het best leuk kan zijn. Als je dit niet doet, zullen de kinderen een onrealistisch beeld vormen dat niet haalbaar is en ook zo gedemotiveerd raken.

Het is belangrijk dat kinderen worden verbonden met andere leeftijdsgenoten. Ze moeten beseffen dat zij er niet alleen voor staan en niet alleen keuzes moeten maken omtrent sport en gezonde voeding. Kinderen betrekken op andere kinderen is zeer belangrijk voor het ervaren van plezier, ervaringen, moeilijkheden, enz..

Kinderen zetten elkaar aan tot ontdekken en het samen delen van plezier. Hierbij komt de verbale taal en lichaamstaal weer tot uiting dat men kan waarnemen.

1.5 Volhouden van het intrinsieke gedrag binnen de context van het kind – school (-klas) en ouders

Wanneer kinderen intrinsiek gemotiveerd zijn om keuzes te maken, betreffend gezonde voeding en sport, is het belangrijk dat we kinderen hierbij steunen en waarderen.

Kinderen hebben een rolmodel (superheld) nodig waarnaar ze opkijken en op kunnen terug vallen wanneer ze het moeilijk hebben. Dit mag fictief zijn zoals een personage uit een televisiereeks maar hierop kunnen ze niet rekenen wanneer de reeks afloopt of niet meer wordt uitgezonden.

Daarom is het belangrijk dat kinderen kunnen terug vallen op mensen uit hun naaste omgeving zoals familie en school. Wanneer kinderen intrinsiek gemotiveerd zijn is het belangrijk dat wij als opvoeders (school – ouders) hierop inspelen en positieve feedback en waardering opbrengen aan onze kinderen.

Dit kan je door een actieve beloningen of iets leuk te plannen met de kinderen zoals gaan fietsen, naar de stad gaan enz..

Hierbij is het wel belangrijk dat je een beloning of een compliment geeft wanneer een kind vorderingen heeft gemaakt. Het is niet de bedoeling dat we naar een beloning toe werken.

De beloning moet op en onverwacht moment worden gegeven zodat de intrinsieke motivatie zal (blijven) groeien.

Als kinderen positieve vorderingen maken op gebied van gezonde voeding en sport, is het belangrijk om deze veranderingen te laten ervaren en kinderen erop wijzen dat ze nu “meer” dingen kunnen dan voorheen. Hierbij moet je vertrekken vanuit de interesses van het kind.

1.5.1 Het voorbeeld van Pauline

Pauline is een kleuter van 6 jaar en had 6 maanden geleden overgewicht. Doordat haar ouders en de school haar gedrag betreffende voeding en sport veranderd hebben, is Pauline nu intrinsiek gemotiveerd om de zak koekjes te laten liggen en te kiezen voor een appel omdat ze weet dat ze hierdoor fitter en gezonder zal zijn en niet meer zal verdikken.

Pauline is ook een typisch meisje dat graag gaat winkelen om kleren te passen. Door haar gewichtsverlies kan ze nu meer kiezen uit verschillende kleren dan voorheen. Vroeger was haar keuze beperkt omdat niet alle kleren haar paste binnen haar leeftijd en moest ze noodgedwongen naar de afdeling van de 7 jarige gaan om haar kleren te kiezen.

Door haar gewichtsverlies en het maken van juiste keuzes bij gezonde voeding, kan Pauline nu eindelijk de kleren dragen die ze graag wou en is het buikje waaraan ze zich stoorde eindelijk weg wanneer ze een kleedje draagt. Ook het shoppen zelf lukt beter want ze heeft nu meer energie dan vroeger.

Pauline haar ouders hebben ook voorgesteld dat ze een kwartiertje later kan gaan slapen omdat ze in de ochtend beter op kan en in de avond rustiger is (minder vervelend en rustiger door de verminderde suikeropname en voldoende beweging doorheen de dag). Pauline zal haar intrinsieke gedrag behouden omdat ze zelf weet wat de gevolgen zullen zijn als ze terug in haar oude gewoontes zal hervallen.

Haar ouders hebben dan ook hun positieve waardering getoond en haar positieve veranderingen duidelijk in de “spotlights” gezet door samen met haar aan een gezond proces te werken waardoor Pauline de veranderingen zelf kon ervaren.

De ouders hebben de positieve veranderingen tot zijn recht laten komen door in te spelen op haar interesses. Hierbij is de volgende stelling belangrijk.

1.5.2 Conclusie Thomas Vromman

“Intrinsieke motivatie van jonge kinderen, betreffend een gezonde levensstijl, zal blijven voortbestaan door de positieve veranderingen (vorderingen) tot uiting te laten komen, daar waar kinderen hun interesses liggen.” – Thomas Vromman

Dit sluit terug aan bij de zelfredzaamheidstabel van Maarten van Steenkiste.

1. **Nood aan Autonomie:** De ouders van Pauline spelen in op de interesse van hun kind. De ouders laten haar positieve veranderingen ervaren waar Pauline haar interesses liggen zoals bij het winkelen (nood aan competentie). De ouders laten Pauline ook kiezen bij het samenstellen van haar middageten op school. Pauline

weet dat koekjes niet gezond zijn en mag zelf haar fruit kiezen dat ze graag eet. Hierbij kiest ze voor de appel die ze ook lekker vindt en laat ze de ongezonde snacks liggen.

- 2. Nood aan competentie en verbondenheid:** De ouders doen tijdens haar proces naar een gezondere levensstijl met haar mee en geven haar geregeld sociale beloningen en activiteitsbeloningen die bij haar interesses liggen zoals het gaan winkelen en langer mogen opblijven. Zo staat Pauline er niet alleen voor en vormt het gezin een team waarbij ze samen ervaringen delen.

1.5.3 Eigen ervaring

Als een jongen van 15 jaar zat ik volop in de puberteit en voelde ik mij niet goed in mijn vel. Ik was 1m72 en woog 84 kg in december 2008. Ik had toen een body mass index van 28.39 wat duidelijk te veel was als je weet dat de BMI van een gezonde jongen van 15/16 tussen de 17.13 en 23.29 ligt. Ik had obesitas en ondervond dagelijks de negatieve gevolgen van overgewicht zoals: sociaal isolement (pesten + uitsluiten), onzekerheid, vermoeidheid, fysieke en mentale belemmeringen.

Ik zag dat andere jongens in mijn klas veel slanker waren en mentaal zelfzekerder waren dan ik. Door mijn overgewicht schaamde ik mij en durfde ik weinig sociale contacten te leggen en aan te gaan omdat ik beseftte dat ik overgewicht had en dus ook "anders" was. Ik voelde mij ook buitengesloten omdat mensen in mijn naaste omgeving zoals in school (klas), mij meden of doordat ik meestal als laatste werd gekozen bij een LO – activiteit omdat ik niet voldoende energie kon opbrengen.

Ik was onzeker geworden en had verdriet dat ik weg at. Op mijn zwaarst (84 kg) vond ik voor mijzelf dat het genoeg was geweest. Ik wou niet eindigen zoals men op tv zag en verlangde ook naar mijn eerste liefde en op stap te gaan.

Dit kwam omdat ik dit zag bij vrienden en kennissen en ik wou dit ook. Alleen vond ik mijn overgewicht een struikelblok omdat ik hierdoor onzeker werd. Op mijn zwaarst begon ik ook aan mijn lichaam te voelen dat het teveel werd. Ik begon kortademig te worden bij eenvoudige bewegingen zoals de trap oplopen.

Dit heb ik allemaal met mijn ouders besproken en een diëtist gezocht die mij kon begeleiden en ondersteunen in het afvallen en het blijven motiveren van het behouden van mijn huidige gewicht.

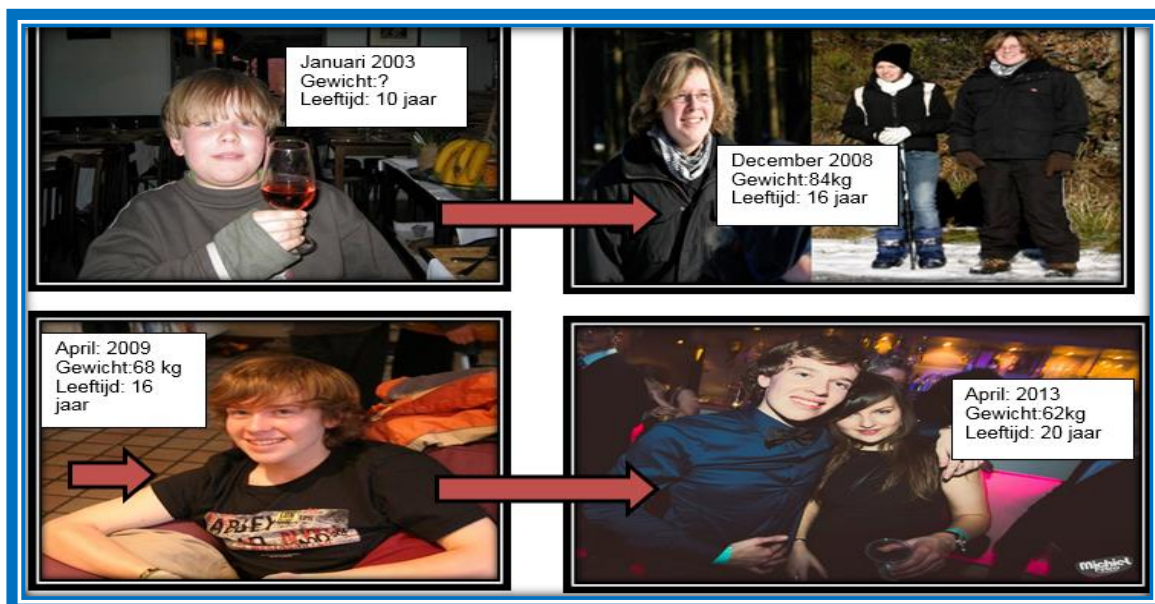
Het was moeilijk om af te vallen maar omdat ik vanuit mijzelf (intrinsiek) gemotiveerd was, lukte het mij om mijn streefgewicht van 68 kg te behalen in amper 4 maanden tijd. Ik was nog niet helemaal tevreden en doordat ik fysiek meer aankon, ben ik aan sport beginnen te doen om er gezonder uit te zien. Ik koos ervoor om te gaan joggen in de buitenlucht en ik genoot van die buitenlucht. Dit bracht mij tot mijn huidige gewicht van 62 kg dat ik tot op vandaag, in 2016, nog altijd heb.

Deze positieve veranderingen deden mij openbloeien en ik was veel zelfzekerder geworden. Ik durfde eindelijk, als toen een ondertussen gezonde 16 jarige jongen, op stap te gaan met vrienden en ik werd op sociaal en fysiek vlak zelfzekerder.

De ene positieve ervaring na de andere volgde en de complimenten deden mij groeien. Ik werd eindelijk niet meer al laatste gekozen bij de LO – les en mijn medestudenten van toen kozen mij vlugger dan voorheen omdat ik beter was geworden in sport. Ik kon terug gaan winkelen en kleren kopen die ik wou en werd tenslotte assertiever door meer sociale contacten aan te gaan en mijn pesters op hun plaats te zetten.

Ik kreeg ook een actieve job in de horeca te pakken en mijn eerste liefde waarmee ik nog steeds samen ben, werd een feit. Zonder mijn intrinsieke motivatie en mijn interesses van toen, was het waarschijnlijk niet gelukt en was ik waarschijnlijk een heel ander persoon geworden dan dat ik nu ben. Ik ben blij dat ik toen de stap zelf heb ondernomen en ervaar nog dagelijks de positieve veranderingen.

Foto



1.6 Het behouden (voortbestaan) van intrinsiek gedrag binnen de context van het kind ondersteunt door ouders en school

Zoals ik eerder al vermeldde en kon afleiden uit mijn eigen ervaring, is dat intrinsieke motivatie blijft bestaan wanneer men inspeelt op de interesses en verwachtingen. Dit geldt ook voor kinderen, maar jonge kinderen hebben hiervan nog maar weinig besef.

Jonge kinderen kunnen nog niet vooruit denken en de gevolgen afwegen voor later. Daarom is het belangrijk dat de school en ouders, kinderen begeleiden in het maken van gezonde keuzes omtrent voeding en sport. Kinderen kijken op naar hun opvoeders.

Daarom is het belangrijk dat je als opvoeder het goede voorbeeld stelt aan kinderen. Je kan kinderen onmogelijk iets opleggen of verwachtingen uitspreken, wanneer jezelf het "goede" gedrag niet toont. Dit is één van de belangrijkste factoren die er voor zorgen dat kinderen gemotiveerd zijn en blijvend gemotiveerd worden.

Volwassen kunnen ook eens hun koek bij de koffie en een aperitief overslaan en kiezen voor een gezondere keuze zoals een glas water en hun koek houden voor een ander moment. Kinderen gaan dit gedrag overnemen.

Wanneer opvoeders en de school het goede voorbeeld tonen en met enthousiasme werken, zullen kinderen dit automatisch overnemen. Dit sluit terug aan bij de tabel van Maarten van Steenkiste, bij psychologische nood aan verbondenheid die nodig zijn om intrinsiek gedrag te veranderen en dus ook te behouden.

1.6.1 Kader van Yves Larock - Factoren die zorgen dat intrinsiek gedrag zal laten groeien en dus ook zal laten behouden



Tenslotte is het belangrijk dat je als ouders, kinderen de ruimte geeft om fouten te maken en dat het thema gezonde voeding ook niet altijd centraal staat in wat men doet in het dagelijkse leven. Af en toe zondigen of eten waar je zin in hebt, mag!

1.6.2 Vermijdende factoren die intrinsiek gedrag geen goed doen en dus zeker ook niet behouden

- Geen of te weinig participatie
- Weinig vertrouwen
- Veel controle of kritiek
- Tekort aan of verouderd materieel
- Tekort aan middelen
- Ontbreken van duidelijke afspraken
- Slechte sfeer
- Te hoge druk
- Geen of gebrekkige begeleiding

1.7 Beloningen die de intrinsieke motivatie zal versterken

Onder belonen verstaan we iemand positieve aandacht geven nadat een persoon een bepaalde goede handeling, taak, doel... heeft voltooid of bereikt heeft. Kinderen zijn hier zeer gevoelig voor. Door kinderen te belonen kunnen we hun intrinsiek gedrag doen groeien. Ze weten al dan niet wat goed of slecht inhoud. Dit hangt af welke normen en waarden de ouders belangrijk vinden en meegeven aan hun kinderen.

Een norm is iets wat je belangrijk vindt in je leven en hieraan een waarde aan koppelt. Bijvoorbeeld: Als ouder vindt je het belangrijk dat je kinderen gezond opgroeien en voldoende bewegen (norm). Hier kan een ouder een bepaalde waarde aan linken zoals: "We kiezen bewust om ons milieuvriendelijk te verplaatsen door gebruik te maken van de fiets, openbaar vervoer en ons te voet te verplaatsen (waarde). De ouders vinden het ook belangrijk dat hun kroost gezond eet. Hierbij kiezen ze er bewust voor om fastfood, koekjes, afhaalmaaltijden enz.. te beperken en te kiezen voor gezonde, vers bereide voeding. De ouders geven hun kroost ook op regelmatige basis gezonde voeding mee naar school.

Er bestaan talrijke manieren om te belonen en we kunnen beloningen dan ook opsplitsen in 3 categorieën:

1. Sociale beloningen
2. Activiteitsbeloningen
3. Materiële beloning

Het is belangrijk dat je kinderen op een onverwacht moment beloond en niet naar een beloning toe werkt. Als men een beloning (ongeacht welke categorie) op een onverwacht moment geeft, zal dit het positieve gedrag van het kind intrinsiek versterken. Wanneer men naar een beloning toe werkt zal men extrinsiek motiveren en de motivatie zal verdwijnen wanneer men de beloning heeft gekregen en nadien wegvalt.

Onder sociale beloningen verstaan we complimenten, schouderklopjes, een knuffel of een knipoog enz.. Dit zijn belangrijke vormen van beloningen die je nooit teveel kan geven. Wie waardering krijgt, gaat geloven in zichzelf en zo zal de intrinsieke motivatie van het kind toenemen.

Deze sociale beloningen sluit aan bij de psychologische nood van competentiegevoel (sociale feedback) volgens Maarten Vansteenkiste.

Bij activiteitsbeloningen gaan we inspelen op de interesses van de kinderen. We koppelen een goed gesteld gedrag aan een leuke activiteit die de kinderen graag doen of als leuk ervaren zal worden zoals: Samen een zelf gekozen spel spelen, langer mogen opblijven, de afwas niet moeten doen,...

Het zijn activiteiten die je kinderen graag doen of waar ze graag van verlost zijn. Het hoeft niet steeds spectaculair te zijn. Activiteitsbeloningen versterken vaak het "samen-gevoel" (Psychologische nood aan verbondenheid – Maarten Vansteenkiste). Ze zorgen voor een prettige sfeer, meer contact en samenwerking.

Tenslotte heb je ook de materiële beloningen zoals het geven van een cadeautje na een positief gesteld gedrag (Op een onverwacht moment geven). Dit kan gerust een kleinigheidje zijn zoals een trofee, een lekker gezond dessertje, een foto van een prestatie enz..

Let er op dat je hierin niet overdrijft en met mate een materiële beloning geeft na een zware of bijzondere inspanning. Wanneer je vaak (en veel te grote) cadeaus geeft, gaan kinderen beloningen associëren met cadeaus en geen waardering meer opbrengen bij activiteitsbeloningen of sociale beloningen.

De meest efficiënte en doeltreffende beloningen zijn sociale beloningen en activiteitsbeloningen die je kinderen op een onverwacht moment moet geven om zo hun intrinsieke motivatie te versterken/te doen groeien.

1.7.1 Enkele Tips bij het geven van beloningen

- Kijk en benoem wat het kind goed doet. Dit vraagt wat extra inspanning omdat we meestal alleen opmerken wat er fout loopt. Wie vermoeid is of druk bezig is, merkt eerder op wat er fout loopt en niet wat er goed verloopt.
- Bij het verzinnen en het geven van een beloning moet je rekening houden met de leeftijd, ontwikkelingsniveau, temperament, interesses enz..
- Beloon ook zeker wanneer het kind zijn best doet en jou vooropgestelde doelen niet bereikt heeft. Proberen en innerlijke motivatie van het kind zijn belangrijker dan jou vooropgestelde doelen.
- Sociale beloningen kan je nooit teveel geven. Iedereen krijgt graag complimentjes wanneer men iets goed doet.

1.8 Het dynamische affectief en cognitief leerplan gelinkt aan de drie psychologische noden: autonomie, verbondenheid en competentie

De drie psychologische noden zijn ook terug te vinden in het dynamisch affectief en cognitief leerplan dat opgesteld is door de overheid. Leerplandoelen zijn meestal terug te koppelen en gebaseerd op deze drie psychologische noden volgens Maarten Vansteenkiste.

Ik heb de drie leerplannen van de 3 netwerken (koepels): Het katholiek leerplan, leerplan van het gemeenschapsonderwijs en tenslotte het leerplan van het gemeentelijk en stedelijk onderwijs bekeken en ik ben tot conclusie gekomen dat de leerplannen grotendeels overeenstemmen.

Dit komt omdat elke school die zich in een Vlaamse gewest bevindt, dezelfde onderwijsdoelen moet natreven of behalen bij zijn leerlingen. Alleen in het behalen of nastreven van deze onderwijsdoelen kan een school verschillen in aanpak.

Ook de drie psychologische noden die elke mens heeft, komen terug voor in de leerplannen van de drie netwerken (in verwerkt). We kunnen besluiten dat ze universeel zijn binnen deze drie netwerken en ze dus ook kunnen betrekken op gezonde voeding en beweging waarin keuzes maken belangrijk zijn. Bij elke psychologische nood kan ik leerplandoelen plaatsen die terug voorkomen in de 3 netwerken.

1.8.1 Autonomie (zelfstandigheid)

- **Het Go! onderwijs:** Wo, Ik en de anderen: 3.1.1.1, OD 1.3: Kinderen hebben in concrete situaties voldoende zelfvertrouwen en tonen hun eigen mogelijk heden.
 - **Het Katholiek onderwijs:** Wo, Mens en medemens, 4.1: Kinderen ervaren, stellen vast en uiten welke mogelijkheden en beperkingen (motorisch, technisch, lichamenlijk, cognitief ...) zijzelf hebben.
 - **Het gemeentelijk en stedelijk onderwijs:** Wo-mens-SV2.8.4: De leerlingen tonen in concrete situaties voldoende zelfvertrouwen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen.
- Dit zijn drie gelijkaardige ontwikkelingsdoelen die anders geformuleerd zijn bij de 3 netwerken en terug zijn te koppelen aan de psychologische nood: Autonomie (zelfstandigheid). Deze doelstelling is nodig om de juiste (gezonde) keuzes te maken die je graag doet.

1.8.2 Competentie ondersteunend

- **Het Go! onderwijs:** Wo, gezondheidseducatie: 3.2.7.2, OD 1.10: De leerlingen maken een onderscheid tussen gezonde en ongezonde voeding.
 - **Het Katholiek onderwijs:** WO 7.14: Kinderen zien in dat leefgewoonte (voedingswaren) de gezondheid kunnen bevorderen en schaden, en handelen hiernaar.
 - **Het gemeentelijk en stedelijk onderwijs:** Wo-natuur-D7.07: De leerlingen maken een onderscheid tussen gezonde en ongezonde voeding.
- Deze evenwaardige ontwikkelingsdoelen die anders geformuleerd zijn in de drie netwerken zijn een kenmerk van de psychologische nood: Competentie ondersteunend.

Het is belangrijk dat kinderen eerst het onderscheid kunnen maken tussen gezonde en ongezonde voeding vooraleer ze echte keuzes kunnen maken.

Bij competentie ondersteund gedrag is het belangrijk dat je het nut inziet en over voldoende kennis beschikt vooraleer je aan iets werkt. Deze doelstelling is de basis wanneer men het over gezonde en ongezonde voeding heeft, voor overgewicht te voorkomen.

1.8.3 Nood aan verbondenheid

- **Het Go! onderwijs:** Wo, empathie voor elkaar, 3.1.1.13, OD1.2: De kinderen tonen in hun omgang met anderen respect en waardering.
- **Het Katholiek onderwijs:** Wo, mens, 4.7: Kinderen tonen waardering en respect voor elkaar.

- **Het gemeentelijk en stedelijk onderwijs:** Wo, maatschappij, OD WO 3.4: kinderen herkennen in concrete situaties de omgang met elkaar en praten hierover.
- Deze evenwaardige ontwikkelingsdoelen zijn reeds terug te vinden in de drie netwerken en omschrijven hetzelfde. Ze omschrijven de nood om met elkaar te communiceren en hierbij respect en waardering voor elkaar op te brengen. Leerkrachten moeten hierop toezien dat dit ook gebeurt. Het is belangrijk dat men de sociale regels, het omgaan met andere, goed evalueert. Anders gaat men activiteiten als negatief (slecht) ervaren en ontstaat er pestgedrag.

Deze ontwikkelingsdoelen kunnen we koppelen aan de psychologische nood “verbondenheid”. Mensen hebben nu eenmaal de natuurlijke drang om ervaringen te delen en te communiceren met elkaar.

1.9 Gezond en evenwichtig leven

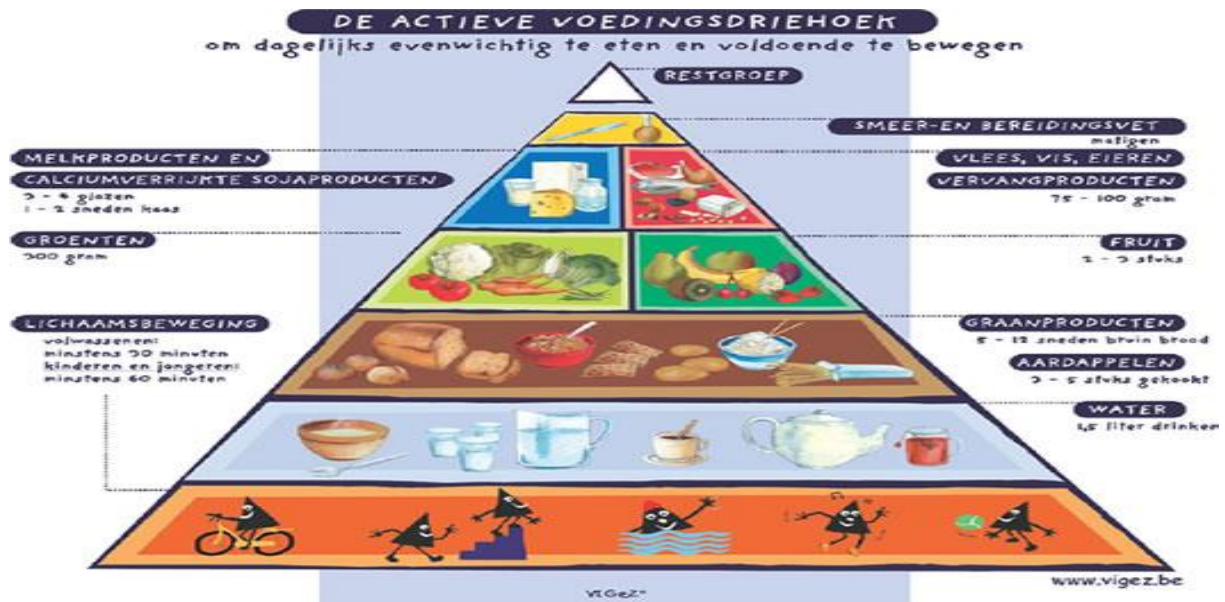
Kleuters genieten net zoals volwassenen van voeding. Ze zijn iets kieskeuriger dan volwassenen maar gezonde voeding en beweging promoten is essentieel voor hun huidige, maar ook toekomstige ontwikkeling. Kinderen die dagelijks gevarieerd en evenwichtig eten met de nodige beweging, zullen later minder kans hebben op het ontwikkelen van overgewicht.

Iedereen kent het wel dat kinderen bepaalde voedingsmiddelen niet lusten zoals witloof en spruitjes. Kinderen hun smaakpapillen zijn nog niet volledig ontwikkeld zoals die van volwassenen waardoor bepaalde smaken, zoals bitter, onaangenaam voor hun zijn. Hierbij is het belangrijk dat je kinderen laat proeven maar niet verplicht om iets op te eten. Door verschillende keren te proeven, zullen kinderen de verschillende voedingswaren (smaken) gewend raken.

Om zoveel mogelijk in contact te komen met verschillende soorten voeding en beweging kunnen we drie basisprincipes formuleren:

1. **Evenwicht:** Eet dagelijks in de juiste verhouding uit groepen van de actieve voedingsdriehoek. Het is aanbevolen om in verhouding meer te eten uit de grote groepen onderaan de driehoek (bijv. water, graanproducten) en minder uit de kleine groepen bovenaan de driehoek (bijv. smeer- en bereidingsvet, restgroep), zodat voedingsstoffen en energie evenwichtig aangebracht worden.
2. **Variatie:** Varieer tussen de verschillende voedingsmiddelen binnen elke groep. Niet alle voedingsmiddelen uit eenzelfde groep bevatten dezelfde soorten en hoeveelheid voedingsstoffen. Zo moet men zelfs binnen eenzelfde groep nog variëren. Zo kan men bijvoorbeeld aardappelen afwisselen met rijst, deegwaren, quinoa of couscous. Er wordt dan ook aangeraden om verschillende soorten groenten en fruit te eten.

3. **Matigheid:** respecteer de aanbevolen hoeveelheden binnen elke groep voedingsmiddelen. Ook al staat een voedingsmiddel bekend als gezond en passend in een evenwichtige voeding: teveel is teveel.



1.9.1 Dagelijkse voedingsaanbevelingen voor kleuters vanaf 3 jaar tot 6 jaar (gemiddeld)

Water	0,5-1 liter
Graanproducten en aardappelen Brood (bruin) Aardappelen (gekookt)	3-5 sneden 1-4 stuks (50-200g)
Groenten	2-3 groentelepels (100-150g)
Fruit	1-2 stuks (100-200g)
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk (volle melk tot 4 jaar, daarna halfvolle melk) Kaas	4 bekertjes (500ml) ½-1 sneetje (10-20g)
Vlees, vis, eieren en vervangproducten Vlees(waren), gevogelte, vis (rauw gewogen) Vleesvervanger (tofu, tempé, mycoproteïne, seitan)	50-75g
OF	

Ei Peulvruchten (droog gewogen) Peulvruchten (gaar gewogen) Paddenstoelen Aanvullend notenpasta of –moes	1 per week 2 eetlepels (30g) 6 eetlepels (100g) 100g (gaar) 2 x 15g
Smeer- en bereidingsvet Margarine op brood Margarine voor de bereiding	5g per sneetje 15g
Restgroep: Overbodig	niet nodig maximum 10 % energie

1.9.2 Waarom deze aanbevolen voedingsmiddelen?

Water is een essentieel bestanddeel in een evenwichtige voeding. Vocht wordt grotendeels uit drank gehaald. Drinken die tot de watergroep behoren zijn: Water, koffie en thee.

Voor kleuters zal koffie niet van toepassing zijn omdat ze cafeïne en theïne bevatten. Deze stoffen hebben een oppeppende bijwerking die kleuters (Volwassenen ook) niet uit drank moeten halen maar uit gezonde voeding dat langzaam wordt opgenomen door het lichaam.

Voor kleuters is een halve liter water voldoende dat gecompenseerd moet worden met volle melk. Het is aanbevolen om kinderen tot 4 jaar, volle melk te geven omdat kinderen dierlijke vetten nodig hebben om te groeien. Nadien is halfvolle melk aangeraden.

Bij sporten, ziekte of warm weer moet er meer gedronken worden, bij voorkeur water. Sportdranken zijn absoluut niet nodig voor jonge kleuters. Het is immers een bron van lege calorieën.

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Zij vormen onze basisvoeding. In deze groep zitten aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren. Volkoren producten krijgen de voorkeur. Ze bevatten meer voedingsvezels, vitamines en mineralen dan de bewerkte witte soorten voedingsproducten zoals wit brood.

Groenten en fruit leveren meervoudige en enkelvoudige koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitamines. Omdat ze verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen bevatten, moeten we dagelijks zowel groenten als fruit eten.

Melkproducten en (calciumverrijkte) sojaproducten zijn een zeer belangrijke bron van calcium, eiwitten en vitamines van de B-groep. Calcium draagt bij tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten. Om osteoporose te voorkomen, moet op elke leeftijd voldoende calcium worden ingenomen via melkproducten. Onder melkproducten verstaan we ook afgeleide producten, zoals yoghurt, alle kaassoorten en karnemelk.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitamines, mineralen (bijv. ijzer) en vetten. Het gebruik ervan moet gematigd worden. Er wordt aanbevolen om eenmaal per week volwaardige plantaardige vleesvervangers te gebruiken en één tot twee keer per week voor vis te kiezen.

Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn o.a. bepaalde sojaproducten, peulvruchten en noten. Toch moet men ermee rekening houden dat plantaardige levensmiddelen geen vitamine B12 aanbrengen en noten energierijk zijn door hun hoog vetgehalte. Bovendien zijn plantaardige voedingsmiddelen minder goede ijzerbronnen.

Smeer- en bereidingsvet leveren in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor het aanbrengen van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Bij smeer- en bereidingsvet horen margarines, boter, halfvolle boter en oliën.

De restgroep is een afzonderlijk gedeelte waarin men alle voedingsmiddelen kan plaatsen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding zoals zoetigheden, snoepjes, sauzen enz.. Ze leveren meestal veel energie (vet en suiker) en weinig voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen, aan te brengen. Bovendien dragen ze bij tot het ontwikkelen van overgewicht, zijn ze eetlustopwekkend en beïnvloeden ze ons geluksgevoel in de hersenen.

1.9.3 De restgroep: Verslavende voeding

Meer dan 20% van de mensen lijdt wellicht aan een voedselverslaving of heeft bepaalde gewoontes die de kant van verslaving opgaan. Dit getal is nog hoger bij zwaarlijvige mensen. Voedselverslaving betekent verslaafd zijn aan voeding net zoals drugsverslaafden verslaafd zijn aan drugs.

Mensen met een voedselverslaving hebben geen controle over het eten van bepaalde voedingsmiddelen. Maar je raakt niet verslaafd aan zomaar een voedingsmiddel. Bij sommige etenswaren loop je veel meer kans op verslavingssymptomen dan bij andere.

Onderzoekers van de Universiteit van Michigan onderzochten verslavingsgevoeligheid voor voedingsmiddelen bij 518 deelnemers. Ze gebruikten de schaal voor voedselverslaving van Yale (Yale Food Addiction Scale; YFAS). Dit is het meest gebruikte instrument om voedselverslaving te bepalen.

Alle deelnemers kregen een lijst met 35 voedingsmiddelen zowel bewerkte als onbewerkte. Zij beoordeelden hoe waarschijnlijk het was dat ze problemen zouden ondervinden bij elk van de 35 voedingsmiddelen, op een schaal van 1 (helemaal niet verslavend) tot 7 (zeer verslavend).

In dit onderzoek werd bij 7-10% van de deelnemers een regelrechte voedselverslaving vastgesteld. Bovendien bleken sommige soorten voeding bij **92%** van de deelnemers verslavingsachtige eetgewoontes op te roepen. Zij wilden steeds graag stoppen met het eten ervan maar konden dat niet. Hieronder zie je de resultaten, dus welke soorten voedsel het meest en welke het minst verslavend zijn.

1.9.4 De 18 meest verslavende voedingsmiddelen

Het zal geen verbazing wekken dat de meeste etenswaren die als verslavend werden beoordeeld bewerkte voedingsmiddelen waren. Deze voeding bevat vaak veel suiker, vet, of beide. Het getal dat steeds na elk voedingsmiddel vermeld wordt is de gemiddelde score die in het hiervoor genoemde onderzoek werd gegeven, op een schaal van 1 (helemaal niet verslavend) tot 7 (extreem verslavend).

1. Pizza (4.01)
2. Chocolade (3.73)
3. Chips (3.73)
4. Koek (3.71)
5. Roomijs (3.68)
6. Patat (3.60)
7. Cheeseburgers (3.51)
8. Frisdrank (niet light) (3.29)
9. Taart (3.26)
10. Kaas (3.22)
11. Bacon (3.03)
12. Gebraden kip (2.97)
13. Broodjes (onbelegd) (2.73)
14. Popcorn (met boter) (2.64)
15. Ontbijtgranen (2.59)
16. Snoep van gelei (gummybeertjes, tumtum etc.) (2.57)
17. Biefstuk (2.54)
18. Muffins (2.50)

Kortom: De 18 meest verslavende dingen waren ook meteen de meest bewerkte, met de hoogste gehalten aan vet en toegevoegde suiker.

1.9.5 De 17 minst verslavende voedingsmiddelen

De minst verslavende voeding bestond voornamelijk uit volwaardig, onbewerkt voedsel.

1. Komkommers (1.53)
2. Wortelen (1.60)
3. Bonen (zonder saus) (1.63)
4. Appels (1.66)
5. Bruine rijst (1.74)
6. Broccoli (1.74)
7. Bananen (1.77)
8. Zalm (1.84)
9. Mais (zonder boter of zout) (1.87)
10. Aardbeien (1.88)
11. Mueslireep (1.93)
12. Water (1.94)
13. Crackers (puur) (2.07)
14. Pretzels (2.13)

- 15. Kipfilet (2.16)
- 16. Eieren (2.18)
- 17. Noten (2.47)

Kortom: De minst verslavende voeding bestond bijna geheel uit gewone, onbewerkte voeding.

1.9.6 Wat maakt junkfood zo verslavend?

Bij verslavende en ongezonde eetgewoontes komt veel meer kijken dan alleen een gebrek aan wilskracht. Er zijn biochemische redenen waarom sommige mensen de controle over hun eetgedrag verliezen.

Bewerkt voedsel is vaak zo ontworpen dat het ontzettend smakelijk en eetlustopwekkend is. Dit komt door de vele kruiden (bijvoorbeeld zout), kleurstoffen en bewaringsmiddelen in de voeding. Denk maar aan de vele zouten en suikers waar de meeste onder ons verzot op zijn en bewust/onbewust toevoegen aan hun eten. Ook bevat het grote hoeveelheden aan calorieën en veroorzaakt het grote bloedsuikerschommelingen.

Dit zijn bekende factoren die ons doen hunkeren naar voedsel en zogenaamde 'cravings', kunnen veroorzaken. De grootste bijdrage aan verslavende eetgewoontes wordt echter geleverd door je hersenen.

De hersenen hebben een beloningscentrum dat oplicht zodra we gaan eten en dat dan dopamine en andere 'feel good'-stoffen begint af te geven. Dit beloningscentrum verklaart waarom wij bijna allemaal zo genieten van eten. Het zorgt ervoor dat we genoeg eten om alle energie en voedingsstoffen binnen te krijgen die we nodig hebben. Het eten van bewerkte "rommel" van junkfood, zorgt voor afgifte van enorme hoeveelheden 'feel-good'-stoffen, vergeleken met onbewerkt voedsel.

Het zorgt voor een veel sterkere 'beloning' in de hersenen. Je hersenen gaan dan op zoek naar nog meer beloning, door een enorm verlangen (de cravings) naar dit soort super belonende voeding te veroorzaken.

Dit kan dan leiden tot een vicieuze cirkel, dat zich uit in verslavende eetgewoontes ofwel voedselverslaving dat leidt tot overgewicht.

Kortom: Bewerkt voedsel kan bloedsuikerschommelingen veroorzaken en cravings. (hunkeren naar iets). Als je junkfood eet zorgt dat er ook nog eens voor dat je hersenen stoffen aanmaken die je een goed gevoel geven, wat kan leiden tot nog meer cravings.

Voedselverslaving is een serieus probleem wat vaak door bepaalde soorten voeding wordt veroorzaakt. Dit is nog een reden om je voedingspatroon vooral te baseren op volwaardig, onbewerkt eten. Dat voedsel zorgt voor het vrijkomen van voldoende stoffen die goed voor je zijn waardoor je je goed gaat voelen, terwijl ze ook voorkomen dat je gaat overeten. Uiteindelijk zou jij moeten bepalen welk voedsel je eet – en niet andersom

1.9.7 Conclusie: Verslavende voedingsmiddelen

We kunnen tot een besluit komen dat verslavende stoffen zoals grote hoeveelheden toegevoegde suikers en vetten in onze voeding, een verslavend effect hebben op ons lichaam doordat onze hersenen ontregeld worden.

In onze hersenen komen stoffen vrij die ons een “gelukkig” gevoel geven die ons verzadigen. Deze stoffen komen sneller en in grote hoeveelheden vrij wanneer we “Junk food” eten. Wie vaak ongezonde voeding eet, zal zijn hersen die het “geluksgevoel” regelen, aantasten.

Dit heeft als oorzaak dat mensen die vaak ongezonde voeding eten, bewust/onbewust kiezen voor junkfood omdat de hersenen en het lichaam weten dat we hierbij snel een verzadigt en een gelukkig gevoel van krijgen.

Het gevaar hierbij is dat men niet kan stoppen met eten en er na een langere periode “meer” van nodig heeft om verzadigt te geraken. Dit zal op korte termijn overgewicht veroorzaken dat een lange periode zal blijven aanslepen als men geen stappen onderneemt om het lichaam (gewicht) terug te herstellen naar een gezond niveau.

1.10 Rol van de media in onze huidige maatschappij

Niet alleen de vele toegevoegde suikers, vetten en kleurstoffen maken voeding verslavend maar ook de media speelt hierbij een grote rol. De voedingsproducenten van ongezonde voeding spelen in op de behoeftes van de consument waaronder de drie psychologische noden volgens Maarten Vansteenkiste.

We leven in een maatschappij waarin tijd, geld en sociale contacten een grote en belangrijke rol spelen in ons dagelijks leven. Grote, ongezonde voedingsproducenten spelen hier gretig op in. Ze maken vele reclames op tv, YouTube, radio enz.. waarin ongezonde voeding wordt gepromoot als hip en cool en leggen de link naar sociaal contacten. Denk maar aan de vele onrealistische reclames van Coca Cola, McDonald’s, Quick, Lotus enz.. waarin gespierde mannen en slanke vrouwen cola drinken of genieten van fastfood waarbij de wereld aan hun voeten ligt.

Dit onrealistisch beeld zorgt ervoor dat onze hersenen geen gevaar meer zien in ongezonde voeding en we dus met een “gerust” hart grijpen naar deze ongezonde voeding.

Bovendien zorgen de producenten er ook voor dat iedereen het kan kopen en de verpakkingen zijn zo opgesteld en gecreëerd dat het mooi oogt om te kopen. Je hoeft het dan ook maar uit de winkel te halen en alles wat je moet doen is het openscheuren of opwarmen in de micro vooraleer je er aan kan beginnen.

Helaas heeft dit ernstige gevolgen op de consumenten, dus ook op de opvoeders van onze kinderen. Ze kiezen er graag voor om “easy food” en “comfort food” te maken en mee te geven aan onze kinderen. Dit kan men perfect zien in de brooddozen en de vele verjaardagen die op een ongezonde manier gevierd worden in de scholen. Onderstaande documentaire bewijst dit fenomeen nog maar eens en helaas kan het hier soms ook al mislopen wanneer men niet over de juiste kennis beschikt.

1.11 Documentatie en enquête van Leen Du Bois, woordvoester van Kind en Gezin

Tijdens hun eerste levensjaar eten Vlaamse kinderen gezond maar daarna gaat het bergaf met hun eetgewoonten. De helft van de driejarigen krijgt dagelijks een kinderkoek terwijl ze te weinig fruit eten.

De studie naar eetgewoontes van 3.000 Vlaamse en Brusselse kinderen (minder dan 3 jaar), uitgevoerd door het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en in samenwerking met Kind en Gezin, brengt een aantal positieve trends aan het licht voor de allerkleinsten.

Zo krijgt de meerderheid van de Vlaamse baby's de juiste melkvoeding. Acht op de tien kindjes jonger dan een jaar eten ook elke dag fruit en 92 procent eet dagelijks groenten.

Maar als ze ouder worden gaat het bergaf met de eetgewoonten van Vlaamse kinderen. Dat kan gevolgen hebben voor hun smaakvoorkeuren en hun later voedingspatroon.

1. Magere melk is niet geschikt voor jonge kinderen

Vetten en cholesterol zijn noodzakelijk voor de groei en ontwikkeling van kleine kinderen. Vanaf 12 tot 18 maanden heeft een kind gepasteuriseerde volle koemelk nodig. Magere melk is ongeschikt voor jonge kinderen. Ook halfvolle melk is niet geschikt voor kinderen jonger dan vier jaar.

Toch krijgen een op de drie tweejarigen wel eens ongeschikte melk voorgeschoteld, bij de driejarigen is dat zelfs 60 procent. Dit komt omdat de ouders hun voedingspatroon vaak koppelen aan die van hun kinderen.

“Volwassenen die zelf voor magere melk kiezen, geven de melk ook aan hun kinderen. Niet uit slechte bedoelingen, wel uit onwetendheid.”

2. Vermijd kinderkoekjes in fruitpap

Veel Vlamingen zijn groot geworden met kinderkoekjes zoals Vitabis of Betterfood die in hun fruitpapje werden gemengd maar het is beter om de koekjes te mijden. Het is beter om fruitpap zo zuiver mogelijk te houden. Een droge koek is geen gezonde koek. Een banaan bindt even goed. Wie toch een ander bindmiddel wil gebruiken, kiest liever voor meel of suikervrije granen.

Koekjesfruitpap zou trouwens een typisch Vlaams gebruik zijn. Uit het onderzoek blijkt dat 37 procent van de tweejarigen en 54 procent van de driejarigen dagelijks een kinderkoek eet. Op die leeftijd herkennen ze ook de leuke verpakkingen van koekjes door de rol van de media en wordt het moeilijker voor ouders om ze te vermijden

3. Dagelijks water drinken, al op jonge leeftijd

De dagelijkse consumptie van zoete dranken neemt toe met de leeftijd, van 13 procent (1 jaar), naar 16 procent (twee jaar) en 26 procent (drie jaar). Volgens Kind en Gezin is frisdrank nochtans te vermijden.

Plat water of ongezoete kruidenthee krijgt de voorkeur. Kinderen moeten liefst al op jonge leeftijd leren om dagelijks water te drinken.

4.ledere dag groenten en fruit

Hoewel de allerkleinsten volgens het rapport veel fruit en groenten eten, neemt bij peuters de gezonde voedingsgewoonten af met de leeftijd. Op 2 en 3 jaar eten respectievelijk slechts 67 en 62 procent van de kinderen nog dagelijks fruit, en 87 en 77 procent nog dagelijks groenten. Dit percentage lijkt hoog maar neemt drastisch af wanneer de kinderen ouder worden en de media hierop gretig inspeelt.

1.11.1 Conclusie: Kind en Gezin

De naam “opvoeders” hebben we niet voor niets uitgevonden en Kind en Gezin is er voor een reden. We willen allemaal het beste voor onze kinderen. Hierbij is de juiste informatie zeer belangrijk. We leggen immers de bouwstenen voor later waarop andere opvoeders, en de kinderen zelf, verder bouwen in hun leefomgeving, waarin we verbonden zijn met elkaar en elkaar wederzijds beïnvloeden.

Dit kan positief zijn maar ook negatief verlopen. Daarom is het belangrijk dat opvoeders (ouders – school) vanaf het begin de juiste normen en waarden meegeven omtrent gezonde voeding en beweging.

Als men kijkt naar de enquête van Leen Duboi, kan men afleiden dat het soms al van het prille begin mis kan gaan. Op zich lijken de resultaten nog niet spectaculair erg maar dit is het wel als men weet dat er in Vlaanderen 16 procent van de jongeren tussen 11 en 18 jaar kampt met overgewicht en/of obesitas en op later leeftijd heeft zelfs 54 procent van de volwassen last van overgewicht en/of obesitas.

Dit lijkt buitengewoon veel maar net zoals ongezonde voeding, is overgewicht bij mensen niet altijd zichtbaar. We leven allemaal samen en hebben dus ook invloed op elkaar (De drie psychologische noden).

Dit kan de resultaten neerwaarts doen evolueren, zeker als men kijkt naar het stijgingspercentage in afname van goede gewoontes zoals het dagelijks water drinken. Een mooie spreuk van Pascalle Neassen is hier wel van toepassing. Deze spreuk zal ouders misschien motiveren om hun kinderen, later niet in de problemen te brengen.

Spreuk: “Wie nu geen tijd neemt om gezond en evenwichtig te eten zal later tijd MOETEN nemen om te genezen” – Pascal Naessens

1.12 Beweging en sporten

1.12.1 Beweging

Beweging is naast gezonde voeding een belangrijk onderdeel in het evenwichtig en gezond leven. Jammer genoeg vergeet men vaak dit actieve deel. Alleen gezond eten volstaat niet. Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld met een matige intensiteit of inspanningen waarbij je hart iets sneller slaat en je ademhaling toeneemt en waarbij je licht zweet. Zweeten is een belangrijk onderdeel binnen het bewegen. Het zorgt ervoor dat afvalstoffen worden verwijderd uit je lichaam.

Voor een goede gezondheid moeten volwassenen dagelijks 30 minuten per dag bewegen. Dit mag verspreid worden over de dag, bijvoorbeeld door tweemaal 15 minuten te bewegen. Voor kinderen en jongeren luidt de aanbeveling om minstens 60 minuten per dag lichaamsbeweging te nemen.

Kinderen bewegen tegenwoordig veel te weinig. Dit is te wijten aan de huidige maatschappij waarbij alles vlug moet gebeuren omdat er geen of weinig vrije tijd is. Het is namelijk niet moeilijk om dit tijdens dagdagelijkse activiteiten te laten gebeuren.

In plaats van ons te verplaatsen met de auto, is te voet gaan of het gebruik maken van het openbaar vervoer een leuk alternatief om aan beweging te doen. Voor kleuters en zelfs volwassenen is dit wel niet voldoende maar helpt dit zeker.

Opvoeders waaronder de school en ouders associëren vrijetijdsbesteding meestal met activiteiten die ze leuk en rustig kunnen uitvoeren. Hierbij is de link naar spelconsoles vlug gemaakt. Dit is jammer want ze kosten tegenwoordig ook nog veel geld.

Er zijn veel actievere, goedkopere en gezonde alternatieven voor vrijetijdsbesteding zoals een stevige wandeling, een binnenspeeltuin, een openbaar plein met speeltuigen enz.. Wanneer je op verplaatsing gaat zullen de kinderen zich niet gaan vervelen of vlug uitgekeken zijn zoals op een spelconsole die veel geld heeft gekost. Kinderen worden in de levende (echte) omgeving zoals het bos veel meer geprikkeld dan op een spelconsole.

1.12.2 Sport

De begrippen bewegen of sporten liggen dicht bij elkaar. Bewegen heeft als doel op een ontspannen wijze actief te zijn zoals op zondag rustig met je ouders en broers en zussen naar een familielid fietsen of wandelen naar de winkel. De bedoeling is om de afstand niet steeds sneller af te leggen, maar om in beweging te zijn. Het risico op blessures is bij deze vorm van bewegen klein.

Sporten kan als doel hebben om steeds beter, sneller of krachtiger te worden. Sporten zal vaak hogere eisen aan het lichaam stellen en de intensiteit is veel groter. Sport stelt nog hogere eisen aan het lichaam dan als men gewoon een wandeling maakt.

De begeleiding bij sport is meestal belangrijk en is vaak beter. Men krijgt vaak hulp van een

professionele trainer, medische begeleiding, goed materiaal enz.. De kans om een blessure op te lopen is bij toenemende sportintensiteit steeds groter.

1.12.3 Bewegen gelinkt aan de drie psychologische noden volgens Maarten Vansteenkiste

Bovendien zijn actieve vrijetijdsbestedingen en sport zoals gaan zwemmen, een wandeling, een sportdag enz.. te koppelen aan de drie psychologische noden van Maarten Vansteenkiste. Dit kan je niet als je stil zit met een spelconsole. Het is belangrijk dat je bij het kiezen van een actieve vrijetijdsbesteding, inspeelt op de interesses van de kinderen zodat ze hierbij intrinsiek geprikkeld worden en de activiteit als aangenaam ervaren.

Nood aan autonomie

Wanneer kinderen niet graag bewegen is het belangrijk dat je als ouders of school, de kinderen ruimte geeft in het maken van een uitstap of activiteit. Vertel aan de kinderen dat jullie een uitstap gaan maken en geef hun een aantal mogelijkheden zoals zwemmen, een wandeling of een fietstocht. Speel in op de interesses van de kinderen. Als je kind op dat moment erg geïnteresseerd is in auto's of piraten, maak er dan een piratenwandeling (spelletje) van of ga samen met de kinderen auto's spotten in de stad.

Leerkrachten kunnen op school met de kinderen hun eigen bewegingshoek inrichten met alternatieve materialen of een danstussendoortje inlassen op de favoriete muziek van de kinderen op dat moment. Er zijn tal van mogelijkheden.

Nood aan competentie

Er is niks zo leuk om je kinderen te verrassen (belonen) met een activiteitsbeloning zoals gaan zwemmen na een bijzonder gebeuren of het realiseren van een bepaald doel. Hierbij kom je tegemoet in het proces waarbij je een kind aanmoedigt om te bewegen. Niet alleen kinderen moeten bewegen maar ook de ouders en het is bovendien ook nog leuk.

Als kinderen dan ook nog eens zelf mogen kiezen (nood aan autonomie) welke actieve activiteit ze mogen gaan doen, sluit dit ook aan bij de grenzen en interesses van de kinderen.

Nood aan verbondenheid

Wanneer je samen als gezin, school, familie, vrienden enz.. iets doet, groeit niet alleen het competentiegevoel maar ook de verbondenheid. Deze twee psychologische noden zijn moeilijk (niet) van elkaar los te koppelen.

Als groep ga je ervaringen uitwisselen en bij elkaar kunnen waarnemen dat iets leuk kan zijn. Zelfs wanneer een bepaalde activiteit zwaar is, draag je de zware inspanning niet alleen maar samen als groep. Je krijgt dan het gevoel dat je er niet alleen voor staat.

2 Toepassing van de theorie in de praktijk

2.1 Activiteiten gebaseerd en uitgewerkt volgens drie psychologische noden van maarten Vansteenkiste en uitgewerkt op het niveau van het kind, ouders en school (-klas)

2.2 De stappentellers

2.2.1 Het doel van de stappentellers

Alle kinderen krijgen één week op voorhand van mijn uitgroei stage van 18 april t.e.m. 13 mei, een stappenteller mee. Het aantal stappen/activiteit wordt gemeten bij het begin van de dag van (09:00) tot wanneer de school gedaan is om (15:00).

Zo krijgt men een beeld of de kinderen voldoende of onvoldoende bewegen op bepaalde dagen en/of een schoolweek en wat de leerkracht kan doen om de beweging, het aantal stappen, onbewust te doen toenemen door in te spelen op de drie psychologische noden volgens Maarten Vansteenkiste.

2.2.2 De aanpak van de stappentellers

Elk kind krijgt individueel een stappenteller toegewezen waarop zijn naam wordt geschreven. Het is de bedoeling dat de kinderen zelfstandig hun stappenteller omdoen bij het begin van de dag (09:00) en uitdoen op het einde van de dag (15:00). De stappentellers worden steeds verzameld in de sportieve opbergdoos van de klas. Zo krijgt men een beeld van hoeveel stappen de kinderen zetten per dag als individu en als klas.

De klassikale som van de stappen kan eventueel aan de kinderen meegedeeld worden. Het is de bedoeling dat de kinderen onbewust meer bewegen door actiever bezig te zijn. We werken niet naar een hoger cijfer van stappen toe want anders zijn we de kinderen extrinsiek aan het motiveren en zijn de kinderen niet meer gemotiveerd wanneer het hogere cijfer is behaald.

Het is de bedoeling dat we de kinderen intrinsiek gaan motiveren (prikkel) om meer te bewegen en gezonder te eten door onderstaande activiteiten uit te voeren tijdens mijn stageweek.

Hierbij zijn ze bewust/onbewust bezig om gezondere eigenschappen van voeding en beweging over te nemen doordat de leerkracht gaat inspelen op de drie psychologische noden van Maarten Vansteenkiste en uit te werken op de drie niveaus (Kind – ouders – en school (-klas) zodat het intrinsiek gedrag zal blijven groeien en versterken en uiteindelijk zal behouden worden.

De resultaten worden steeds per dag, per leerling genoteerd en op het einde van de week wordt de som van het aantal stappen van de leerling doorheen de week, gedeeld door het

aantal dagen dat de leerling aanwezig was op school. Er wordt (0.5) per halve dag gebruikt om de deler op te stellen. De resultaten van de kinderen die effectief meer hebben bewogen na de bewuste, onbewuste activiteiten worden gemarkeerd in het groen en de resultaten van de kinderen die niet meer hebben bewogen werden gemarkeerd in het rood (zie bijlage). De resultaten vindt men terug in de bijlages waarin steeds vermeld wordt wat er die dag precies werd gedaan.

2.2.3 De stappentellers in de praktijk aanbrengen

Vooraleer ik onbewuste/bewuste activiteiten ging uitvoeren omtrent bewegen, heb ik een meting gedaan, één week voor mijn activiteiten gingen plaatsvinden. Zo kreeg ik een algemeen beeld hoeveel de kinderen exact bewogen zonder mijn bewuste/onbewuste invloed.

Op maandag 11 april 2016 ben ik zoals gepland mijn stappentellers gaan introduceren en om stipt 09:00 hadden de kinderen hun stappenteller aan hun broeksriem. Ik heb de kinderen hun stappentellers bevestigd aan hun broeksriem omdat het apparaat heel gevoelig is aan bewegingen.

De kinderen vonden het moeilijk om hun eigen stappenteller te bevestigen en er kwamen de nodige bewegingen bij kijken. Om foutieve resultaten te vermijden, hebben ik en mijn klasmentor deze taak op ons genomen.

De kinderen mochten eerst de actieve bewegingsdoos waarnemen waarop allerlei sporten te zien waren. Ze mochten raden wat er inzat. Ik gaf hun enkele tips en liet hun de stappenteller zien.

We kwamen samen tot de conclusie dat het apparaat meet, hoeveel je beweegt, en dit uitdrukt in cijfertjes. Ik demonstreerde het aan de kinderen en liet het hun ervaren door een kindje een stappenteller te laten dragen en enkele bewegingen (stappen) te zetten. Nadien liet ik de kinderen zien hoe de stappenteller geteld had.

Ik maakte ook enkele afspraken met hun omdat de stappentellers zo gevoelig waren bij het meten van de stappen. Ze mochten gedurende de hele dag de stappenteller niet aanraken omdat het machientje dan verkeerd zou gaan tellen en de meester dan niet kon zien hoeveel ze bewogen hadden. Wanneer de stappenteller los kwam bij het bewegen, diende de kinderen de stappenteller heel voorzichtig aan een leerkracht te geven, in de buurt, die het nadien terug bevestigde aan de broeksriem. Ik had dan ook mijn collega's ingelicht.

Foto van de opbergdoos van de stappentellers met hun individuele namen erop**2.2.4 Resultaat vóór de invloed van de activiteiten**

Ik kreeg natuurlijk de vraag van de kinderen waarom ik dit wou weten en waarom ze dit nu moesten doen. Ik probeerde de vraag zo algemeen mogelijk te beantwoorden omdat we niet extrinsiek naar een hoger resultaat wilden werken. Ik legde de kinderen uit dat ik veel aan sport en beweging deed (psychologische nood aan competentie) en ook altijd een stappenteller droeg. Ik legde hun uit dat ik wou weten hoeveel iedereen bewoog zonder dat ik meedeelde dat de kinderen meer moesten bewegen.

Natuurlijk werkte de stappentellers in het begin van de week extrinsiek want iedereen wou natuurlijk zijn best doen om de meester trots te maken. Nadat ik de resultaten had bekeken na mijn uitgroei stage merkte ik ook dat de kinderen in de 2^{de} week, op maandag 18/04/16, minder hadden bewoog dan op de eerste dag van de introductie. Dit was te wijten aan het feit dat de stappentellers een nieuw gegeven waren voor de kinderen in de eerste week.

De eerste 2 dagen (maandag 11/04 – dinsdag 12/04) waren de resultaten aan de hoge kant, ook omdat de kinderen op bepaalde dagen lichamelijke opvoeding krijgen zoals op maandag en dinsdag.

Nadien op woensdag en donderdag daalden de metingen. Op vrijdag 14/04 hadden de kinderen sportdag en moesten de stappentellers in school blijven. De stappentellers zijn enkel verzekerd binnen de school. Hierdoor heb geen metingen kunnen doen.

2.2.5 Resultaat van de stappentellers na de onbewuste/bewuste activiteiten omtrent gezonde voeding, beweging en sport in de praktijkervaring

Na de onbewuste/bewuste activiteiten omtrent een gezonde levensstijl, bewogen de kinderen aanzienlijk meer op bepaalde dagen en waren er piekmomenten. Dit kwam doordat de leerkracht hieraan werkte met zijn bewuste/onbewuste activiteiten.

Wanneer ik de kinderen de aanzet had gegeven om te bewegen, bewogen ze meer dan wanneer ik de activiteit enkele dagen overliet aan de kinderen. De leerkracht was dus effectief ook nodig om de kinderen te blijven stimuleren om meer te bewegen. Dit deed ik door onbewuste/bewuste activiteiten en beloningen op onverwachte momenten te geven.

Er waren ook grote individuele verschillen in het aantal stappen dat de kinderen per dag, per week en gemiddeld zetten. Dit was te wijten aan het feit dat sommige stappentellers niet op elkaar waren afgestemd en omdat sommige kinderen nu eenmaal vatbaarder zijn aan mijn invloed en de bijhorende gedragsverandering

De dagen dat ik de kinderen bewust maakte en er de nadruk oplegde dat bewegen gezond was en dat we gezonde voeding nodig hadden om goed te kunnen bewegen, bewogen ze meer bij sommige toegepaste activiteiten (de fit – o – meter, de eigen ontworpen bewegingshoek, de gezonde brooddoos en actieve beloningen) waarbij ik inspeelde op de interesses en thema's die leefden in de belevingswereld van de kinderen.

2.3 Activiteiten die beweging en gezonde voeding onbewust/bewust doen toenemen

2.3.1 De bewegingshoek – Onbewust

2.3.2 Het doel van de bewegingshoek

Het doel is dat we een eigen bewegingshoek inrichten die vanuit de kinderen hun interesse is ontworpen, binnen een bepaald thema. Hierbij werken we aan de intrinsieke motivatie van de kinderen om meer te bewegen, op het niveau, context van het kind en de school (-klas), waardoor het aantal stappen/beweging onbewust zal beïnvloed worden en zal stijgen.

2.3.3 De aanpak van de bewegingshoek

Het is de bedoeling dat de meester het thema inleidt tijdens de stageweek en de bewegingen die bepaalde personages binnen een bepaald thema uitvoeren, terugkoppelt aan de bewegingshoek.

De meester helpt hun hierbij maar het is de bedoeling dat kinderen zelf op ideeën komen. Bijvoorbeeld: Het is thema "moederdag" in de school. De meester vraagt aan de kinderen wat hun mama's doen voor sport om zo fit te blijven gedurende de week waarbij ze toch heel wat taken op zich nemen. Mama's en papa's moeten veel doen. Ze moeten energie hebben om te koken, wassen, in de tuin te werken, naar het werk gaan enz..

De meester vraagt aan de kinderen welke sport hen leukst lijkt om eens te proberen in de klas. Er is misschien een mama die graag voetbalt of zwemt. Het is natuurlijk logisch dat het haalbaar is. De meester en de kinderen maken samen een bewegingshoek, met voetballen, waarbij de kinderen bewegingen moeten uitvoeren, zoals de voetbal proberen te rollen door een van de gaten in een stuk karton. De aanstoot tegen de bal wordt gegeven door de voet. De kinderen moeten steeds de bal terug gaan halen.

Wanneer de basis van het spel is gelegd, kan de meester spelimpuls geven zoals: Een puntensysteem, werken met verschillende teams, afstand vergroten, hindernissen leggen, regels zoals wanneer de bal niet in gat komt te zitten: 3 keer pompen enz..

2.3.4 De Nintendo Wii – sports

Spelimpuls zijn eindeloos maar je kan ook differentiëren in materialen/aanpak, daar waar de kinderen hun interesses liggen zoals het gebruik maken van een spelconsole: De Nintendo Wii – sports. Dit is een spelconsole waarmee je allerlei sporten zoals zwemmen, tennis, bowling, voetbal enz.. kan uitoefenen door de bewegingen na te bootsen d.m.v. van de consoles. Hierdoor worden de mogelijkheden van het uitvoeren van bewegingen en het aanbod van sporten waaruit de kinderen keuzes kunnen maken, vergroot.

Bovendien wekt het nieuwsgierigheid op om de sporten uit te proberen in het echt. Niet alle kinderen krijgen de kans om in contact te komen met sport en beweging. Iemand die niet wist wat atletiek inhield, zal dit nu kunnen ervaren zonder dat we heel de atletiek piste naar de school moeten verhuizen.

2.3.5 De zelf ontworpen bewegingshoek gebaseerd volgens de drie psychologische noden

Autonomie

Kinderen geven voorstellen om de bewegingshoek aan te vullen/te maken. Hierbij zullen ze de activiteit niet als verplicht ervaren en vanuit hun eigen interesses naar de hoek toegaan omdat hun nieuwsgierigheid ook wordt geprikkeld.

De Nintendo Wii – Sport zorgt ervoor dat het aanbod in keuzes omtrent sport en bewegingen wordt vergroot en zo dus ook de autonomie beïnvloed in het maken van keuzes.

Competentie

Doordat de kinderen zelf hun bewegingshoek hebben ontworpen en gemaakt, ligt dit binnen hun grenzen en zijn ze realistisch om uit te voeren. Er zal op deze manier niets onmogelijk worden gevraagd van de kinderen omdat het binnen hun eigen niveau (grenzen) ligt.

Kinderen die de bewegingshoek vaak vermijden gaan zien dat andere kleuters geprikkeld worden en plezier gaan beleven aan de activiteit. Dit zal hun nieuwsgierigheid doen toenemen en de aanzet geven om toch eens een kijkje te gaan nemen. Dit slaat ook terug op de psychologische nood van verbondenheid.

Doordat men de spelconsole gebruikt als hulpmiddel om meer te bewegen, kunnen de kinderen verschillende vaardigheden (samenwerken, overleg, bewegingen die een bepaalde sport uitlokken enz..) ontwikkelen die binnen hun interesses en mogelijkheden liggen. Kinderen die zwemmen eerst niet zo leuk vonden gaan dit nu door de spelconsole wel als aangenaam ervaren en later meer de neiging hebben om toch voor het zwemmen te kiezen omdat ze er bij de spelconsole aangename ervaringen mee hebben.

Verbondenheid

Doordat kinderen samen gaan bewegen delen ze ervaringen uit en treden ze in communicatie met elkaar. De kinderen die minder vaak voor de bewegingshoek kiezen gaan inzien dat het best wel leuk kan zijn om voor deze bewegingshoek te kiezen omdat andere er zo van genieten. Dit komt omdat het vanuit hun eigen interesses komt en hierdoor gaan ze anderen prikkelen waarbij de intrinsieke motivatie zal groeien.

2.3.6 De resultaten van de invloed van de zelfontworpen bewegingshoek dat vervolgens is uitgewerkt op de context/niveau van het kind

In de 4^{de} week van mijn uitgroei stage (11/05/16) heb ik de kinderen zelf laten kiezen hoe ze wilden bewegen. In de 3^{de} week gaf ik de kinderen suggesties om de bewegingshoek zelf aan te vullen. Ik verwees naar de materialen die ik, en de school, ter beschikking hadden en herinnerde de kinderen er ook aan dat we misschien een sport konden proberen die we hadden leren kennen door de Wii – sports.

We kozen uiteindelijk, na samen overlegd te hebben, en door een compromis te sluiten, voor voetbal. Sommige kinderen wilden basketballen, tennis spelen en aan bowling doen net zoals we ontdekt hadden op de spelconsole.

Het meest realistische, en om zoveel mogelijk kinderen te stimuleren om meer te bewegen, had ik samen met de kinderen een voetbalveld met geïmproviseerde goals gemaakt buiten de klas, waarbij ik toch een overzicht kon behouden op de kinderen.

De kinderen die aan bowling wilden doen, voorzag ik van kegels en raketten net zoals bij de spelconsole. De kinderen moesten aan de hand van pingpong raketten en tennisballetjes de kegels proberen om te gooien. Het lukte niet altijd even goed maar ze waren wel aan het bewegen en samen (nood aan verbondenheid, autonoom betrokken) een oplossing aan het bedenken hoe het beter zou lukken. Hierbij kwam het nodige plezier bij kijken dat nodig is om intrinsiek gedrag te doen groeien omtrent sport en beweging (een gezonde levensstijl).

Doordat ik zoveel mogelijk heb ingespeeld op de interesses van de kinderen en hun op een creatieve manier de bewegingshoek liet invullen, door probleemoplossend te denken, en zoveel mogelijk sporten te combineren, kozen er ook meer kinderen om aan beweging te doen tijdens het hoekenmoment. De bewegingshoek was altijd volzet en dit was voorheen niet het geval. Mijn mentor durfde zelf de bewegingshoek eens te sluiten of weg te laten.

De kinderen waarvan hun voorkeur in een bepaalde sport ergens anders lag, deden toch mee in de zelf ontworpen bewegingshoek omdat ze zagen dat andere kinderen ervan genoten en er rekening werd gehouden met ieder zijn eigen inbreng door sporten te combineren.

Ook de onzekere kinderen of de kinderen die nooit voor een bewegingshoek zouden kiezen, deden mee omdat de kinderen elkaar prikkelden met hun enthousiasme.

De kinderen die in de bewegingshoek konden spelen hebben effectief ook meer bewogen dan anders. Niet iedereen bewoog meer omdat niet alle kinderen wegens tijdsgebrek konden deelnemen aan de leuke bewegingshoek.

De bewegingshoek aan de hand van een spelconsole was een negatieve spiraal voor het aanzetten tot meer bewegen. De betrokkenheid was door de spelconsole wel groter maar de actieve spelconsole heeft niet bijgedragen aan het bevorderen, meer te bewegen, zoals de media ons doet geloven.

Het gevolg was hierdoor dat de kinderen minder bewogen en de resultaten neerwaarts hebben doen dalen. Sommige kinderen vroegen zelfs een stoel om te zitten maar de voorwaarde was dat je moest bewegen bij het spel.

Ik heb wel de schade kunnen beperken door de introductie van de fit – o – meter. De fit – o – meter en de spelconsole vielen samen in de 1^{ste} week van mijn uitgroei stage (18/05 – 22/05)

De actieve spelconsole heeft wel iets bijgedragen aan de kennis van de kinderen omtrent sport. Zo kwamen er creatieve ideeën naar voren om zoveel mogelijke sporten te combineren (bowling en tennis).

De kinderen wisten ook niet wat baseball inhield en hebben dit nu wel ontdekt dankzij de spelconsole. Deze sport hebben ze dan ook als meest beoefend (kennis mee gemaakt).

2.4 De gezonde brooddoos – bewuste aanpak

2.4.1 Het doel van de gezonde brooddoos

Het is de bedoeling dat we de kinderen hun brooddoos bewust gaan omtoveren naar een gezondere lunch om mee te nemen naar school. Hierbij baseren we ons op de drie psychologische noden om de intrinsieke motivatie van de kinderen te doen groeien en te behouden.

Hierbij werken we op de context/niveau van de kinderen en proberen we onbewust respons en medewerking te krijgen van de ouders zodat het goed geteld, intrinsiek gedrag van de kinderen kan blijven bestaan en wordt behouden.

2.4.2 De aanpak van de gezonde brooddoos

Ongeacht wie binnen een thema gezond moet eten, bij het omtoveren van je brooddoos maken we de kleuters er wel van bewust dat ongezonde voeding, zich bevindt in de restgroep en niet gezond voor ons is. Dit moet gebeuren omdat we het nut moeten inzien van gezonde voeding in tegenstelling van het project tutti frutti.

Binnen eender welk thema kan je dit aantonen door een personage te bespreken dat zich niet goed voelt in zijn vel door slechte voeding en te weinig beweging.

Het is de bedoeling dat we onze eigen eetgewoontes onder handen nemen en een kringgesprek hebben over wat er precies gezond en ongezond is. Dit doen we aan de hand van de voedingsdriehoek en door onze brooddozen met elkaar te vergelijken.

Hierbij maakt de meester een foto van hoe de brooddozen er op dat moment uitzien en na de aanpassing (transformatie). De foto's kunnen we later terug vinden op de website van de school zodat de ouders en de andere ouders, leerlingen en leerkrachten van de school, de foto's kunnen bekijken en ook zo geprikkeld worden om het gezond gedrag over te nemen, door onze leuke creaties met groeten en fruit.

De meester heeft na de bespreking in de gezonde hoek allerlei gezonde voeding en materialen bij zich zoals groenten en fruit van het bijhorende seizoen. De meester heeft ook materialen bij zich zoals saté prikkers, hervulbare waterflessen enz.. waarmee we ons eten en drinken een gezonde boost kunnen geven.

De meester zet zelf zijn eigen brooddoos op de website om de omgeving te prikkelen. Andere leerkrachten mogen ook foto's erbij plaatsen wanneer één van hun kindjes een gezonde maaltijd mee naar school heeft genomen. Deze vreugdevolle boodschap wordt dan weer meegedeeld aan de kinderen in de klas zodat zij nog meer geprikkeld en aangemoedigd worden om voor gezonde voeding te kiezen en dit te vragen aan hun ouders.

2.4.3 De ontworpen brooddoos volgens de drie psychologische noden

Autonomie

De kinderen maken a.d.h.v. het aangeboden materiaal zelf hun brooddoos gezonder met de groeten en fruit die de kinderen lekker vinden. De meester moedigt de kinderen ook aan om eens iets nieuw te proberen en te proeven van de zaken die je nog niet kent. Dit doen we steeds samen in groep.

Competentie

We zoeken samen om onze brooddoos zo gezond en zo aantrekkelijk mogelijk te maken binnen de grenzen van de creativiteit en mogelijkheden van de kinderen die de meester uitlokt met zijn materialen.

We moeten er ook het nut van inzien om gezonder te gaan eten. Dit doen we aan de hand van een personage te bespreken ongeacht welk thema. Het nut om gezonder te eten is

hierbij belangrijk, anders gaat men niet gemotiveerd raken om intrinsiek te groeien. Hierdoor zijn we wel bewust bezig om gezonder te leven door onze brooddozen om te toveren naar een gezonde maaltijd d.m.v. een kringgesprek, gezonde hoek, en niet te vergeten de voedingsdriehoek.

Verbondenheid

Doordat deze activiteit een groepsgebeuren is gaat men de activiteit ook niet aanschouwen als onaangenaam of onmogelijk. Heel de klas is ermee betrokken en doet mee. We kunnen samen praten en ervaringen uitwisselen waarom we iets gezond/ongezond vinden.

Het ontdekken van nieuwe smaken van groenten en fruit kan onaangenaam zijn maar doordat er kinderen zijn die het wel lekker vinden, lijkt de “taak – uitdaging” om het te leren eten en nieuwe zaken te ontdekken, niet onmogelijk (Kind – klas (school) niveau).

Later zullen de foto's van de brooddozen en de andere activiteiten op de schoolwebsite van school komen en kunnen we zo andere leerlingen, ouders, leerkrachten enz.. prikkelen met onze gezonde voeding en beweging en zo hopelijk de gezonde gewoontes over te nemen.

2.4.4 De invloed van het omtoveren van de brooddozen naar een gezonde lunch op school d.m.v. de ervaringen te delen op de schoolwebsite

2.4.5 Resultaten vóór het omtoveren van de brooddozen

Het was schrijnend om te zien dat voor de transformatie van de brooddozen slechts één kindje stukjes komkommer bij zich had in haar brooddoos. De 11 andere kinderen hadden nooit of zelden een stuk fruit mee en mijn mentor bevestigde dit ook.

Alle kinderen hadden wel 1 tot 5 koekjes in hun brooddozen steken die ook gedurende de hele week in de boekentas bleven steken tot ze waren opgegeten, of totdat de kinderen de koeken weggooiden doordat ze verkruid waren in de verpakking.

Nochtans is het project, tutti frutti actueel op school en elke dinsdag eten de kinderen een stuk fruit in de gezamenlijke kring. De kinderen nemen het gezonde gedrag niet over omdat ze er het nut niet van inzien en gewend zijn om koeken te eten, die veel aantrekkelijker zijn dan het saaie stuk fruit dat ze voorgeschoteld krijgen op school. Ze aten het fruit wel op in de kring (nood aan verbondenheid) maar de nood aan competentie, het nut ervan werd niet besproken.

Hierdoor vroegen de kinderen ook niet naar fruit en/of groenten aan hun ouders omdat een koek voor velen van hun ook als beter en lekkerder werd ervaren en het is ook veel gemakkelijker voor de ouders.

Tot mijn verbazing waren er ook ouders die tegen de regels van school omtrent gezonde voeding in opspraak kwamen. Wanneer de leerkracht een opmerking gaf aan een kleuter die toch frisdrank had meegekregen en dit natuurlijk niet mocht in de school, kreeg de kleuter de

dag nadien een briefje mee dat de frisdrank zonder prik was en dat andere kinderen dit ook op school deden. Er werd zelfs bijgeschreven dat de leerkracht beter moest opletten, wie wel en wie niet frisdrank bij zich had en dit moest controleren door aan de drinkbussen te ruiken.

Er heersten dan ook een grote vraag bij de ouders over welke koeken er wel en niet mochten in de school. In het schoolreglement staat uitdrukkelijk vermeld dat chips, snoep en chocolade niet waren toegestaan.

Enkel bij verjaardagen mocht dit wel waarover ik mijn grote twijfels had. De kinderen mochten bij hun verjaardag een taart of een cake meenemen om hun verjaardag te vieren, op voorwaarde dat er geen chocolade aan toegevoegd werd.

Ook deze regels werden vaak overschreden in de praktijk en leerkrachten durfden er niet altijd even goed op reageren. De cadeautjes die de jarige uitdeelden aan de andere kinderen bestonden altijd uit een kleurrijk zakje vol chips, snoep en chocolade. Dit was toegestaan op school maar mocht pas thuis opengedaan en opgegeten worden.

Ik had dan ook bijzonder veel schrik om mijn gezonde levensstijl toe te lichten aan de kinderen die het op hun beurt doorvertelden aan de ouders.

2.4.6 Resultaten na het omtoveren van de brooddozen en de bijhorende aanpak

Het omtoveren van de brooddozen naar een gezonde en volwaardige maaltijd voor tijdens de middag was dan ook een groot succes bij de kinderen en ook de ouders deden goed mee wat mij ongelooflijk verbaasd had.

Ik kreeg regelmatig ouders in de klas die mij persoonlijk kwamen bedanken dat ik mij zo inzette voor een gezondere levensstijl. Dankzij mij vroegen de kinderen nu om fruit en groenten mee te nemen in plaats van koeken doordat ik de kinderen als groep (verbondenheid), autonoom en competentiegericht heb laten werken bij het omtoveren van hun maaltijd.

Het was thema moederdag en ik liet de kinderen hun brooddozen aan elkaar tonen die hun mama's gemaakt hadden voor hun op school. Ik had een kort gesprekje over wie er besliste wat er in de brooddozen kwam en hieruit kon ik besluiten dat de kinderen meestal zelf beslisten.

Nadien liet ik de kinderen de voedingsdriehoek waarnemen die ze reeds kenden en liet hun de dagdagelijkse aanbevolen hoeveelheden meten bij iedere categorie door hun vingers te plaatsen op de horizontale lijn. We kwamen tot de conclusie dat we de ongezonde voeding zoals chips, snoep, koeken, gesuikerde dranken enz.. die alle kinderen meestal aten nergens konden waarnemen en niet konden plaatsen op de voedingsdriehoek.

We hadden dus een ongezonde levensstijl en bespraken de eventuele gevolgen ervan. Wanneer we ongezond leefden hadden we minder energie om te spelen, te bewegen, na te denken en werden we rapper ziek. Ik illustreerde dit met prenten en hing deze op aan de deur van de klas (communicatie naar school, kinderen en ouders toe). Ik besprak met hun de

voordelen die we gingen krijgen wanneer we wel gezond aten. We gingen meer energie hebben, konden meer bewegen, konden beter nadenken en we werden minder ziek. Dit illustreerde ik weer aan de hand van prenten en tenslotte gingen we hier ook aan werken.

Nadat de kinderen op de hoogte waren van hun eigen eetgedrag en toen we wisten waarom we gezond moesten eten, mochten de kinderen in groepjes van zes om beurt plaatsnemen aan de gezonde tafel waaraan we onze brooddoos gezonder gingen maken.

De tafel bestond uit fruit en groeten binnen alle smaken (zoet, bitter en zuur), vormen en kleuren en waren seizoensgebonden. De kinderen proefde aan alles en toverden autonoom (zelfstandig) en in groep (verbondenheid) hun ongezonde brooddoos om tot een volwaardige maaltijd.

De kinderen gaven elkaar suggesties en moedigden elkaar aan om zaken uit te proberen en te proeven zonder druk want ze beleefden plezier aan de activiteit omdat ze naar hartenlust mochten experimenteren en ontdekken.

Wie klaar was met werken mocht een gezond drankje maken voor de hele klas dat we samen in groep konden opdrinken na de les lichamelijk opvoeding. Dit drankje bestond uit uitgeperste sinaasappel waaraan de kinderen water en ijsblokjes konden toevoegen.

De transformaties waren dan ook een streling voor het oog en sinds die dag hebben meer dan de helft van de kinderen (8 van de 12 kinderen) elke dag een stuk fruit of groente bij.

De kinderen hadden dan ook over hun ervaringen verteld aan hun ouders. Tot mijn verbazing deden de ouders dan ook goed mee om een gezonde levensstijl van hun kinderen te behouden ondanks dat ze voordien in opspraak kwamen tegen de school.

Er waren zelfs kinderen die hun koeken en ongezonde drank helemaal verbanden en met enkel fruit en groenten aankwamen op school, als tussendoortje en/of toevoegde bij hun boterhammen met beleg.

Ook de klasleerkrachten en andere leerlingen deden gretig mee doordat ze de gezonde levensstijl konden waarnemen in de eetzaal waarin alle leerlingen samen eten.

De activiteit sloeg dan ook in als een bom bij de kinderen. Voor mijn bewuste aanpak met de kinderen, vroeg ik de kinderen wie er een smartie wou hebben. Alle kinderen in de klas namen er één. Op het einde van de dag vroeg ik het opnieuw en slechts vier kinderen van de 12 namen er één. Ik kon dus al meteen vaststellen dat er gedragsverandering had plaatsgevonden en de kinderen dit ook grotendeels bleven behouden gedurende mijn hele stageperiode.

Enkele foto's tijdens de activiteit, vóór en na de transformatie, en foto's van de kinderen die nu wel fruit en groenten bij hadden en later werd besproken in de kring.





2.5 De fit – o – meter op de speelplaats: Onbewust

2.5.1 Het doel van de fit – o – meter in de school

In de school worden fit – o – meters aangebracht op de speelplaats. Dit zullen 16 standen zijn waarbij kleuters visueel kunnen waarnemen wat ze bij elke stand moeten doen. Deze standen zorgen ervoor dat kinderen onbewust meer gaan bewegen wanneer ze kiezen om het parcours af te leggen of een bewegingsstand uit te voeren op de speelplaats. Hierdoor zal de bewegingsactiviteit niet als opgelegd ervaren worden omdat de kinderen dit spelenderwijs mogen uitvoeren op de speelplaats zonder begeleiding van een leerkracht. De leerkracht zorgt wel voor de aanzet en de collega's worden op de hoogte gebracht van het initiatief zodat ze dit kunnen meedelen/toelichten aan hun leerlingen

Doordat de fit – o meters op de speelplaats worden geplaatst kunnen alle leerlingen hieraan deelnemen en werken we op het niveau/context van de school (verschillende klassen) om meer te bewegen en elkaar te prikkelen om mee te doen.

2.5.2 Aanpak van de fit – o – meter

Op en rond de speelplaats worden 16 verschillende bewegingstanden geplaatst die genummerd zijn van 1 t.e.m. 16 d.m.v. opdrachtkaarten die uitgewerkt zijn met voldoende visualisatie zodat ook de kleuters weten wat ze moeten doen. Men mag het bewegingsparcours chronologisch volgen maar ook kiezen waar men begint.

De bewegingsactiviteiten

- Stand 1) Het zo (snel mogelijk) lopen van 5 rondjes rond de speelplaats.
- Stand 2) Het 10 keer uitvoeren van een spreidstand.
- Stand 3) Het 10 keer uitvoeren van omhoog springen.
- Stand 4) Het 10 keer op en af stappen van een bank.
- Stand 5) Het 5 keer proberen te gooien van een bal in de basketbalring.
- Stand 6) Het parcours afleggen op een getrokken lijn met krijt en het evenwicht bewaren.
- Stand 7) Het verplaatsen van 2 gewichten over een bepaalde afstand.
- Stand 8) Het maken van een stoeltje en elkaar verplaatsen naar een bepaald punt.
- Stand 9) Het 10 keer uitvoeren van touwtje springen of het overstappen van het touw.
- Stand 10) Het 10 keer omhoog gooien met een bal.

- Stand 11) Het maken van een kruiwagen met elkaars voeten en van punt A naar punt B gaan.
- Stand 12) 10 keer pompen
- Stand 13) Juiste aantal keren springen dat de vakken weergeven
- Stand 14) Wedstrijd lopen twee tegen twee. Van het ene punt naar het andere lopen voor het eerst.
- Stand 15) Het samen terug recht komen nadat we onze armen in elkaar gehaakt hebben en onze ruggen tegen elkaar geplaatst hebben.
- Stand 16) Het 3 x uitvoeren van een koprol.

2.5.3 De fit – o – meter gebaseerd volgens de drie psychologische noden

Autonomie

De fit – o – meter sluit aan bij het maken van zelfstandige keuzes. De leerlingen kunnen vrij kiezen of ze deelnemen aan het parcours of in welke mate ze het parcours afleggen. Omdat de fit – o – meter geïntegreerd is op de speeltijd zullen de activiteiten niet als opgelegd ervaren worden en liggen ze ook niet vast. De kinderen kunnen zelf kiezen wanneer ze er aan deel willen nemen.

Wanneer de leerlingen zich vervelen op de speeltijd kan de leerkracht wel de aanzet geven om het parcours eens te proberen of verwijzen naar de verschillende bewegingsstanden.

Competentie

Iedereen kan deelnemen aan de bewegingsstanden en deze sluiten aan bij de mogelijkheden van de kinderen. Verschillende vaardigheden zoals snelheid, kracht, evenwicht, samenwerking, behendigheid enz.. komen aan bod en zo kunnen leerlingen nieuwe vaardigheden leren of aansluiten binnen de vaardigheden waarbij ze zich veilig voelen.

Wanneer de fit – o – meter in de school zou blijven zou men het parcours op regelmatige basis (1keer per maand) kunnen aanpassen zodat de nieuwsgierigheid en betrokkenheid blijft. Dit kan men doen door de bewegingsstanden te voorzien van nieuwe activiteiten, differentiëren in materialen, techniek, aanpak enz..

Verbondenheid

Doordat de fit – o – meter uitgewerkt is op de speeltijd kunnen andere leerlingen elkaar waarnemen bij het bewegen en zo wordt hun nieuwsgierigheid geprikkeld om een kijkje te nemen en worden zo aangezet om mee te doen. Bij het samen uitvoeren van een bewegingsstand wordt ook het samenhorigheidsgevoel gestimuleerd en versterkt bij de leerlingen op de speelplaats.

2.6 De invloed van de fit – o – meter op de speelplaats, op de beweging

De introductie van de fit – o – meter op school was een groot succes. De kinderen bewogen die dag aanzienlijk meer en zette de hele kleuterschool aan tot meer bewegen

De 3^{de} kleuterklas kreeg de eer en de verantwoordelijkheid om de fit – o – meter als eerste te proberen en het nieuws te verspreiden aan de 1^{ste} en 2^{de} kleuterklas. De fit – o – meter werd samen met de kinderen doorgenomen en elke stand werd uitgevoerd en geïnterpreteerd door de kleuters. De eerste 10 bewegingsstanden werden met de kinderen doorgenomen en moesten de kinderen aanzetten tot meer bewegen tijdens de uren van de speeltijd.

De fit – o – meter sloeg aan bij alle kinderen in de kleuterschool en de leerkrachten kwamen nieuwsgierig kijken. De 3^{de} kleuterklas heeft de kleurrijke bewegingsposten goed uitgelegd en zette de andere kinderen aan om mee te doen (verbondenheid).

De bewegingsstanden waren gebaseerd op het KLUS(CE) model: Kracht, lenigheid, uithoudingen, snelheid, coördinatie en evenwicht. Hierin werd er competentiegericht, autonoom en in verbondenheid gewerkt. De kinderen konden zelf kiezen of ze individueel of in groep een bewegingsstand wilden uitvoeren. Zo legde ieder kind een bewegingsparcours af dat binnen zijn mogelijkheid lag en probeerden ze nieuwe standen uit doordat ze dit konden waarnemen bij andere kinderen die er plezier bij hadden.

Sommige bewegingsposten lokten ook meer verbondenheid op doordat sommige bewegingsposten enkel konden uitgevoerd worden d.m.v. samenwerking. Dit zette de kinderen nog meer aan tot het deelnemen aan de fit – o – meter en dit resulteerde dan dat er meer bewogen werd en dat er meer kinderen deelname aan de fit – o – meter.

De fit – o – meter was een groot succes maar ik stelde vast dat de kinderen er na de eerste week op waren uitgekeken en de week die er op volgde moest de leerkracht meer de aanzet geven tot bewegen dan de week voorheen.

Daarom heb ik tijdens mijn laatste week van de uitgroestage ervoor gezorgd dat er nog meer keuzemogelijkheden waren in de fit – o – meter en breidde de stand van 10 bewegingsposten uit tot 16 bewegingsstanden.

Dit gaf de kinderen weer een boost om meer te bewegen. De introductie van de nieuwe standen was net hetzelfde zoals bij de eerste 10 standen. De 3^{de} kleuterklas kreeg de opdracht om samen de nieuwe bewegingsstanden te introduceren bij de andere kinderen nadat zij de uitleg hadden gekregen.

Door de invloed van de fit – o – meter heeft de helft van de klas gemiddeld meer bewogen dan anders tijdens de eerste week. De andere helft van de klas had minder bewogen. Dit was te wijten aan de spelconsole die de kinderen niet aanzette tot meer bewegen.

Men ziet aan de resultaten dat wanneer de leerkracht er in de tweede week niet is, maar twee kinderen zijn die meer bewogen hadden dan anders dankzij de fit – o – meter. Dit komt omdat de kinderen die meer nood aan ondersteuning en afwisseling dienen te hebben minder bewogen dan de kinderen die de fit – o – meter wel heel erg leuk vonden.

In de laatste week van mijn uitgroestage bewogen de kinderen dan weer gemiddeld meer dankzij de introductie van de fit – o – meter en de actieve leerwandeling. De resultaten hadden dan ook hun piek bereikt tijdens de laatste stageweek omdat de fit – o – meter in combinatie van actieve beloningen de kinderen aanzienlijk meer aanzette tot meer beweging dan voorheen.

2.7 De schoolwebsite van de school op facebook (communicatie)

2.7.1 Het doel van de (communicatie) schoolwebsite op facebook

Het is de bedoeling dat ikzelf en mijn collega's, foto's delen van goed gesteld gedrag omtrent gezonde voeding en beweging. Hierdoor wordt de verbondenheid vergroot en werken we op het niveau/context van de kinderen, school - (klas) en ouders.

Om de ouderbetrokkenheid te vergroten kunnen de ouders foto's of ervaringen doorsturen via mail of mee geven in het heen en weer schriftje zodat ik dit goede nieuws kan meedelen op de schoolwebsite en nadien aan de kinderen kan meedelen zodat de intrinsieke motivatie zal versterkt worden en kan blijven groeien.

2.7.2 De aanpak van de (communicatie) schoolwebsite op facebook

Tijdens mijn stageperiode komen de foto's op de website van school (facebook). Dit kunnen enkel bevoegde personen doen van de school en ouders kunnen hierop reageren. Dit is al een stap in de goede richting maar de interactie tussen school en ouders is hierbij beperkt want je kan als ouders zelf geen beeldmateriaal en/of foto's plaatsen op de website.

Hiervoor heb ik een oplossing bedacht. De ouders krijgen een brief mee waarin wordt uitgelegd waarover mijn eindwerk gaat. De ouders mogen mij beeldmateriaal of ervaringen bezorgen die ik nadien bespreek met de kinderen in de klas. Zo kan ik het vrolijke nieuws verspreiden door het te bespreken met de kleuters in de klas en eventueel op de schoolwebsite.

2.7.3 De schoolwebsite op facebook gebaseerd volgens de drie psychologische noden

Autonomie

De meester heeft een uitgebreid, zelfontworpen kookboek bij zich waaruit de kinderen zelf een recept mogen kiezen wat ze willen maken doorheen mijn stageperiode. Doordat ze zelf, onbewust een gezond gerecht mogen kiezen, zal het eten van gezonde voeding niet als verplichting aanvoelen. Ook de transformatie van de brooddozen mochten de kinderen zelf aanvullen. De foto's en beeldmateriaal zal meegedeeld worden op de schoolwebsite die de autonomie van alle kinderen waarneembaar maakt.

Competentie

We maken gerechten die de kinderen zelf kiezen waarbij ze een actieve rol krijgen binnen het gezond kookproces. De kinderen mochten dan ook hun brooddoos naar hartenlust aanvullen met gezonde voeding die ze lekker vonden. Ze zullen hierbij plezier ervaren en doordat de ouders hun kunnen zien op de website, krijgen ze de nodige waardering die belangrijk is bij het groeien van de intrinsieke motivatie omtrent gezonde levensstijl

Verbondenheid

Het samen kiezen, bereiden en eten van nieuwe gezonde gerechten, het samen sporten en bewegen, zorgt dankzij de schoolwebsite, dat we ervaringen kunnen delen en ons zal aanzetten tot het ontdekken van een nieuwe gezonde levensstijl.

Door foto's en video's te plaatsen op de schoolwebsite, die de ouders, leerkrachten, andere leerlingen enz.. kunnen zien, krijgen de kinderen waardering voor hun werk die de intrinsieke motivatie en plezier in het onbewust/bewust bezig zijn met gezonde voeding zullen versterken.

Bovendien kan iedereen aan de recepten geraken op de website van de school en hun foto's delen. Zo is iedereen verbonden met elkaar en werken we aan een gezonder imago van de school. De recepten van het kookboek zijn gezond, seizoensgebonden, milieubewust en budgetvriendelijk samengesteld.

De foto's van de fit-o-meter op de speelplaats van de school worden ook meegedeeld op de schoolwebsite.

2.7.4 De invloed van de schoolwebsite op facebook en de communicatie waarbij foto's en ervaringen werden meegedeeld

Het idee dat ouders, kinderen en ook de collega's van school het transformatieproces van de brooddozen konden waarnemen op de schoolwebsite van de school, lag gevoelig. Ik mocht geen foto's van de kinderen hun brooddozen op de schoolwebsite plaatsen die aantoonde dat de kinderen hun brooddozen ongezond waren en dat de leerlingen hun brooddoos gezonder hadden gemaakt. Hieruit kan je concluderen hoe gevoelig het aspect voeding is op school.

Ik mocht wel foto's van het proces van de transformatie van de brooddozen, de kookactiviteit en de bewegingsactiviteiten op de website van de school plaatsen. Hierdoor kon iedereen onze gezonde levensstijl waarnemen waaraan we onbewust/bewust waren aan het werken.

De ouders kregen ook in het begin van mijn stageperiode een briefje mee dat ze mij foto's van de kinderen mochten bezorgen via mail, of foto's mochten meegeven aan hun kinderen waarin we gezond gesteld gedrag konden waarnemen. Ik besprak de foto's met de kinderen in de kring en liet hun hierover vertellen. De kinderen vertelden wat ze aan het doen waren en dat ze vooral plezier hadden aan de activiteit wat de intrinsieke motivatie bij anderen deed groeien.

De communicatie op school (-klas), ouders en kind lokte heel wat positieve reacties uit want ouders kwamen mij persoonlijk bedanken. Er waren zelfs mama's die mij kwamen vertellen dat hun kinderen nu wel op sportkamp wilden en zich samen lieten inschrijven in een voetbalvereniging en een atletiekvereniging, dankzij het bespreken van foto's die de kinderen meenamen en die besproken werden in de kring. De kennis van de kinderen omtrent sport en voeding werd dan ook vergroot.

Doordat dat het hele schoolgebeuren (klasgebeuren) zichtbaar was voor iedereen waren de kinderen niet de enige die gemotiveerd werden om een gezonde levensstijl aan te houden. Ook de collega's kwamen mij trots hun gezonde maaltijd tonen en er was zelf een leerkracht die een stappenteller had aangekocht zodat ze bewust werd van haar beweging. Ze vertelde mij dat ze meer wou bewegen en dankzij de stappenteller kon ze haar beweging controleren en bijsturen.

Alle foto's die de kinderen en de ouders mij bezorgden hing ik aan mijn klasdeur zodat de verbondenheid extra versterkt werd. De foto van mijn transformatie hing ook aan mijn klasdeur op zodat iedereen met eigen ogen kon waarnemen waarom ik een gezonde levensstijl promootte op school.

Niet alleen de kinderen en het schoolteam waren onder de indruk, ook de ouders kwamen mijn geheim vragen hoe ik zo "slank en fit" kon blijven. Hierdoor deelde ik mijn verhaal van mijn eigen transformatie met de ouders en lichte ik mijn eindwerk toe.

De ouders waren dan ook zeer onder de indruk en ik kreeg na school ook foto's te zien van hun transformatie. Zo kreeg ik een foto te zien van een mama die een maagverkleining had ondergaan en mij bewonderde dat ik zonder hulp van externe middelen zo fit en slank kon blijven.

In de school waren er ook interne projecten aan de gang rond muzische vorming door externe vereringen die zich inzetten voor meer muzische vorming op school. Ook zij kregen de gezonde klas in de gaten en namen mijn transformatiefoto waar.

Ook deze organisatie was zeer onder de indruk van mijn transformatie en aanpak en gaven mij adressen door waarmee ik zeker contact moest opnemen omdat ze een nieuwe manier zochten om kinderen een gezondere levensstijl aan te bieden.

Ik was dan ook heel gelukkig dat mensen zo waren aangedaan door mijn verhaal en dat ze zagen wat een ongezonde levensstijl met een persoon kan doen. De communicatie via de schooldeur was dan ook een groot succes waarin ik kon afleiden dat mensen vaak onbewust leven en zich er niet van bewust zijn wat een ongezonde levensstijl met je kan doen.

Zo kan je ook concluderen hoe krachtig communicatie is en hoe de media hierop inspeelt om hun producten (ongezond/gezond) te doen verkopen. Hiermee is nog maar eens bewezen hoe sterk een persoon beïnvloedbaar is door communicatie en prikkels van foto's en materialen. Ik heb bewezen dat wanneer sociale media een ongezonde levensstijl kunnen promoten, leerkrachten net hetzelfde kunnen doen met een gezonde levensstijl.

2.8 Beloningen op een onverwacht moment

Tijdens mijn stageweken heb ik de kinderen onverwacht beloond voor hun goed gesteld gedrag omtrent gezonde voeding, sport en beweging.

De actieve beloningen bestonden uit koken van een gezond recept (vegetarische, Mexicaanse tortilla's), een verkeerspark dat men kon afleggen met de fiets en tenslotte een leerwandeling waarbij we ons te voet hebben verplaatst. Ik meldde steeds bij elke beloning dat de kinderen nu gezonder leefden en dat ze zo verder moesten doen. Ik meldde ook waarom ik de beloning gaf. Ik vertelde de kinderen steeds dat ze goed aan het bewegen en gezonder aan het leven waren zonder effectief naar cijfers te verwijzen

De meester schonk zijn kookboek en fit – o – meter aan zijn klas en aan de andere klassen zodat zij die konden blijven gebruiken en de techniek van autonoom beslissen, competentiegericht werken en werken in verbondenheid konden blijven aanhouden in de toekomst om zo overgewicht te voorkomen.

2.8.1 Resultaten na het geven van actieve en gezonde beloningen op een onverwacht moment

Naargelang het geven van actieve beloningen, steeg ook het resultaat van meer bewegen en het meenemen van gezonde voeding op school. De kinderen bewogen op het moment zelf en na een actieve beloning steeds meer en brachten na het gezonde kookmoment (vegetarische, Mexicaanse tortilla's), ook meer gezonde voeding mee naar school dan anders. Dit was ook te danken aan de communicatie dankzij de schoolwebsite en de communicatie van mijn klasdeur.

2.9 De activiteiten gelinkt aan het dynamische affectief en cognitief leerplan – De drie psychologische noden

Alle activiteiten die gebaseerd werden op gedragsverandering omtrent een gezonde levensstijl, door in te spelen op de universele noden van de kinderen werd gelinkt aan het dynamische affectief en cognitief model dat elke gesubsidieerde school heeft en mee moet werken.

Ik ben dus niet zomaar tewerk gegaan waarbij het schoolgebeuren op de achtergrond terecht kwam. Alle activiteiten zijn gebaseerd op de leerplandoelen van het Go! onderwijs waarop mijn activiteiten zijn opgebouwd en concreet zijn gemaakt. De lesvoorbereidingen, de fit – o – meter en bijhorende hoekenagenda's vindt men terug als bijlage van het zelfstandig project. Alsook de metingen van de stappentellers. Hierin kan men de uitgebreide resultaten, aanpak enz.. duidelijk raadplegen.

3 Besluit

Leerkrachten kunnen daadwerkelijk het verschil maken in het voorkomen van overgewicht door een gezonde levensstijl: gezonde voeding, beweging en sport te promoten door in te spelen op de drie universele noden: Nood aan autonomie, nood aan competentie en nood aan verbondenheid die iedere mens heeft ongeacht zijn cultuur, afkomst, sociale status.

De kinderen bewogen sinds het begin van de meting, en zonder mijn invloed van bewuste en onbewuste activiteiten die ik aanreikte, aanzienlijk minder dan wanneer de leerkracht er bewust/onbewust aan werkte.

Ook het meebrengen van gezonde voeding op school is toegenomen. Dit was al duidelijk op de 2^{de} dag nadat ik de kinderen autonoom, competentiegericht en in verbondenheid heb laten werken. Op het einde van mijn uitgroei stage hadden dan ook 8 kinderen fruit en groeten mee van de 12 kinderen die er in de klas aanwezig waren. Dit is een spectaculaire stijging aangezien er voor de activiteit maar één kindje een stuk groenten mee had.

Men kan er uit concluderen dat de leerkracht met eenvoudige activiteiten omtrent gezonde voeding aan te reiken, gebaseerd op het inspelen van de drie universele noden, maar een kleine tussenkomst nodig heeft om gedragsverandering omtrent gezonde voeding te stimuleren, te bevorderen en te behouden.

Uit de resultaten is wel gebleken dat er zonder de tussenkomst van de leerkracht (gedurende mijn afwezigheid) na de onbewuste/bewuste activiteiten omtrent het meer bewegen, slechts 2 kinderen waren die na een week van gedragsverandering een stijging in het gemiddelde aantal stappen vertoonden.

Dit is al een goede stap in de juiste richting. Door de kinderen verschillende beloningen te geven op een onverwacht moment, wanneer ze gezond gedrag vertoonden, bewogen de kinderen meer op het moment zelf en ook achteraf bleven ze het gedrag vertonen. Slechts 1 kindje heeft op de laatste week van mijn uitgroei stage minder bewogen dan voorheen.

Men kan dus concluderen dat het inspelen op de universele noden volgens Maarten Vansteenkiste (autonomie, competentie en verbondenheid) omtrent een gezonde levensstijl werkt en men duidelijk een verschil ziet.

Dit dankzij de activiteiten die steeds uitgewerkt waren op drie niveaus: school (-klas), ouders en kind. Onderlinge communicatie en tussenkomst van de leerkracht was dan ook heel belangrijk en moet altijd gestimuleerd blijven worden, anders zal het goed gestelde gedrag afnemen en werkt men ook niet meer competentiegericht.

4 Bibliografie

(sd). Opgehaald van http://www.lessenpakket.be/lesson/files/groenten_fruit_kleuters.pdf

Artesis. (2015 - 2016). Opgehaald van <http://www.bewegenmetkleuters.be/>:
<http://www.bewegenmetkleuters.be/>

Bloso, J. S. (sd). Opgehaald van http://www.blosokics.be/Sportinfrastructuur/Gedeelde%20documenten/Fit-o-meter/070101_Boekje_Fit-o-meter.pdf

Boxem, I. (2010). *Kinderen over obsitas. Hoe kom je eraan? En kom je er vanaf?* België: Kosmos Uitgevers .

FOSwiki. (2010, maart 16). Opgehaald van <http://wiki.fos.be:>
http://wiki.fos.be/foswiki/Belonen_%26_straffen#Gewenst_gedrag_belonen

Juglen Zwaan . (2015, november 19). Opgehaald van www.ahealthylife.nl:
<http://www.ahealthylife.nl/de-18-meest-verslavende-voedingsmiddelen-en-de-17-minst-verslavende/>

Koppen, P. . (2012, november 12). Opgehaald van www.een.be:
<http://www.een.be/programmas/koppen/eten-onze-kinderen-gezond>

Larock, Y. (2013, December 13). Opgehaald van www.participatiewiki.be:
http://participatiewiki.be/wiki/index.php/Gebruiker:Yves_Larock

Mutualiteit, c. (2015 - 2016). Opgehaald van www.cm.be: <http://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/overgewicht/>

Mutualiteit, c. (2015-2016). Opgehaald van www.cm.be: <http://www.cm.be/gezond-leven/kind/overgewicht/tips-voor-scholen.jsp>

PAS, O. v. (2015, april 12). Opgehaald van www.opvoedingswinkel.b:
http://www.opvoedingswinkel.be/folder_ouderlijke_vaardigheden_tekeningen1.pdf

Vansteenkiste, M. (2015 - 2016). Opgehaald van <http://www.vopspsy.ugent.be:>
<http://www.vopspsy.ugent.be/nl/ontwikkelingspsychologie/86-maarten-vansteenkiste.html>

Vigez. (2015 - 2016). Opgehaald van www.vigez.be:
<http://www.vigez.be/projecten/kieskeurig>

Vigez. (2015 - 2016). Opgehaald van <http://www.vigez.be/>:
http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/actieve-voedingsdriehoek/?gclid=CjwKEAiw4dm6BRCQhtzl6Z6N4i0SJADFPu1nAU8K9nUYh3hzStw4Q0xtwyqTHrDKvBLn26S4S8V_2xoCmU_w_wcB

Vigez. (2015 - 2016). Opgehaald van <http://www.vigez.be/>:
<http://gezondopvoeden.be/voeding/bord-leegeten>

Vlaanderen, K. e. (2015 - 2016). Opgehaald van www.kindengezin.be:
<http://www.kindengezin.be/opvoeding/opvoeden/belonen/>

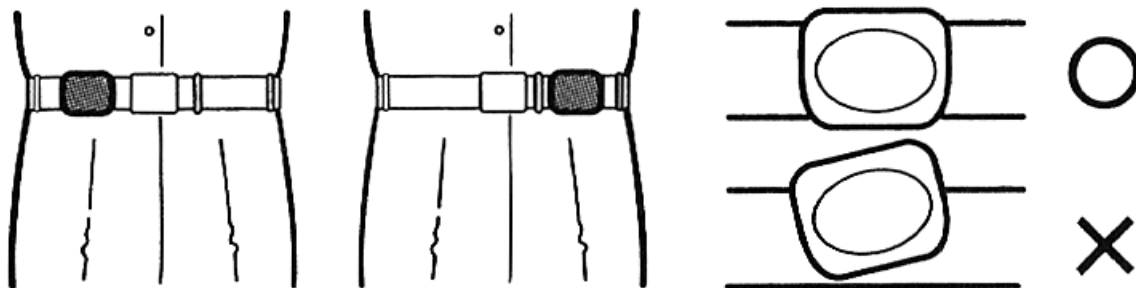
Zelissen, P. (2005). *Obesitas en overgewicht* . Leuven: Davidsfonds.

ziekenfonds, P. (2015 - 2016). Opgehaald van www.partena-ziekenfonds.be:
<http://www.partena-ziekenfonds.be/nl/gezondheidsadvies>

5 Bijlagen

5.1 Bijlage 1) Metingen van de stappentellers

Bevestig de stappenteller aan de riem of broekband. Zorg dat de stappenteller volledig horizontaal is geplaatst. Vraag eventueel aan de kleuters of aan de ouders om kleding te dragen waarbij dit mogelijk is.




Het is de bedoeling dat de stappenteller nooit wordt open gedaan om naar het aantal stappen te kijken. De stappenteller blijft dus dicht.


Wat wordt verwacht van de kleuterleid(st)er?


Een kleuter draagt elke dag dezelfde stappenteller. Vandaar dat iedere stappenteller een code heeft. Het is dus van belang dat er een lijst wordt gemaakt met de naam van de kleuter en de bijhorende code van de stappenteller.


De kleuterleid(st)er deelt 's morgens zodra de kleuters in de klas komen zo snel mogelijk de stappentellers uit en helpt de kleuters correct de stappenteller te bevestigen. Maandagochtend wordt elke stappenteller door de kleuterleid(st)er eerst op '0' gezet door te resetten (let erop dat je niet op een ander knopje drukt en dat je op het scherm het tijdstip ziet staan). Dit hoeft enkel maandagochtend te gebeuren. Voor de rest blijven de stappentellers gesloten. Een medewerker van de PXL komt de stappentellers maandagochtend brengen en zal de kleuterleid(st)er(s) helpen bij het resetten en bevestigen van de stappentellers.


Op het eind van elke lesdag verzamelt (op woensdag is dit dus 's middags) de kleuterleid(st)er opnieuw de stappentellers. Deze worden dan zo snel mogelijk opgeborgen en niet meer verplaatst. Dit is van belang omdat bij verplaatsing de teller stappen blijft bijtellen waardoor verkeerde resultaten worden bekomen. De stappentellers worden de dag erna pas terug uitgehaald om ze de kleuters terug te laten dragen. Let hier goed op dat elk kind dezelfde stappenteller krijgt als de dag ervoor.

De week voor de uitgroei stages: 11/04/16 – 15/04/16	
Maandag: 11/04/16 – Geen invloed van de leerkracht	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	6853
2. David	8469
3. Jaimey	8223
4. michel	4471
5. Quinten	6263
6. Mathis	2736
7. Abdul	9853
8. Ritach	6340
9. Alissa	7499
10. Jessica	5034
11. Sarah	9834
12. Healy	7495
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	83070

De week voor de uitgroei stages: 11/04/16 – 15/04/16	
Dinsdag: 12/04/16 – Geen invloed van de leerkracht	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	7847
2. David	8601
3. Jaimey	7062
4. Michel	6904
5. Quinten	4144
6. Mathis	2746
7. Abdul	10890
8. Ritach	7830
9. Alissa	7366
10. Jessica	5428
11. Sarah	8974
12. Healy	8708
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	86500


De week voor de uitgroei stages: 11/04/16 – 15/04/16	
Woensdag: 13/04/16 – Geen invloed van de leerkracht	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	1678
2. David	1450
3. Jaimey	2166
4. Michel	2216
5. Quinten	2134
6. Mathis	3530
7. Abdul	1586
8. Ritach	2200
9. Alissa	1619
10. Jessica	1595
11. Sarah	2012
12. Healy	2356
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	24449


De week voor de uitgroei stages: 11/04/16 – 15/04/16	
Donderdag: 14/04/16 – Geen invloed van de leerkracht	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	6443
2. David	7469
3. Jaimey	5058
4. Michel	5260
5. Quinten	7028
6. Mathis	1960
7. Abdul	7113
8. Ritach	7113
9. Alissa	3630
10. Jessica	6188
11. Sarah	8965
12. Healy	5069
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	64183


De week voor de uitgroei stage: 11/04/16 – 15/04/16	
Vrijdag 15/04/16 → uitstap met de school	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	
2. David	
3. Jaimey	
4. Michel	
5. Quinten	
6. Mathis	
7. Abdul	
8. Ritach	
9. Alissa	
10. Jessica	
11. Sarah	
12. Healy	
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	


De week voor de uitgroei stage: 11/04/16 – 15/04/16 – Geen invloed van de leerkracht		
Kleuters	De som van het aantal stappen die de kinderen zette tijdens hun aanwezigheid van 09:00 tot 15:00, naargelang het aantal dagen aanwezig	Formule: Aantal stappen van de leerling van de hele week gedeeld door het aantal dagen aanwezig in school Deeltal: Aantal stappen van de leerling, aanwezig geweest op school Deler: (0.5 per halve dag) Afgerond op de eenheid
1. Jens	22821	$22821/3.5=6520$
2. David	25939	$25939/3.5=7411$
3. Jaimey	22509	$22509/3.5=6431$
4. Michel	18851	$18851/3.5=5386$
5. Quinten	19569	$19569/3.5=5591$
6. Mathis	10972	$10972/3.5=3134$
7. Abdul	29442	$29442/3.5=8412$
8. Ritach	23483	$23483/3.5=6709$
9. Alissa	20114	$20114/3.5=5747$
10. Jessica	18245	$18245/3.5=5213$
11. Sarah	29785	$29785/3.5=8502$
12. Healy	23628	$23628/3.5=6750$

De 1^{ste} week van de uitgroei stages: 18/04/16 – 22/04/16	
Maandag: 18/04/16: De gezonde brooddozen + De Nintendo Wii – sports	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	4999
2. David	9151
3. Jaimey	8139
4. Michel	6486
5. Quinten	6100
6. Mathis	1515
7. Abdul	9247
8. Ritach	8602
9. Alissa	7434
10. Jessica	Afwezig
11. Sarah	9093
12. Healy	5468
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	76234

De 1ste week van de uitgroei stages: 18/04/16 – 22/04/16	
Dinsdag: 19/04/16: Fit – o – meter + de gezonde brooddozen + De Nintendo Wii – sports	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	6918
2. David	9117
3. Jaimey	7970
4. Michel	8646
5. Quinten	7227
6. Mathis	2170
7. Abdul	11640
8. Ritach	7501
9. Alissa	7069
10. Jessica	afwezig
11. Sarah	9362
12. Healy	7128
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	84748

De 1ste week van de uitgroei stages: 18/04/16 – 22/04/16	
Woensdag: 20/04/16: Fit – o – meter + de gezonde brooddozen + De Nintendo Wii – sports	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	1778
2. David	1663
3. Jaimey	2666
4. Michel	2314
5. Quinten	2301
6. Mathis	2865
7. Abdul	2038
8. Ritach	1810
9. Alissa	1326
10. Jessica	Afwezig
11. Sarah	1994
12. Healy	1816
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	22301


De 1ste week van de uitgroestages: 18/04/16 – 22/04/16	
Donderdag: 21/04/16 : Fit – o – meter + de gezonde brooddozen + De Nintendo Wii – sports	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	7113
2. David	9744
3. Jaimey	5122
4. Michel	7995
5. Quinten	7028
6. Mathis	1253
7. Abdul	10003
8. Ritach	7169
9. Alissa	6169
10. Jessica	6878
11. Sarah	11058
12. Healy	6441
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	85973

De 1ste week van de uitgroei stages: 18/04/16 – 22/04/16	
Vrijdag 22/04/16 : Fit – o – meter + de gezonde brooddozen + De Nintendo Wii – sports	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	7067
2. David	6277
3. Jaimey	6584
4. Michel	4780
5. Quinten	6127
6. Mathis	1935
7. Abdul	6737
8. Ritach	4254
9. Alissa	5637
10. Jessica	5153
11. Sarah	4943
12. Healy	4546
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	64040

De 1ste week van de uitgroei stages: 18/04/16 – 22/04/16		
Kleuters	De som van het aantal stappen die de kinderen zette tijdens hun aanwezigheid van 09:00 tot 15:00, naargelang het aantal dagen aanwezig	Formule: Aantal stappen van de leerling van de hele week gedeeld door het aantal dagen aanwezig in school Deeltal: Aantal stappen van de leerling, aanwezig geweest op school Deler: (0.5 per halve dag) Afgerond op de eenheid
1. Jens	27875/	$27875/4.5=6194$
2. David	35952	$35952/4.5=7989$
3. Jaimey	30481	$30481/4.5=6774$
4. Michel	30221	$30221/4.5=6716$
5. Quinten	28783	$28783/4.5=6396$
6. Mathis	9738	$9738/4.5=2164$
7. Abdul	39665	$39665/4.5=8814$
8. Ritach	29336	$29336/4.5=6519$
9. Alissa	27635	$27635/4.5=6141$
10. Jessica	12031	$12031/2=6016$
11. Sarah	36650	$36650/4.5=8144$
12. Healy	25399	$25399/4.5=5644$

De 2^{de} week van de uitgroei stages – Meester uit de klas: 25/04/16 – 29/04/16	
Maandag: 25/04/16	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	8498
2. David	afwezig
3. Jaimey	afwezig
4. Michel	5934
5. Quinten	afwezig
6. Mathis	2946
7. Abdul	9476
8. Ritach	6532
9. Alissa	3224
10. Jessica	3469
11. Sarah	6404
12. Healy	6587
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	53070


De 2de week van de uitgroeistages – Meester uit de klas: 25/04/16 – 29/04/16	
Dinsdag: 26/04/16	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	7068
2. David	5418
3. Jaimey	afwezig
4. Michel	4501
5. Quinten	2222
6. Mathis	1976
7. Abdul	6706
8. Ritach	3941
9. Alissa	5236
10. Jessica	7399
11. Sarah	7843
12. Healy	5067
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	57377


De 2de week van de uitgroei stages – Meester uit de klas: 25/04/16 – 29/04/16	
Woensdag: 27/04/16 → Geen school	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	
2. David	
3. Jaimey	
4. Michel	
5. Quinten	
6. Mathis	
7. Abdul	
8. Ritach	
9. Alissa	
10. Jessica	
11. Sarah	
12. Healy	
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	

De 2de week van de uitgroeastages – Meester uit de klas: 25/04/16 – 29/04/16	
Donderdag: 28/04/16	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	5742
2. David	6469
3. Jaimey	afwezig
4. Michel	6354
5. Quinten	4580
6. Mathis	3264
7. Abdul	7020
8. Ritach	6866
9. Alissa	5831
10. Jessica	6060
11. Sarah	afwezig
12. Healy	5904
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	65934

De 2de week van de uitgroeistages – Meester uit de klas: 25/04/16 – 29/04/16	
Vrijdag 25/04/16	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	5736
2. David	7114
3. Jaimey	/
4. Michel	/
5. Quinten	5811
6. Mathis	2758
7. Abdul	8563
8. Ritach	5411
9. Alissa	7284
10. Jessica	5799
11. Sarah	7594
12. Healy	afwezig
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	56070


De 2de week van de uitgroei stages – Meester uit de klas: 25/04/16 – 29/04/16		
Kleuters	De som van het aantal stappen die de kinderen zette tijdens hun aanwezigheid van 09:00 tot 15:00, naargelang het aantal dagen aanwezig	Formule: Aantal stappen van de leerling van de hele week gedeeld door het aantal dagen aanwezig in school Deeltaal: Aantal stappen van de leerling, aanwezig geweest op school Deler: (0.5 per halve dag) Afgerond op de eenheid
1. Jens	27044	$27044/4=6761$
2. David	19001/	$19001/3=4750$
3. Jaimey	afwezig	/
4. Michel	16789	$16789/3=5596$
5. Quinten	12613	$12613/3=4204$
6. Mathis	10944	$10944/4=2736$
7. Abdul	31765	$31765/4=7941$
8. Ritach	22750	$22750/4=5687$
9. Alissa	21575	$21575/4=5393$
10. Jessica	22727	$22727/4=5682$
11. Sarah	21841	$21841/3=7280$
12. Healy	17558	$17558/3=58852$

De 3^{de} week van de uitgroei stages: 01/05/16 – 02/05/16	
Maandag: 02/05/16 – Fit – o – meter	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	7204
2. David	9205
3. Jaimey	8221
4. Michel	6354
5. Quinten	5423
6. Mathis	1589
7. Abdul	8542
8. Ritach	7758
9. Alissa	6689
10. Jessica	8463
11. Sarah	9469
12. Healy	6805
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	85722

De 3^{de} week van de uitgroei stages: 01/05/16 – 02/05/16	
Dinsdag: 02/05/16 – Verkeerspark + De fit – o – meter	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	8223
2. David	14518
3. Jaimey	afwezig
4. Michel	15661
5. Quinten	11384
6. Mathis	7558
7. Abdul	15684
8. Ritach	12619
9. Alissa	8909
10. Jessica	10546
11. Sarah	17000
12. Healy	12739
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	134859


De 3^{de} week van de uitgroei stages: 01/05/16 – 02/05/16	
Woensdag: Verlofdag	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	
2. David	
3. Jaimey	
4. Michel	
5. Quinten	
6. Mathis	
7. Abdul	
8. Ritach	
9. Alissa	
10. Jessica	
11. Sarah	
12. Healy	
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	


De 3de week van de uitgroei stages: 01/05/16 – 02/05/16	
donderdag: Verlofdag	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	
2. David	
3. Jaimey	
4. Michel	
5. Quinten	
6. Mathis	
7. Abdul	
8. Ritach	
9. Alissa	
10. Jessica	
11. Sarah	
12. Healy	
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	


De 3^{de} week van de uitgroei stages: 01/05/16 – 02/05/16	
Vrijdag verlofdag	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	
2. David	
3. Jaimey	
4. Michel	
5. Quinten	
6. Mathis	
7. Abdul	
8. Ritach	
9. Alissa	
10. Jessica	
11. Sarah	
12. Healy	
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	


De 3^{de} week van de uitgroei stages: 01/05/16 – 02/05/16		
Kleuters	De som van het aantal stappen die de kinderen zette tijdens hun aanwezigheid van 09:00 tot 15:00, naargelang het aantal dagen aanwezig	Formule: Aantal stappen van de leerling van de hele week gedeeld door het aantal dagen aanwezig in school Deeltal: Aantal stappen van de leerling, aanwezig geweest op school Deler: (0.5 per halve dag) Afgerond op de eenheid
1. Jens	15427	$15427/2=7716$
2. David	$23723/2=11861$	$23723/2=11861$
3. Jaimey	Een dag afwezig geweest → Geen gemiddelde	/
4. Michel	22015	$22015/2=11008$
5. Quinten	16807	$16807/2=8404$
6. Mathis	9147	$9147/2=4574$
7. Abdul	24226	$24226/2=12113$
8. Ritach	20377	$20377/2=101889$
9. Alissa	15598	$15598/2=7799$
10. Jessica	19009	$19009/2=9505$
11. Sarah	26469	$26469/2=13235$
12. Healy	19544	$19544/2=9772$

De 4^{de} week van de uitgroei stages: 09/05/16-13/05/16	
Maandag: 09/05/16: Zelf ontworpen bewegingshoek + De fit – o – meter deel 2	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	9439
2. David	10363
3. Jaimey	9652
4. Michel	Afwezig
5. Quinten	6104
6. Mathis	2673
7. Abdul	/
8. Ritach	7681
9. Alissa	7828
10. Jessica	afwezig
11. Sarah	afwezig
12. Healy	afwezig
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	53740

De 4^{de} week van de uitgroei stages: 09/05/16-13/05/16	
Dinsdag: 10/05/16: : Zelf ontworpen bewegingshoek + De fit – o – meter deel 2	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	11628
2. David	10188
3. Jaimey	9767
4. Michel	afwezig
5. Quinten	afwezig
6. Mathis	afwezig
7. Abdul	9622
8. Ritach	7000
9. Alissa	8115
10. Jessica	7093
11. Sarah	9997
12. Healy	afwezig
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	73410

De 4^{de} week van de uitgroei stages: 09/05/16-13/05/16	
Woensdag: 11/05/16 → schaatsen	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	
2. David	
3. Jaimey	
4. Michel	
5. Quinten	
6. Mathis	
7. Abdul	
8. Ritach	
9. Alissa	
10. Jessica	
11. Sarah	
12. Healy	
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	

De 4^{de} week van de uitgroei stages: 09/05/16-13/05/16	
Donderdag: 12/05/16: : Zelf ontworpen bewegingshoek + De fit – o – meter deel 2	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	10495
2. David	12658
3. Jaimey	9538
4. Michel	5504
5. Quinten	5879
6. Mathis	1768
7. Abdul	9000
8. Ritach	5823
9. Alissa	afwezig
10. Jessica	6937
11. Sarah	11763
12. Healy	afwezig
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	79362

De 4de week van de uitgroei stages: 09/05/16-13/05/16	
Vrijdag 13/04/16 → natuurwandeling + Zelf ontworpen bewegingshoek + De fit – o – meter deel 2	
Kleuters	Aantal stappen in cijfers
1. Jens	10495
2. David	12658
3. Jaimey	9538
4. Michel	5504
5. Quinten	9654
6. Mathis	afwezig
7. Abdul	9897
8. Ritach	5823
9. Alissa	afwezig
10. Jessica	6937
11. Sarah	13310
12. Healy	Afwezig
 Totaal van het aantal stappen van de leerlingen samen op een dag.	82919

De 4de week van de uitgroei stages: 09/05/16-13/05/16		
Kleuters	De som van het aantal stappen die de kinderen zetten tijdens hun aanwezigheid van 09:00 tot 15:00, naargelang het aantal dagen aanwezig	Formule: Aantal stappen van de leerling van de hele week gedeeld door het aantal dagen aanwezig in school Deeltal: Aantal stappen van de leerling, aanwezig geweest op school Deler: (0.5 per halve dag) Afgerond op de eenheid
1. Jens	42057	$42057/4=10514$
2. David	45867	$42057/4=10514$
3. Jaimey	38495	$38495/4=9623$
4. Michel	11008	$11008/2=5504$
5. Quinten	21637	$21637/3=7212$
6. Mathis	4441	$4441/3=1480$
7. Abdul	28559	$28559/3=9520$
8. Ritach	26327	$26327/4=6582$
9. Alissa	15943	$15943/2=7972$
10. Jessica	12031	$12031/2=6016$
11. Sarah	35070	$35070/3=11690$
12. Healy	De hele week afwezig	De hele week afwezig

Thomas Vromman

De rol van leerkracht in het promoten
van een gezonde levensstijl bij kleuters

--	--	--

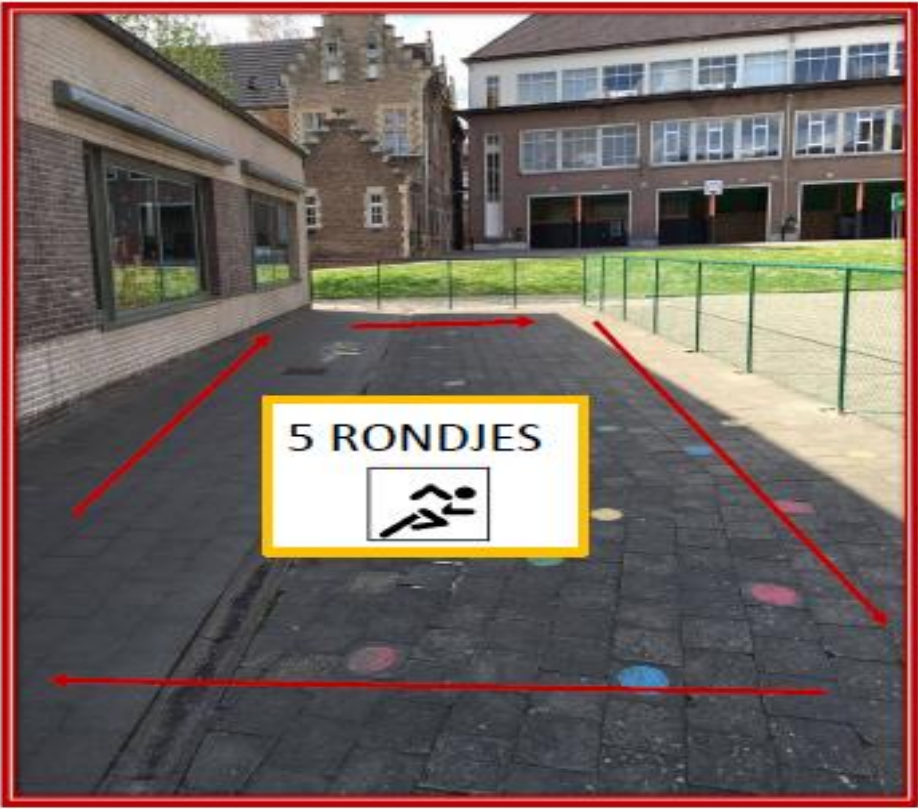
Groen: De kinderen die gemiddeld meer bewegen na mijn bewuste/onbewuste invloed.

Rood: één kindje dat gemiddeld minder heeft bewogen na mijn bewuste/onbewuste invloed.

5.2 Bijlage 2) De fit – o – meter

Fit – o – meter
Vromman Thomas

1	• De kinderen lopen vijf rondjes rond de speelplaats.
---	---



5 RONDJES

1

Fil - o - meter

Vromman Thomas

2

- De kinderen wandelen van punt "A" naar punt "B" over de rechte lijn.



2

Fil - o - meter

Vromman Thomas

3

- De kinderen heffen de gewichten op en dragen ze naar de overkant en leggen ze in de roze bak.



3

Fil - o - meter

Vromman Thomas

4

- De kinderen stappen 10 keer op het verhoog. Met beide voeten op het verhoog geldt voor 1 uitvoering (keer)



Fit - o - meter

Vromman Thomas

5

- De kinderen mogen 2 keer proberen om de bal in de basketbalring te gooien.

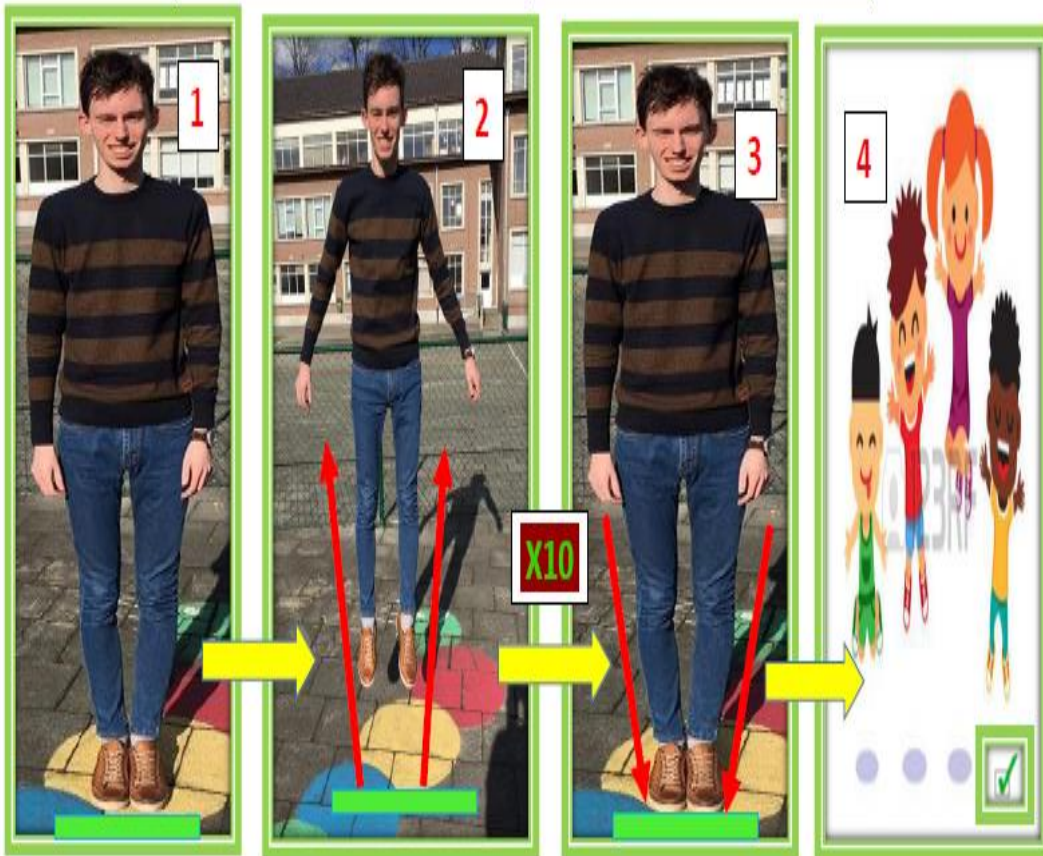


Fil - o - meter

Vromman Thomas

6

- De kinderen moeten 10 keer in de lucht springen en terug landen op beide voeten samen.




6

Fil - o - meter


Vromman Thomas

7


- De kinderen moeten 10 keer over het touw springen naar keuze.




1



2




3



4

X10



5

✓

7

Fil - o - meter

Vromman Thomas

8

- De kinderen moeten 10 keer de bal omhoog gooien en terug opvangen.



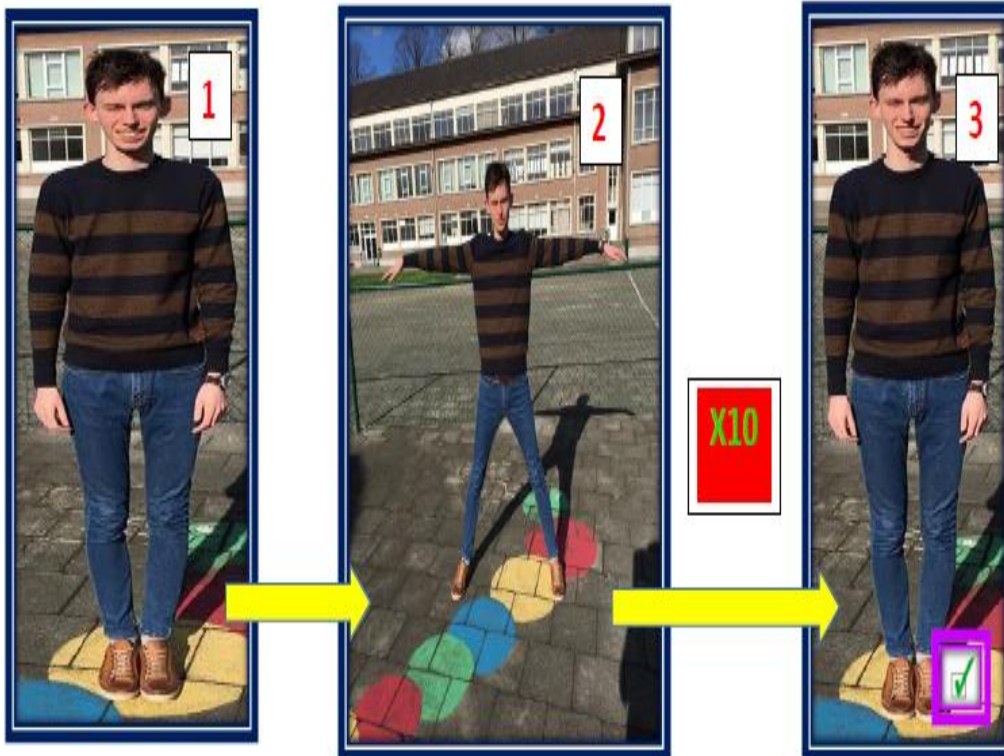
8

Fil - o - meter

Vromman Thomas

9

- De kinderen moeten 10 keer de spreidstand uitvoeren.



Fil - o - meter

Vromman Thomas

10

- Twee kinderen verplaatsen een derde kindje van punt "A" naar punt "B" d.m.v. een stoeltje te vormen met de handen.



10

Fil - o - meter

Vromman Thomas

4

11

- De kinderen gaan op de grond zitten met de ruggen tegen elkaar en gestrekte benen tegen elkaar aan. Ze haken hun armen vast en proberen terug recht te staan zonder dat de armen elkaar loslaten.



11



Fil - o - meter

Vromman Thomas

12

- De kinderen lopen per twee om te snelst van punt "A" Naar punt "B"



12

Fil - o - meter

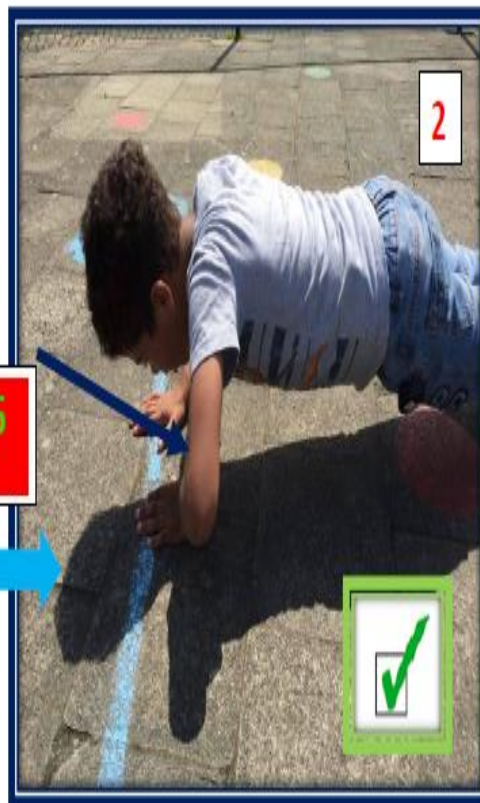
Vromman Thomas

13

- De kinderen moeten 5 keer pompen.



X5



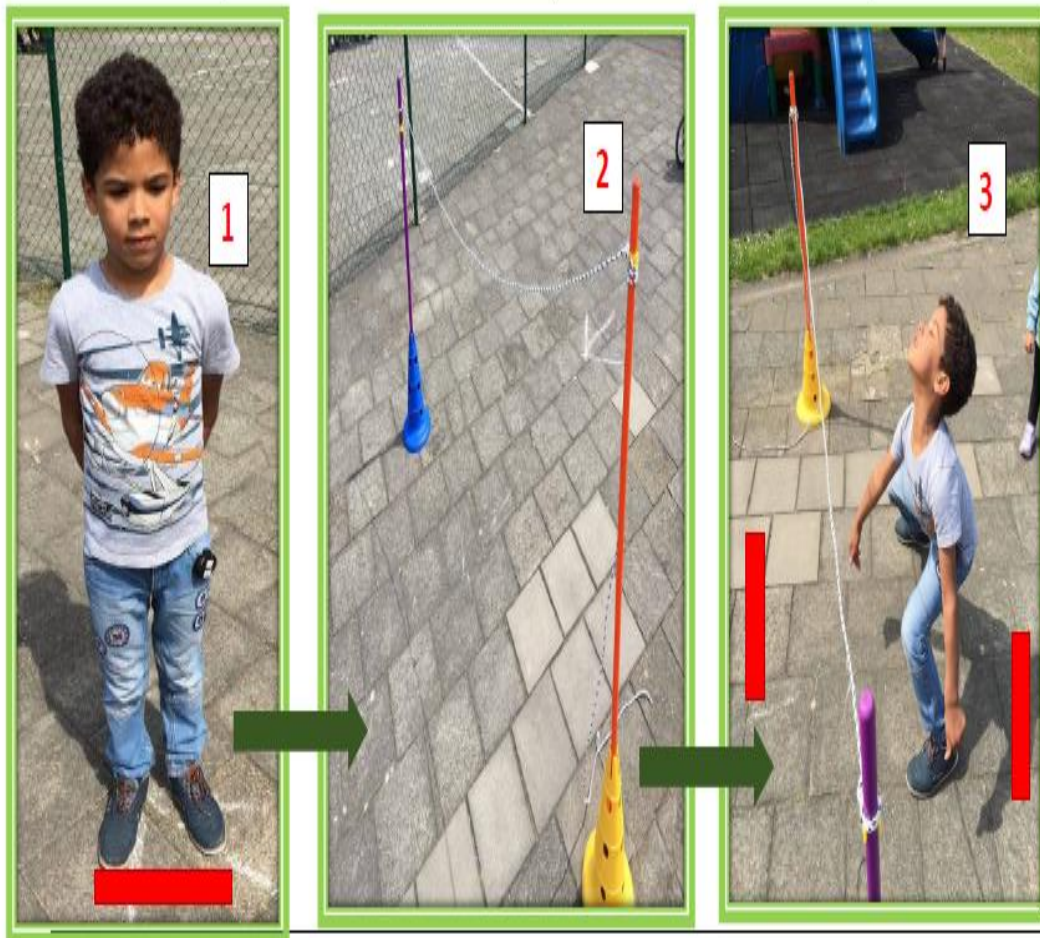
13

Fil - o - meter

Vromman Thomas

14

- De kinderen moeten van het ene punt naar het andere punt gaan onder het touw d.m.v. de knieën te buigen.

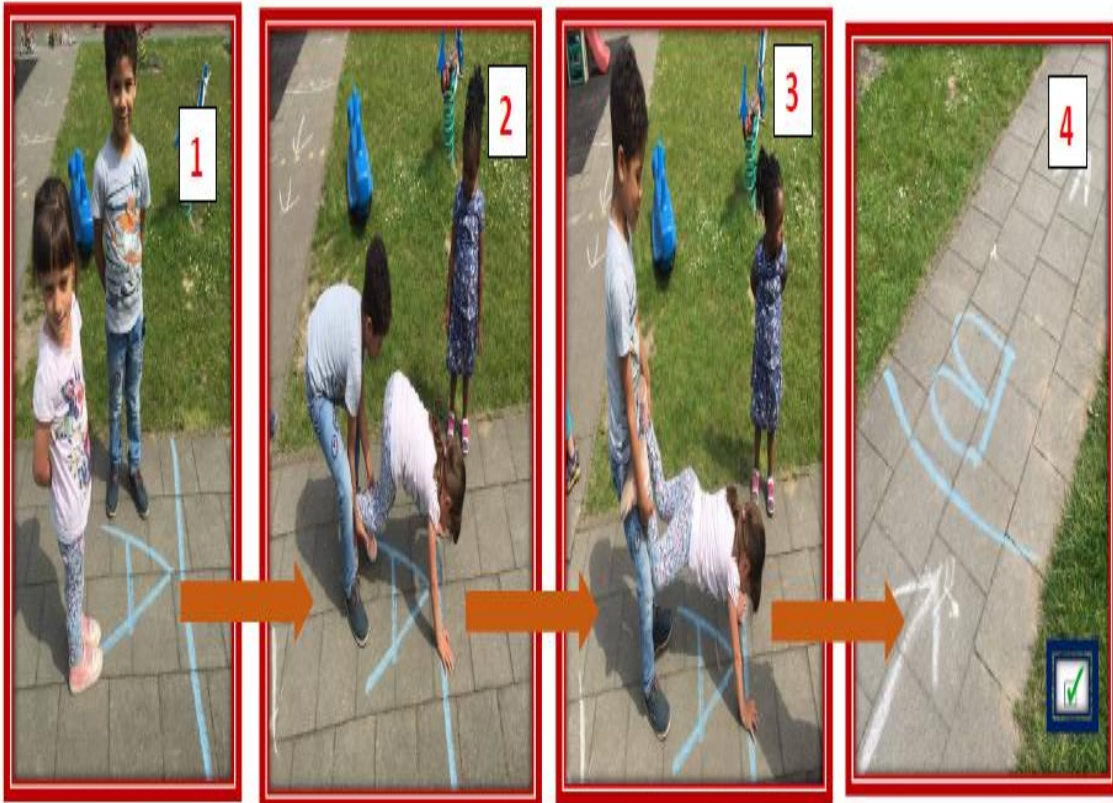


Fit - o - meter

Vromman Thomas

15

- De maken per twee een kruiwagen en verplaatsen zich van punt "A" naar punt "B" en wisselen nadien van rol.



15

Fil - o - meter

Vromman Thomas

16

- De kinderen springen in het juiste aantal vakken en keren terug naar start d.m.v. zijwaarts te bewegen met gestrekte armen en benen.

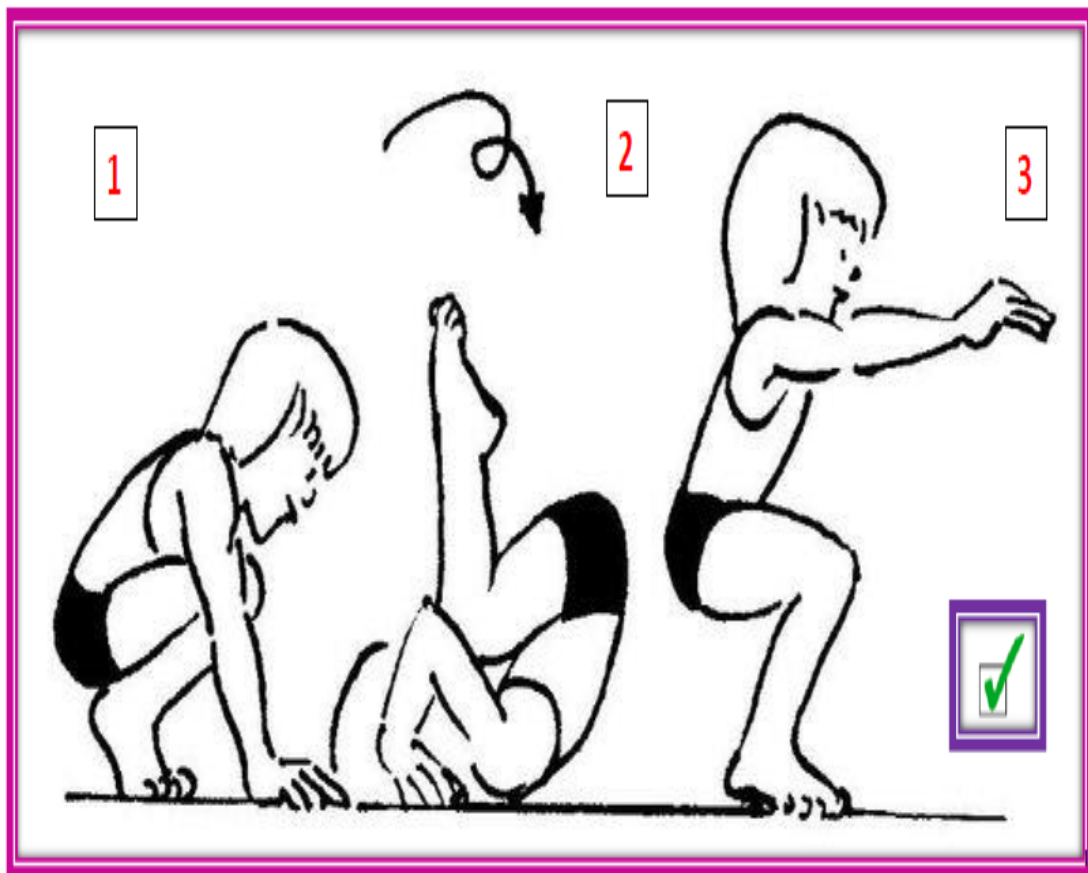


Fil - o - meter

Vromman Thomas

17

- De kinderen voeren een koprol uit.



5.3 Bijlage 3) Lesvoorbereiding van de fit – o – meter Deel 1 en 2 samen

Activiteitenfiche	Doelgroep: P 1 2 3
Thema: kriebelbeestjes	
Naam activiteit: Fit-o-Meters a.d.h.v. afbeeldingen - KLUS(CE)	
Gepland op dinsdag 10 mei van 10:30 tot 11:20	

KERN LEERPLANDOELLEN		
<p>1. Lo, zelfconcept en sociaal functioneren (zelf bewegen), belangstelling tonen voor bewegen. 6.1.1.1P15</p> <ul style="list-style-type: none"> De kinderen verkennen spontaan nieuwe bewegingssituaties. <p>2. Lo, zelfconcept en sociaal functioneren (zelf bewegen), opdrachten afwerken. 6.1.1.7P17</p> <ul style="list-style-type: none"> De kinderen zijn geconcentreerd bezig met een bewegingsprobleem of -taak. <p>3. Lo, klus(ce):kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coordinatie en evenwicht, 6.2.1.1,2,3,4,5,6P21</p> <ul style="list-style-type: none"> De kinderen ontwikkelen spierkracht via bewegingsopdrachten. De kinderen oefenen hun lenigheid via bewegingsopdrachten. De kinderen houden een fysieke inspanning een tijdlang vol. De kinderen ontwikkelen hun snelheid via bewegingsopdrachten. De kinderen ontwikkelen oog-hand- en oog-voet-coördinatie. 		
INHOUDSANALYSE		
Kennen -> Kennis	Kunnen -> Vaardigheden	Attitude -> Gedragingen
<p>De kinderen hanteren en passen de functionele woordenschat toe.</p> <p>Wiskundige begrippen: Tijd en ruimte: Eerste; 2^{de}. Zo snel mogelijk, wachten, op, in, uit, langs, omhoog, op en af,..</p> <p>Wiskundige begrippen: Handelingen: om beurt, geven, terugkrijgen</p> <p>Wiskundige begrippen: eigenschappen: grote/kleine bewegingen..</p> <p>Wiskundige begrippen: Hoeveelheden: Iedereen, alle kinderen.</p>	<p>De kinderen bootsen de meester zijn bewegingen na op muziek.</p> <p>De kinderen mogen zelf bewegingsinstitiatieven geven en bootsen die van elkaar na.</p> <p>De kinderen kijken naar de de afbeeldingen van de bewegingsbladeren (Fit-o-Meters) en voeren de bewegingsopdrachten uit samen met de leerkracht.</p> <p>De kinderen lopen 5 rondjes op een gemideelde tempo op de speelplaats en houden dit vol.</p> <p>De kinderen voeren 10 de spreidingsstand uit.</p> <p>De kinderen springen 10 keer omoog</p>	<p>De kinderen voeren de bewegingsopdrachten zo goed mogelijk uit.</p> <p>De kinderen houden zich aan de afspraken van de meester.</p> <p>De kinderen houden rekening met elkaars bewegingen en proberen elkaar niet te storen of pijn te doen.</p> <p>De kinderen voerden de bewegingsopdrachten veilig uit, rekening houdend met de materialen en elkaar.</p>

<p>De kinderen voeren de opgegeven opdracht zo goed mogelijk uit die hun wordt opgelegd en begrijpen wat er van hun verwacht wordt.</p>	<p>De kinderen stappen 10 keer op en 10 keer af op een bank.</p> <p>De kinderen proberen om beurt om een voetbal in de ring te gooien.</p> <p>De kinderen proberen hun evenwicht te behouden bij het afleggen van een parcours op een dunne streep. -> Krijt.</p> <p>De kinderen bukken door de benen en nemen een gewicht vast en verplaatsen dit gewicht naar de overkant.</p> <p>De kinderen maken een stoeltje (houding) en verplaatsen elkaar naar een ander afstand.</p> <p>De kinderen doen aan touwtje springen en proberen dit voor het langst vol te houden.</p> <p>De kinderen gooien 10 keer zo hoog mogelijk de bal in de lucht en proberen de bal terug op te vagen.</p> <p>De kinderen komen terug recht te staan op beide voeten nadat ze elkaars armem, zittend aan elkaar gehaakt hebben → Zonder elkaar los te laten.</p> <p>De kinderen springen zo snel mogelijk in de vakken dat duidelijk wordt weegegeven.</p> <p>De kinderen voeren drie keer een koprol uit.</p> <p>De kinderen kunnen 5 keer pompen.</p> <p>De kinderen lopen een wedstrijdje tegen elkaar.</p>	
---	---	--

WOORDEN EN BEGRIPPEN	
Functionele woordenschat -> Hangt af van de inbreng van de kinderen.	Themawoordenschat ->
<p>Wiskundige begrippen: Tijd en ruimte: Eerste; 2^{de}.. Zo snel mogelijk, wachten, op, in, uit, langs, omhoog, op en af,..</p> <p>Wiskundige begrippen: Handelingen: om beurt, geven, terugkrijgen</p> <p>Wiskundige begrippen: eigenschappen: grote/kleine bewegingen..</p> <p>Wiskundige begrippen: Hoeveelheden: Iedereen, alle kinderen.</p> <p>→ Werkwoorden: Zie hiernaast.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Slakken die die aan het sporten zijn • Dansen op muziek • Fit zijn • Werkwoorden (functionele woordenschat), Springen, gooien, mikken, werpen, wandelen, behouden, dragen, verplaatsen,.. • Evenwicht • Sneller • Sterker • Volhouden • Masseren • Rustige muziek • De bewegingskaarten • ..;
CONCRETE LESDOELEN	
<p>1. Lo, zelfconcept en sociaal functioneren (zelf bewegen), belangstelling tonen voor bewegen. 6.1.1.1P15</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen verkennen spontaan nieuwe bewegingssituaties. → De kinderen bootsen de meester zijn bewegingen na op muziek. → De kinderen mogen zelf bewegingsinitiatieven geven en bootsen die van elkaar na. <p>2. Lo, zelfconcept en sociaal functioneren (zelf bewegen), opdrachten afwerken. 6.1.1.7P17</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen zijn geconcentreerd bezig met een bewegingsprobleem of -taak. → De kinderen kijken naar de de afbeeldingen van de bewegingsbladeren (Fit-o-Meters) en voeren de bewegingsopdrachten uit samen met de leerkracht. <p>3. Lo, klus(ce):kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coordinatie en evenwicht, 6.2.1.1,2,3,4,5,6P21</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen ontwikkelen spierkracht via bewegingsopdrachten. • De kinderen oefenen hun lenigheid via bewegingsopdrachten. • De kinderen houden houden een fysieke inspanning een tijdlang vol. • De kinderen ontwikkelen hun snelheid via bewegingsopdrachten. • De kinderen ontwikkelen oog-hand- en oog-voet-coördinatie. → De kinderen lopen 5 rondjes op een gemideelde tempo op de speelplaats en houden dit vol. → De kinderen voeren 10 de spreidingsstand uit. → De kinderen springen 10 keer omoog → De kinderen stappen 10 keer op en 10 keer af op een bank. → De kinderen proberen om beurt om een voetbal in de ring te gooien. → De kinderen proberen hun evenwicht te behouden bij het afleggen van een parcours op een dunne streep. -> Krijt. → De kinderen bukken door de benen en nemen een gewicht vast en verplaatsen dit gewicht naar de overkant. → De kinderen maken een stoeltje (houding) en verplaatsen elkaar naar een ander afstand. → De kinderen doen aan touwtje springen en proberen dit voor het langst vol te houden. → De kinderen gooien 10 keer zo hoog mogelijk de bal in de lucht en proberen de bal terug op te vagen. → De kinderen voeren een koprol uit. → De kinderen komen terug recht te staan op beide voeten nadat ze elkaars armem, zittend aan elkaar gehaakt hebben <input type="checkbox"/> Zonder elkaar los te laten. 	

<p>→ De kinderen springen zo snel mogelijk in de vakken dat duidelijk wordt wegegeven. → De kinderen voeren drie keer een koprool uit. → De kinderen kunnen 5 keer pompen → De kinderen lopen een wedstrijdje tegen elkaar.</p>	
<p>BEGINSITUATIEINFORMATIE</p>	
<p>Relevante kind- en groepsinformatie in functie van gekozen doelen</p>	<p>Gevolgen van beginsituatie voor de betreffende activiteit i.f.v. het bereiken van de vooropgestelde doelen</p>
<p>Algemene informatie van de kinderen voor deze les + gesprek met de Mentor + Zaken bijschrijven tijdens de stageweek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jens: Hij kan zich goed uitdrukken en verwoorden wat hij wilt uitrukken. Hij heeft geen moeite om in de kring te spreken. Hij is taalvaardig heel sterk en kan verbanden leggen. Hij heeft enkel problemen bij de uitspraak en volgt hier logopedie voor. Wiskunde lukt iets minder goed maar heeft getalbegrip tot 10. Bewerkingen zijn iets moeilijker voor hem. • Jaimy: Hij scoort op alle domeinen goed en is vooruit op zijn ontwikkeling. Is vaker wat impulsief. • David: Hij scoort op alle domeinen goed en is vooruit op zijn ontwikkeling. Motorisch zwakker en handelt niet graag. • Alissa: Ze is nieuw in de school sinds september en loopt lichtjes achter in haar ontwikkeling en heeft het moeilijk om sociale contacten aan te gaan bij andere kinderen en hecht zich nog vaak aan de leerkracht -> Aandacht vragen. • Abdul: Hij is een anderstalige leerling dat de 3^{de} kleuterklas opnieuw doet en scoort minder goed op het domein van taal. Hij spreekt Nederlands in de klas maar heeft het soms moeilijk om zich te verwoorden (verlegen). Bij zijn thuis spreken ze geen Nederlands. Wiskunde en cognitief (bouwen) -> Zeer sterk! 	<p>Algemene aanpak van de kinderen voor deze les + gesprek met de Mentor + Zaken bijschrijven tijdens de stageweek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De oefeningen met hem mee doen en hem blijven aanmoedigen om verder te zetten. Grove motoriek bevorderen -> positieve waardering geven door sociale beloningen te geven zoals schouderklopje, dikke duim... • Rustig laten verwoorden en hem ruimte geven tijdens het geven van de uitleg van de bewegingsopdracht -> Activiteiten laten voordoen enz.. • Aanzetten tot taakgericht werken en de bewegingsopdrachten zo goed mogelijk uit te voeren. Aanmoedigen om verder te doen en vol te houden -> Andere kinderen ook de ruimte geven -> Op toezien. • Positieve aandacht en waardering opbrengen bij het uitvoeren van de bewegingsopdrachten -> Haar blijven stimuleren en zorgen dat de opdrachten duidelijk zijn -> Voldoende herhaling nodig. • Ervoor zorgen dat hij de bewegingsopdrachten begrijpt en alles duidelijk is -> Voldoende herhalen en hem de activiteit laten voordoen. Zorgen voor korte en bondige instructies van de opdrachten.

<ul style="list-style-type: none"> • Mathis zit goed in zijn vel en loopt vooruit in zijn ontwikkeling en scoort op alle domeinen goed, hij durft initiatief nemen maar is soms onzeker/bang. Heeft een geknepen stem (soms wat hees). • Healy: Zeer sterk op motorisch vlak en werk graag in de beeldhoek en kan dit echt goed. Een beetje stiller dan de rest en spreekt een beetje binnensmonds met dialectklanken. • Ritach: Is een meisje dat vlot in de omgang is en praat heel erg graag. Ze is vooruit in haar ontwikkeling maar moet leren om andere kinderen ook aan bod te laten komen. • Jessica: Ze doet de 3^{de} kleuterklas opnieuw en scoort gemiddeld/iets lager op alle domeinen. Ze is iets stiller en heeft moeite om haar te verwoorden. (=Verlegen) • Sarah: Ze doet de 3^{de} kleuterklas opnieuw en scoort gemiddeld/iets lager op alle domeinen. Ze is iets stiller en heeft moeite om haar te verwoorden. Heeft moeite om iets los te laten en is anderstalig. Ze is onder haar uit maar maakt foutieve klanken waardoor ze soms kan dichtklappen. Ze durft wel te ondernemen om iets te zeggen -> Impulsief • Quinten: Is een jongen dat flink onder zich uit is en durft initiatief nemen en loopt vooruit in zijn ontwikkeling -> Heeft soms moeite op emotioneel/sociaal vlak en kan koppig/boos reageren wanneer hij zijn zin niet krijgt. • Emke is een gemiddelde leerling dat in het algemeen goed scoort in haar ontwikkeling op vlak van alle domeinen. Ze is een 	<ul style="list-style-type: none"> • Ervoor zorgen dat hij de ruimte krijgt in de heterogene groep om zijn inspraak te hebben en dat hij voldoende kan bewegen tijdens de activiteit en niet op de achtergrond komt te staan. Ervoor zorgen dat hij de opdracht begrijpt. → Deelnemen is belangrijker dan winnen Mathis! • Aanmoedigen om een activiteit vol te houden. • Ervoor zorgen dat ze niet te snel het voortouw neemt en de andere kinderen ruimte geeft om na te denken + te antwoorden. Positieve waardering geven zodat ze weet dat de leerkracht weet dat het kan (weet). • Ervoor zorgen dat ze de bewegingsopdrachten begrijpt en alles duidelijk is -> Voldoende herhalen en haar de activiteit laten voordoen. Zorgen voor korte en bondige instructies van de opdrachten. • Ervoor zorgen dat ze de bewegingsopdrachten begrijpt en alles duidelijk is -> Voldoende herhalen en haar de activiteit laten voordoen. Zorgen voor korte en bondige instructies van de opdrachten. • Hem zoveel mogelijk betrekken op de andere kinderen tijdens het bewegen en voldoende ruimte geven. Als iets niet lukt -> Niet erg, gewoon opnieuw proberen en blijven aanmoedigen + Sociale waardering uitdrukken en bevestigen -> Sociale beloningen geven. • Samenwerken bevorderen met de andere kinderen. Het groepsgebeuren aansterken → Samen werken met de andere kinderen bevorderen →
--	--

<p>kleuter dat soms een beetje verlegen overkomt en niet gouv het initiatief neemt. Ze scoort goed op wiskundig vlak → Vooruit op haar ontwikkeling.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leonardes is een nieuwe leerling vanaf 9 mei 2016 en we weten nog niks over deze leerling → Aanvullen tijdens deze week. Hij komt naar het Atheneeke omdat hij verhuist is. <p>Algemene informatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinderen hebben al veel ervaring met bewegen en zijn relatief fit -> Blijven aanmoedigen om verder te doen. • Doel: Activiteiten waarnemen op de bewegingskaarten en zo goed mogelijk uit te voeren en vol te houden. 	<p>Samenwerkingsopdrachten. → Haar verlegenheid wordt weggewerkt → Extra sociale beloningen uitdrukken → Waardering op brengen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hem wegwijs maken met de speelplaats en bewegingsposten in de school. Samenwerken bevorderen met andere kinderen. <p>Algemene Aanpak -> Zie aandachtspunten voor de observatie (activiteit)</p>
<p>EXTRA DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN</p>	
<p>Mogelijkheden →</p> <p>Differentiatie in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aanpak • Ruimte • Techniek → (Bewegings)opdrachten -> Verschilde niveaus waarbij men werkt aan een ander stukje van het “klusce” model. 	<p>uitwerking</p> <ul style="list-style-type: none"> • De activiteit is eens iets dan een bewegingsspel/verhaal tijdens LO waarbij de bewegingsopdrachten elkaar aanvullen -> Nu zijn er verschillende bewegingsopdrachten die van elkaar verschillen -> Verschillende niveaus worden aangesproken + er zijn opdrachten waarbij men moet samenwerken en/of individueel moet uitvoeren. • De activiteit vindt buiten plaats i.p.v. binnen. • De activiteiten verschillen in moeilijkheidsgraad en alle niveaus worden aangesproken -> “KLUSCE”
<p>GROEPERINGSVORM</p>	
<p>Keuze in het vet zetten →</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wordt gestart in een grote groep – Heterogeen en de bewegingsactiviteiten moeten individueel en samen uitgevoerd worden. 	<p>Motivatie</p> <ul style="list-style-type: none"> • LO is altijd in de heterogene klasgroep • Verschillende activiteiten die aansluiten bij verschillende technieken – niveaus (KLUSCE) aangereikt/uitgewerkt op verschillende moeilijkheidsgraden. → Differentiatie → Zie hierboven.
<p>WERKVORM</p>	
<p>Keuze werkvorm →</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wordt gestart in een grote groep – Heterogeen en de bewegingsactiviteiten 	<p>Motivatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zie hierboven.

<p>moeten individueel en samen uitgevoerd worden..</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Individuele opdrachten + opdrachten waarbij we moeten samenwerken. ✓ We starten bij bewegingsopdracht 1 en eindigen met 10 ✓ De kleuters kunnen de bewegingsopdrachten, nadien zelfstandig uitvoeren tijdens de speeltijd.
<p>MATERIALEN</p>	
<p>Keuze</p>	<p>Aandachtspunt bij uitwerking</p>
<p>Materiaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Een middelhoog voorwerp waarbij de kinderen op en neer kunnen stappen. → Voetballen of tennisballen -> 12 stuks → 6 gewichten → 6 touwen om touwtje springen mogelijk te maken. → De prent van de mama's die aan het sporten zijn → Muziek op de bijhorende cd → De 10 afbeeldingen waarop duidelijk is te zien wat de Fit-o-Meters inhouden. 	<ul style="list-style-type: none"> → Duurzaam werken zonder verspilling en we waarderen (respect hebben) de materialen voor de meester. → Veilig en hygiënisch werken.
<p>OBSERVATIE EN BIJSTURING</p>	
<p>Aandachtspunten voor observatie</p>	<p>Ideeën voor bijsturing</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Korte en bondige instructies geven • Consequent optreden • Voldoende herhalen • Handelend verwoorden • Spreken in gestructureerde volzinnen • Algemeen Nederlands hanteren • De bewegingsactiviteiten steeds voordoen met/zonder een kindje • Ruimte geven om te bewegen de kinderen de bewegingskaarten door hun laten interpreteren en laten verwoorden = uitleggen. • Voldoende herhalen van de activiteit. • De kinderen aansporen om een activiteit vol te houden → waardering opbrengen door sociale beloningen te geven. 	
<p>BRONNEN</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Site van GO/Leerplannen: http://www.go.be/sites/portaal_nieuw/Prikbordvoorleerkrachten/Basisonderwijs/leerplannen/Leerplannen%2020102011/Muzische%20Vorming%20-%20KO.pdf • http://be.ecover.com/nl/nieuws/2014-01-14-zelf-zeep-maken- • Gesprek en observatie tijdens de contactdag met juffrouw Lidia • https://www.youtube.com/watch?v=KeoMPzszlps • Eindwerk -> Mevrouw Joosen 	

Materiaal:

- Een middelhoog voorwerp waarbij de kinderen op en neer kunnen stappen.
- Voetballen of tennisballen -> 12 stuks
- 6 gewichten
- 6 touwen om touwtje springen mogelijk te maken.
- De prent van de mama's die aan het sporten zijn
- Muziek op de bijhorende cd
- De 16 afbeeldingen waarop duidelijk is te zien wat de Fit-o-Meters inhouden.
- Veiligheidsmat of gras
- Kegels voor de plaatsen af te bakenen
- ...

Lesverloop:

- ✓ **Sfeerschepping → de uitgeputte slak tonen**
 - De meester laat een foto zien van slakken die aan het racen zijn. Hij vraagt aan de kinderen of ze weten waarom de andere slakken zo moe zijn en niet vooruit komen. De kinderen antwoorden en de meester licht de kinderen in. Hij vraagt aan de kinderen of ze nog weten wat we moeten doen om fit te blijven. De ene slak is veel sneller omdat die veel getraind heeft en gezond heeft gegeten. Wij moeten ook terug fit worden want de meester hoorde bij het verkeerspark dat er enkele kinderen zo moe waren.
- ✓ **Inleiding -> Voorstellen van de Fit-o-Meters.**
 - Op de speelplaats worden 16 bewegingstanden opgeteld die de kinderen op de speelplaats zelfstandig kunnen uitvoeren. Ik toon het aan de 3^{de} kleuterklas zodat zij het nieuws kunnen verspreiden aan de andere kinderen op de speelplaats tijdens de speeltijd. De fit – o – meter wordt uitgebreid.
- ✓ **Kern: Het uitvoeren van de Fit-o-Meters a.d.h.v. afbeeldingen**
 - Stand 1) Het zo (snel mogelijk) lopen van 5 rondjes rond de speelplaats.
 - Stand 2) Het 10 keer uitvoeren van een spreidstand.
 - Stand 3) Het 10 keer uitvoeren van omhoog springen.
 - Stand 4) Het 10 keer op en af stappen van een bank.
 - Stand 5) Het 5 keer proberen te gooien van een bal in de basketbalring.
 - Stand 6) Het parcours afleggen op een getrokken lijn met krijt en het evenwicht bewaren.
 - Stand 7) Het verplaatsen van 2 gewichten over een bepaalde afstand.
 - Stand 8) Het maken van een stoeltje en elkaar verplaatsen naar een bepaald punt.
 - Stand 9) Het 10 keer uitvoeren van touwtje springen of het overstappen van het touw.
 - Stand 10) Het 10 keer omhoog gooien met een bal
 - Stand 11) Het maken van een kruiwagen met elkaars voeten en van punt A naar punt B gaan.
 - Stand 12) 10 keer pompen
 - Stand 13) Juiste aantal keren springen dat de vakken weergeven

Stand 14) Wedstrijd lopen twee tegen twee. Van het ene punt naar het andere lopen voor het eerst.

Stand 15) Het samen terug recht komen nadat we onze armen in elkaar gehaakt hebben en onze ruggen tegen elkaar geplaatst hebben.

Stand 16) Het 3 x uitvoeren van een koprol.

- ✓ **Slot -> Elkaar een massage geven op rustige muziek.**

De meester zet een rustig muziekstuk op en de kinderen mogen elkaar masseren op rustige muziek. Deze activiteit vindt buitenplaats. We maken een foto van de trofee die de meester bij heeft.

5.4 Bijlage 4) Lesvoorbereiding van het omtoveren van de brooddozen

Activiteitenfiche	Doelgroep: P 1 2 3
Thema: Moederdag – Hygiëne en veiligheid	
Naam activiteit: Het omtoveren van de kinderen hun boterhammen naar een gezonde maaltijd. -> Eindwerk.	
Gepland op Dinsdag 19 april 2016	
Sfeerschepping/inkleding -> 09:00 – 09:30	
De kern -> 09:30 tot 10:00 // 11:20 – 12:00	
Slot: -> Van 13:20 - 13:30	













KERN LEERPLANDOELN		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wo, de levende natuur, gezondheidseducatie, 3.2.7.1 P49 <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen benoemen een aantal belangrijke voedingsmiddelen benoemen (bijv. groenten, fruit, brood, water, melk, vlees ...). 2. Wo, de levende natuur, gezondheidseducatie, 3.2.7.2 P49 <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen verwoorden voedingsgedrag verwoorden als gezond of ongezond. 3. Wo, de levende natuur, Algemene vaardigheden en attitudes, 3.2.1.3 P 41 <ul style="list-style-type: none"> • De kleuters onderscheiden verschillen in geluid, geur, kleur, smaak en voelen 4. Muzische vorming, creatieve vormgeving, 1.2.9//11 ♣♣ P9 <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen zoeken naar een eigen en oorspronkelijke vormgeving • De kinderen verwoorden hun werkwijze, oplossing en resultaat. 5. Wo techniek, algemene attitudes en vaardigheden, 3.3.1.3P59 <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen werken hygiënisch, veilig en zorgzaam. 		
INHOUDSANALYSE		
Kennen -> Kennis	Kunnen -> Vaardigheden	Attitude -> Gedragingen
De kinderen hanteren en passen de functionele woordenschat toe. -> Hangt af van welke materialen/ingrediënten de	De verwoorden waarom een bepaald voedingsmiddel gezond/ongezond is. De kinderen hanteren de	De leerlingen steken hun vinger op wanneer ze iets willen vertellen of aan bod willen komen.

<p>kinderen kiezen waarmee ze gaan werken.</p> <p>Wiskundige begrippen: Tijd en ruimte: Eerst, op, in, daarna, in het begin, op het einde..</p> <p>Wiskundige begrippen: Handelingen: om beurt iets vertellen, toevoegen, wegnemen.</p> <p>Wiskundige begrippen: eigenschappen: Groot/klein</p> <p>Wiskundige begrippen: Hoeveelheden: Meer, minder, voldoende, evenveel</p> <p>waarmee we gaan koken.</p> <p>De kinderen maken en verwoorden het onderscheid tussen gezond en ongezonde voeding.</p> <p>De kinderen benoemen de voedingsproducten op voedingsdriehoek en geven met ondersteuning van de leerkracht aan als ze hiervan weinig of veel van mogen eten.</p> <p>De kinderen weten wat gezond/ongezond inhoudt en verwoorden dit.</p> <p>De kinderen benoemen de gezonde voedingswaren op de gezonde tafel.</p>	<p>materialen op een correcte manier waarmee ze aan de slag gaan.</p> <p>De kinderen proeven aan de ingrediënten die hun lekker lijkt.</p> <p>De kinderen maken hun schoollunch gezonder door het aangeboden materiaal en ingrediënt.</p> <p>De kinderen verwoorden hun keuze waarom ze voor hun nieuwe schoollunch zouden kiezen of voor hun oude maaltijd bij het zien van de foto's.</p> <p>De kinderen verwoorden waarom we gezond/ongezond moeten eten.</p>	<p>De kinderen wachten netjes hun beurt af voor aan bod te komen.</p> <p>We delen de materialen en wachten tot een ander kindje klaar is voor zijn/haar materialen te gebruiken.</p> <p>We dragen zorg en hebben respect voor de materialen van de meester.</p> <p>We leven de afspraken na hechten belang aan de veiligheid en hygiënisch werken -> Handen wassen</p> <p>.</p>
WOORDEN EN BEGRIPPEN		
<p>Functionele woordenschat -> Hangt af van de inbreng van de kinderen.</p>	<p>Themawoordenschat -></p>	
<p>Wiskundige begrippen: Tijd en ruimte: Eerst, op, in, daarna, in het begin, op het einde (voor/daarna)..</p> <p>Wiskundige begrippen: Handelingen: om beurt iets vertellen, toevoegen, wegnemen.</p> <p>Wiskundige begrippen: eigenschappen: Groot/klein</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ouders die de broodhammendozen klaarmaken -> mama of papa. • Gezond/ongezond • Voedingsdriehoek • De materialen en de ingrediënten • Nadenken, energie, spelen, ziek zijn, sterk zijn,.. • Vroeger/Nu • Veranderen • ... 	

<p>Wiskundige begrippen: Hoeveelheden: Meer, minder, voldoende, evenveel.</p>	
<p>CONCRETE LESDOELEN</p>	
<p>1. Wo, de levende natuur, gezondheidseducatie, 3.2.7.1 P49</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen benoemen een aantal belangrijke voedingsmiddelen benoemen (bijv. groenten, fruit, brood, water, melk, vlees ...) → De kinderen benoemen de gezonde voedingswaren die op de tafel liggen waarmee ze aan de slag kunnen. → De kinderen verwoorden wat ze waarnemen op de voedingsdriehoek. <p>2. Wo, de levende natuur, gezondheidseducatie, 3.2.7.2 P49</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen verwoorden voedingsgedrag verwoorden als gezond of ongezond. → De kinderen tonen aan hoeveel voeding we uit elke categorie in de voedingsdriehoek moeten eten doormiddel van het te meten met de vingers. → De kinderen verwoorden voedingsproducten als gezond/ongezond bij het waarnemen van gezonde voeding. → De kinderen sommen enkele voor/nadelen op van gezond/ongezonde voeding bij het zien van prenten omtrent gezonde voeding. <p>3. Wo, de levende natuur, Algemene vaardigheden en attitudes, 3.2.1.3 P 41</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kleuters onderscheiden verschillen in geluid, geur, kleur, smaak en voelen. → De kinderen verwoorden waarom ze voor een gezonde/ongezonde maaltijd kiezen bij het zien van de foto's voor/na de verandering -> Proces gezonde voeding. <p>4. Muzische vorming, creatieve vormgeving, 1.2.9//11 ♣♣ P9</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen zoeken naar een eigen en oorspronkelijke vormgeving • De kinderen verwoorden hun werkwijze, oplossing en resultaat. → De kinderen zoeken een oplossing om hun eigen schoolmaaltijd gezonder te maken bij het waarnemen van gezonde voedingswaren en materialen . → De kinderen kiezen vanuit hun eigen hoe ze hun maaltijd gezonder maken. → De kinderen kiezen de juiste materialen om te koken. → De kinderen bespreken de foto's na en voor de transformatie en hoe ze te werk zijn gegaan. → De kinderen verwoorden waarom hun schoolmaaltijd vroeger/nu ongezond/gezond was bij het zien van de foto's. <p>5. Wo techniek, algemene attitudes en vaardigheden, 3.3.1.3P59</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen werken hygiënisch, veilig en zorgzaam. → De kinderen houden rekening met hygiëne en veiligheid bij het koken door hun handen te wassen, kookshortjes aan te doen, dragen van kookmutsjes en het controleren op wondjes voor het koken. 	
<p>BEGINSITUATIEINFORMATIE</p>	
<p>Relevante kind- en groepsinformatie in functie van gekozen doelen</p>	<p>Gevolgen van beginsituatie voor de betreffende activiteit i.f.v. het bereiken van de vooropgestelde doelen</p>
<p>Algemene informatie van de kinderen voor deze les + gesprek met de Mentor + Zaken bijschrijven tijdens de stageweek.</p>	<p>Algemene aanpak van de kinderen voor deze les + gesprek met de Mentor + Zaken bijschrijven tijdens de stageweek.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Jens: Hij kan zich goed uitdrukken en verwoorden wat hij wilt uitrukken. Hij heeft geen moeite om in de kring te spreken. Hij is taalvaardig heel sterk en kan verbanden leggen. Hij heeft enkel problemen bij de uitspraak en volgt hier logopedie voor. Wiskunde lukt iets minder goed maar heeft getalbegrip tot 10. Bewerkingen zijn iets moeilijker voor hem. • Jaimy: Hij scoort op alle domeinen goed en is vooruit op zijn ontwikkeling. Is waker wat impulsief. • David: Hij scoort op alle domeinen goed en is vooruit op zijn ontwikkeling. Motorisch zwakker en handelt niet graag. • Alissa: Ze is nieuw in de school sinds september en loopt lichtjes achter in haar ontwikkeling en heeft het moeilijk om sociale contacten aan te gaan bij andere kinderen en hecht zich nog vaak aan de leerkracht -> Aandacht vragen. • Abdul: Hij is een anderstalige leerling dat de 3^{de} kleuterklas opnieuw doet en scoort minder goed op het domein van taal. Hij spreekt Nederlands in de klas maar heeft het soms moeilijk om zich te verwoorden (verlegen). Bij zijn thuis spreken ze geen Nederlands. Wiskunde en cognitief (bouwen) -> Zeer sterk! • Mathis zit goed in zijn vel en loopt vooruit in zijn ontwikkeling en scoort op alle domeinen goed, hij durft initiatief nemen maar is soms onzeker/bang. Heeft een geknepen stem (soms wat 	<ul style="list-style-type: none"> • Rustig laten verwoorden en indirect verbeteren/herhalen wat hij gezegd heeft. -> handelend laten verwoorden. Aanzetten tot taakgericht werken en om zijn taak binnen het kookproces af te maken . Grove motoriek bevorderen door materialen aan te bieden die aanzetten tot groot motorische vaardigheden -> Snijden, pletten,.. • Rustig laten verwoorden en hem ruimte geven tijdens het bespreken van de materialen/waarnemen -> kort en consequent optreden -> Laten nadenken -> Werken aan (ZNO) -> Moeilijkere vraagstelling + aanpak + linken leggen. + Zorgen voor ontlading. Hem situaties laten voordoen = Actieve rol geven//Andere kinderen ook laten nadenken -> Afblokken en positieven waardering opbrengen • Aanzetten tot taakgericht werken en om zijn taak binnen het kookproces af te maken. Grove motoriek bevorderen (snijden, roeren..) en hierin ondersteunen. • Positieve aandacht en waardering opbrengen wanneer ze iets vertelt en aanmoedigen om samen met de kinderen te delen, werken = (interactie met kinderen). Haar andere kinderen laten helpen en haar zoveel mogelijk betrekken tijdens het kookproces/waarnemingsproces. • Gericht/doorvragen -> afwisseling: Open/gesloten vragen stellen. Situaties laten voordoen + handelend laten verwoorden. Hij is sterk op cognitief en motorische vlak -> Laten uitblinken tijdens deze activiteit. • Ervoor zorgen dat hij de ruimte krijgt in de heterogene groep om zijn inspraak te hebben en dat hij voldoende mag handelen tijdens de activiteit ->snijden, raspen enz.. .. + Letten dat hij zich rustig kan
---	---

<p>hees).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Healy: Zeer sterk op motorisch vlak en werk graag in de beeldhoek en kan dit echt goed. Een beetje stiller dan de rest en spreekt een beetje binnensmonds met dialectklanken. • Ritach: Is een meisje dat vlot in de omgang is en praat heel erg graag. Ze is vooruit in haar ontwikkeling maar moet leren om andere kinderen ook aan bod te laten komen. • Jessica: Ze doet de 3^{de} kleuterklas opnieuw en scoort gemiddeld/iets lager op alle domeinen. Ze is iets stiller en heeft moeite om haar te verwoorden. (=Verlegen) • Sarah: Ze doet de 3^{de} kleuterklas opnieuw en scoort gemiddeld/iets lager op alle domeinen. Ze is iets stiller en heeft moeite om haar te verwoorden. Heeft moeite om iets los te laten en is anderstalig. Ze is onder haar uit maar maakt foutieve klanken waardoor ze soms kan dichtklappen. Ze durft wel te ondernemen om iets te zeggen -> Impulsief • Quinten: Is een jongen dat flink onder zich uit is en durft initiatief nemen en loopt vooruit in zijn ontwikkeling -> Heeft soms moeite op emotioneel/sociaal vlak en kan koppig/boos reageren wanneer hij zijn zin niet krijgt. • Michel: Is een anderstalige leerling en is een gemiddelde leerling waarbij men moet opletten bij zijn uitspraak. Hij neemt graag zijn tijd en moet soms gemotiveerd worden om door te werken. 	<p>verwoorden -> Articulatie, uitspraak moet rustig verlopen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Werken aan de (ZNO) -> meer verantwoordelijkheid geven tijdens het koken en haar innovatieve ideeën naar voren brengen voor de andere kinderen hun "Inzicht" te vergroten. Zorgen dat ze deelneemt aan de gespreken en letten op de uitspraak. • Ervoor zorgen dat ze niet te snel het voortouw neemt en de andere kinderen ruimte geeft om na te denken + te antwoorden. Positieve waardering geven zodat ze weet dat de leerkracht weet dat ze het kan (weet). • Handelend laten verwoorden en zorgen dat ze een actieve rol krijgt tijd het kookproces waarin haar mening/inbreng tot uiting komt. Grove motoriek en taakgerichtheid bevorderen en ondersteunen door sociale beloningen te geven. • Handelend laten verwoorden en zorgen dat ze een actieve rol krijgt tijd het kookproces waarin haar mening/inbreng tot uiting komt. Letten op haar uitspraak. Ze is onder haar uit maar maakt foutieve klanken -> Erop letten en ruimte geven in het handelend verwoorden. Ervoor zorgen dat ze haar taak goed en nauwkeurig afwerkt. • Hem zoveel mogelijk betrekken op de andere kinderen in zijn groepje en het samenwerken/delen/communicatie met andere bevorderen. • Letten op de articulatie en uitspraak + positieve aandacht en waardering opbrengen bij het werken. Zorgen dat hij gemotiveerd blijft door sociale beloningen -> Dikke duim, schouderklopje.. -> Handelend laten verwoorden wat hij aan het doen is.
--	--

<p>Algemene informatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinderen hebben al veel ervaring met koken en doen dit graag. • De meerderheid kookt graag. • Er zijn kinderen die geen varkensvlees mogen eten -> Alle voedingswaren zijn vegetarisch, ecologisch verantwoord en seizoensgebonden. 	<p> Algemene Aanpak -> Zie aandachtspunten voor de observatie (activiteit)</p>
EXTRA DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN	
Mogelijkheden 	uitwerking
<p>Differentiatie in:</p> <ul style="list-style-type: none">  Groeperingsvorm  Werkvorm  Materiaal  Vraagstelling 	<ul style="list-style-type: none">  Werkvorm: De meester verdeelt de klas in 2 homogene groepjes van 6 kinderen waarbij de sterkere kinderen de zwakkere helpen de meester de zwakkere kindjes kan ondersteunen.  Groeperingsvorm: Twee homogene groepjes van 6 kinderen waarbij de sterke kinderen moeten leren om niets voor te zeggen en de zwakkere kinderen hulp vragen aan de sterkere kinderen -> Meester ziet erop toe.  Materiaal: De meester voorziet allerlei materiaal waarmee de kinderen binnen hun eigen vermogen en grenzen mee kunnen handelen -> De meester streeft (ZNO° na.  De meester voorziet op maat van elk kind de gepaste vragen (Beginsituatie + observatiestages) -> Linken leggen, doorvragen, beschrijven, achterliggende informatie, open, gesloten vragen enz...
GROEPERINGSVORM	
Keuze in het vet zetten	Motivatie
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wordt gestart in een grote groep – Heterogeen en nadien in twee heterogene groepjes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zie differentiatie
WERKVORM 	
Keuze werkvorm 	Motivatie
<ul style="list-style-type: none"> ✓ We werken met 2 heterogene groepen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zie differentiatie
MATERIALEN	
Keuze	Aandachtspunt bij uitwerking
<p>Materiaal:</p> <p>Materialen: Rasp, 6 bordjes en 6 messen, fruitpersers, dunschillers, vorken, snijplank, grote tandenstokers, keukenrol, Dref, shorts,</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Duurzaam werken zonder verspilling en we waarderen (respect hebben) de materialen voor de meester. → Veilig en hygiënisch werken.

<p>kookmutsen, foto toestel,...</p> <p>Ingrediënten: kerstomaatjes, paprika (verschillende kleuren), druiven, appel/peren, mandarijnen, komkommer, witloof, pruimen, kiwi, 12 kleine flesjes water, citroenen en appelsienen, thé,..</p> <p>Bijhorende prenten Voedingsdriehoek.</p>	
OBSERVATIE EN BIJSTURING	
Aandachtspunten voor observatie	Ideeën voor bijsturing
<ul style="list-style-type: none"> • Korte en bondige instructies geven • Consequent optreden • Voldoende herhalen • Handelend verwoorden • Spreken in gestructureerde volzinnen • Algemeen Nederlands hanteren • Iedereen aan de beurt laten • Gericht vragen = doorvragen • Afwisseling van gesloten en open vragen • Er bestaan geen verkeerde antwoorden • Geven van ruimte om na te denken • Kinderen ruimte geven voor te handelen, oplossingen zoeken en tenslotte na te denken • Letten op het waarnemingsproces -> Zintuigen aanspreken • Alle zintuigen aanspreken bij het kookproces • Kinderen bewust maken van het nut van gezonde voeding 	
BRONNEN	
<ul style="list-style-type: none"> • Site van GO/Leerplannen: http://www.go.be/sites/portaal_nieuw/Prikbordvoorleerkrachten/Basisonderwijs/leerplannen/Leerplannen%2020102011/Muzische%20Vorming%20-%20KO.pdf • Gesprek en observatie tijdens de contactdag met juffrouw Lidia • Lessen van mevrouw Smets –Ecologisch koken en huishoudelijke activiteiten. https://meisjesvanmooi.wordpress.com/tag/gezond-eten/ • ... 	

Organisatie op dinsdag 22 april 2016:

Sfeerschepping/inkleding -> 09:00 – 09:30

De kern -> 09:30 tot 10:00 // 11:20 – 12:00

Slot: -> Van 13:20 - 13:30 -> De dag nadien of in de loop van de week.

Lesverloop:

- ✓ **Sfeerschepping -> Het bekijken van de prenten gezond/ongezond en bijhorende prenten aan koppelen -> Visualisatie**

"Wie maakt de boterhammen thuis en wie beslist wat er in zit?"

- De kinderen krijgen twee prenten te zien waarbij de tegenstelling gezond/ongezond tot uiting komen. We bespreken wat we zien en waarom het beter is om gezond/ongezond te leven.

De meester vraagt aan de kinderen waarom we nu eigenlijk gezond moet eten. Wat gebeurt er dan met ons lichaam -> We kunnen meer spelen omdat we meer energie hebben, we kunnen beter nadenken, we worden minder snel moe en we worden minder rap ziek.

De kinderen gaan waarschijnlijk ook zeggen dat we dik worden bij ongezonde voeding. Dit kan maar het wilt niet zeggen dat je slank bent, ook gezond bent -> Toelichten.

De meester laat een oude foto zien van zichzelf van toen hij heel erg dik was en hoe hij is verandert.

- ✓ **Inleiding -> Bespreken van onze eigen eetgewoonte a.d.h.v. de voedingsdriehoek en onze boterhamendozen.**

- We bespreken kort de voedingsdriehoek en de meester laat de dagelijkse hoeveelheden van iedere tabel in de driehoek waarnemen door het te meten en te tonen met onze vingers. Nadien mogen de kinderen hun boterhamendozen halen en kijken wat er in zit. We plaatsen hetgeen we hebben onder de voedingsdriehoek en bespreken dit als gezond/ongezond. Uit observaties heb ik gemerkt dat de kinderen relatief slecht eten. Hygiëne en veiligheid slaat niet enkel terug huishoudelijke producten maar ook op de zorg van ons lichaam.

- ✓ **Kern: Het gezonder maken van onze boterhamendozen.**

- De meester heeft aan de huishoedhoek een gezonde hoek ingericht. Gezond eten kan best leuk zijn. Er staan allerlei materialen zoals: satéprikkers, een fruitpers, een glazen kan, bekertjes, bordjes, mesjes enz.. om aan de slag te gaan.

Er zijn ook allerlei gezonde ingrediënten aanwezig zoals noten, groeten, fruit enz.. om onze boterhamendozen gezonder te maken en te zorgen voor meer kleur.

De kinderen mogen zelf kiezen hoe ze hun boterhamendozen aanvullen met het aangeboden gezonde materiaal.

Het is de bedoeling dat we het saaie water omtoveren naar gezonde limonade -> Fruitpers en bruiswater -> meer smaak en gezonder.

Elke kind maakt een brochette met gezonde voedingswaren zoals kerstomaatjes, paprika, druiven, appel enz..

Voor de echte durvers zijn er ook geraspte wortels en sla voor tussen het boterhammen te leggen. De kinderen die thuis eten krijgen een gezonde brochette mee naar huis.

De bedoeling van deze activiteit is om de kinderen spelenderwijs, intrinsiek te motiveren om voor gezonde voeding te kiezen en de ouders uiteindelijk te vragen om ook zo een lekker brochette mee te geven naar school. Doordat dit in groep gebeurt en iedereen mee doet zal het moeten eten van "gezonde voeding" niet als verplicht ervaren worden omdat de kinderen zelf binnen hun mogelijkheden hun boterhamendozen mogen aanvullen. De kinderen worden ook geprikkeld om te proeven omdat sommige kinderen in de klas wel van gezonde voeding houden en zullen zo ook meer geneigd zijn om eens iets te proeven.

Er worden foto's gemaakt voor en na de behandeling van onze lunch en later besproken in de kring.

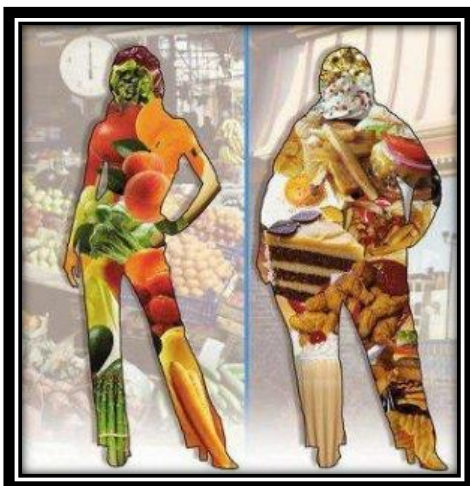
De meester laat ook zijn boterhamendoos zien.

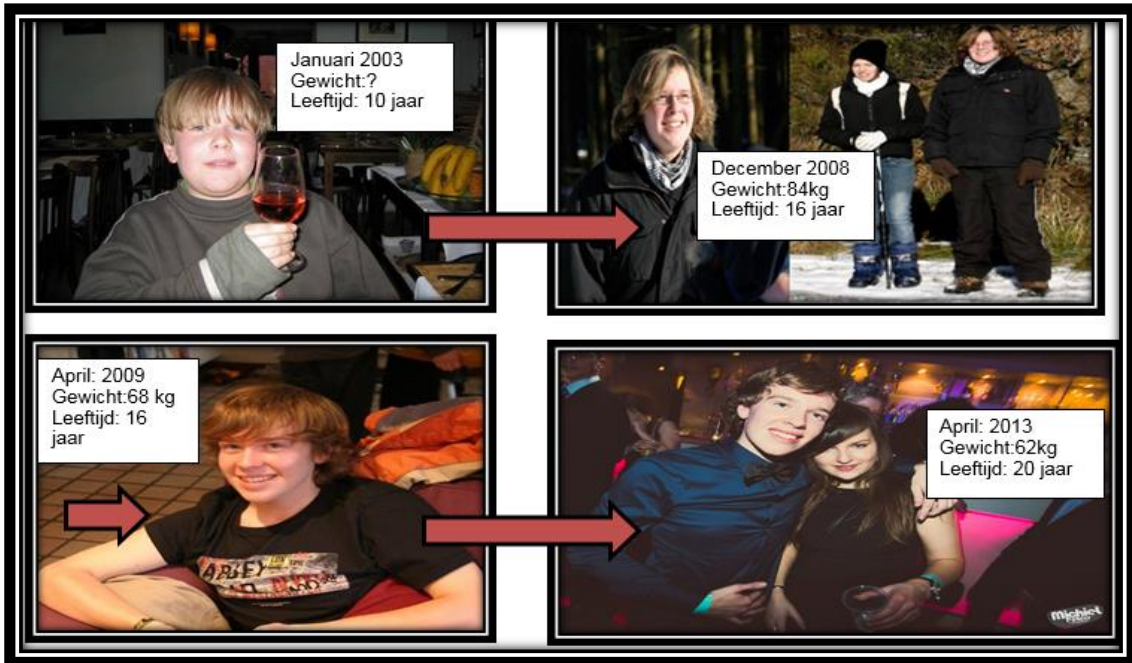
- ✓ **Slot/verwerkingsopdracht -> Het eten van onze gezonde maaltijd en het bespreken van de foto's voor en na de aanpassing.**

De dag nadien of op het einde van de week worden de foto's getoond en de meester vraagt aan de kinderen welke keuze ze nu zouden maken, mochten ze opnieuw kiezen tussen beide maaltijden. Er bestaan geen foute antwoorden.

Groeperingsvorm -> twee heterogene groepen bestaande uit 6 leerlingen.


Groep 1) Heterogene groep	Groep 2) Heterogene groep
<ul style="list-style-type: none"> • David • Healy • Quinten • Mathis • Sarah • Jessica 	<ul style="list-style-type: none"> • Jens • Jaimy • Abdul • Ritach • Michel • Alissa







5.5 Bijlage 5) Hoekenagenda – Nintendo Wii – sports en de zelfontworpen bewegingshoek



<p>Aandacht voor: Bewegingsspelel → De kinderen mogen zelf hun bewegingshoek inrichten. Op maandag 9 mei 2016 → Extra hoek voor de kinderen die verder willen construeren aan hun auto van vorige week. → Eindwerk → Zelf hun bewegingshoek inrichten → Kinderen geven suggesties op dinsdag 2 mei 2016</p>		
Spelideeën en concrete doelen met verwijzing naar leerplan	Spelimpulsen: <i>'Hoe kan ik de kleuters stimuleren om het vrij spel uit te breiden of te verdiepen zonder actief mee te spelen in de hoek?'</i>	Materialen
<p> Startspelidee: De kinderen mogen zelf hun bewegingshoek inrichten naar keuze. In tussentijd Wordt de Fit – o – meter buiten geplaatst om aan beweging te doen → De sporthal indien dit kan.</p> <p>→ Lesdoelstelling(en):</p> <p>4. Lo, klus(ce):kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coordinatie en evenwicht, 6.2.1.1,2,3,4,5,6P21</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen ontwikkelen spierkracht via bewegingsopdrachten. • De kinderen oefenen hun lenigheid via bewegingsopdrachten. • De kinderen houden houden een fysieke inspanning een tijdlang vol. • De kinderen ontwikkelen hun snelheid via bewegingsopdrachten. • De kinderen ontwikkelen oog-hand- en oog-voet-coördinatie. <p>→ De kinderen lopen 5 rondjes op een gemideelde tempo op de speelplaats en houden dit vol.</p> <p>→ De kinderen voeren 10 de spreidingsstand uit.</p> <p>→ De kinderen springen 10 keer omoog</p>	<p>Geen extra impulsen aanbieden, de kleuters exploreren vrij.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De bewegingsposten → De fit – o – meter. • De bijhorende materialen


<ul style="list-style-type: none"> → De kinderen stappen 10 keer op en 10 keer af op een bank. → De kinderen proberen om beurt om een voetbal in de ring te gooien. → De kinderen proberen hun evenwicht te behouden bij het afleggen van een parcours op een dunne streep. -> Krijt. → De kinderen bukken door de benen en nemen een gewicht vast en verplaatsen dit gewicht naar de overkant. → De kinderen maken een stoeltje (houding) en verplaatsen elkaar naar een ander afstand. → De kinderen doen aan touwtje springen en proberen dit voor het langst vol te houden. → De kinderen gooien 10 keer zo hoog mogelijk de bal in de lucht en proberen de bal terug op te vagen. → De kinderen voeren een koprol uit. → De kinderen komen terug recht te staan op beide voeten nadat ze elkaars armem, zittend aan elkaar gehaakt hebben <input type="checkbox"/> Zonder elkaar los te laten. → De kinderen springen zo snel mogelijk in de vakken dat duidelijk wordt weegegeven. → De kinderen voeren drie keer een koprol uit. → De kinderen kunnen 5 keer pompen → De kinderen lopen een wedstrijdje tegen elkaar. 		
<p>Uitbreiding of verdieping van het startspelidee:</p>	<p><i>Bijv.: materiaal toevoegen / materiaal wegnemen, instructies (in de vorm van opdrachtkaart / werkkaart,</i></p>	<p>Aanvullende materialen:</p>

<p>✚ De kinderen bewegen in hun eigen ontworpen bewegingshoek waarin de meester gedurende de week differentiatie in brengt → Afstand, moeilijkheidsgraad, groeperingsvorm, wedstrijdvorm enz.....</p> <p>→ Lesdoelstelling(en):</p> <p>1. Lichamelijke opvoeding, bewegen met andere, 6.1.1.10P16</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen volgen binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels op. • De kinderen nemen initiatief om gekende oefen- en spelvormen op te starten en/of in gang te houden. <p>→ De kinderen nemen het tegen elkaar op in een competitief spel en spelen het spel eerlijk.</p> <p>→ De kinderen spelen een sport waarbij men samen moet werken in teams tegen elkaar.</p> <p>2. Lichamelijke opvoeding, complexe ruimte en tijdsfactoren, 1.6.3.6♣♣ P43</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen tonen in het experimenteelgedrag dat ze de eigen mogelijkheden en begrenzingen aanvoelen. <p>→ De kinderen ontdekken de zelf gekozen bewegingshoek en houden rekening met de gemaakte afspraken.</p> <p>→ Afstand, moeilijkheidsgraad, groeperingsvorm, wedstrijdvorm enz.....</p> <p>→ Wo, Techniek hanteren - Technische systemen maken, algemene attitudes en vaardigheden, 3.1.1.1P64</p>	<p><i>stappenplan), inspiratiefoto's / informatieve boeken, rollenkaarten, controlekaart aanbieden i.f.v. evaluatie, probleem creëren, ...</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Afstand, moeilijkheidsgraad, groeperingsvorm, wedstrijdvorm enz..... 2. De bouwdoos van de meester en aanvullend materiaal in de kring. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nog onduidelijk → Kinderen geven suggesties op 9 mei 2016 • Op 9 mei zelf → De fit – o – meter buiten plaatsen en de constructiehoek voor de kinderen die verder willen bouwen aan hun wagen.
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Een probleem, ontstaan vanuit een behoefte, technisch oplossen door verschillende stappen van het technisch proces te doorlopen. → De kinderen selecteren de materialen die ze gaan gebruiken om hun eigen ontworpen auto te maken. → De kinderen maken een auto met de aangeboden materialen. 		
<p>Differentiatie: <i>'Op welke manier zorg je voor differentiatie in deze hoek?' O.a. differentiëren naar tempo, nood aan (extra, pre-, verlengde) instructie, moeilijkheidsgraad, interesse, leerstijl, ... Aandacht voor voorbereiding en nabereiding, coöperatieve differentiatie, groepsindeling, ...</i></p> <p>Diversiteit in materiaal, aanpak/techniek, interesses</p> <ul style="list-style-type: none"> → De kinderen mogen zelf hun bewegingshoek inrichten door suggesties te geven aan de meester: Willen ze bewegen met voetballen, gewichten, ringen, bewegingenparcour,... → inspelen op de interesses van de kinderen. → De meester speelt in op de interesses van de kinderen. Er waren kinderen die graag nog aan hun auto wouden werken (vorige week) De meester heeft zijn bouwdoos mee. Deze kinderen mogen van mij hun auto afwerken en er is een Timmerhoek voorzien deze week → Het maken van een insectenhotel. <p>Differentiatie in:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Groeperingsvorm → (+) werkvorm (wedstrijdvorm, werken in teams,...) → Moeilijkheidsgraad → De meester zal het bewegingsspel aanvullen met verschillende moeilijkheidsgraden door nieuwe materialen toe te voegen/ weg te nemen, afstanden vergroten, competitie,... 		
<p>Observatie én bijsturi</p>		<p>Organisatie</p>
<p>Gerichte observatie (op voorhand invullen) of spontane observatie (achteraf aanvullen)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Kiezen de kinderen die niet houden van de bewegingshoek, nu wel voor de bewegingshoek?" 2. "Houden de kinderen zich aan de spelregels?" 3. "Kunnen de kinderen samenwerken?" 4. "kunnen de kinderen zelfstandig aan de slag?" 5. "Wat doen de kinderen bij een probleemsituatie?" 		<ul style="list-style-type: none"> • We maken geen ruzie en dragen zorg voor de materialen van de meester → Anders sluit de hoek.

<p>6. “Is de bewegingshoek nu wel aantrekkelijk/altijd gevuld nadat de kinderen de hoek zelf mochten inrichten?” 7. ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen mogen per “X” in de bewegingshoek dat het spel toelaat. • ...
---	--

Aandacht voor: Bewegingsspelen – De Nintendo Wii – Beweging Sporten als mama’s → Prent ophangen voor de hoek te markeren.		
Spelideeën en concrete doelen met verwijzing naar leerplan	Spelimpulsen: <i>‘Hoe kan ik de kleuters stimuleren om het vrij spel uit te breiden of te verdiepen zonder actief mee te spelen in de hoek?’</i>	Materialen
<p> Startspelidee: De kinderen maken kennis met allerlei soorten sport die hun mama’s doen tijdens hun sportmomenten. Hierbij leren ze de sporten kennen en hun bijhorende bewegingen uitvoeren.</p> <p>→ Lesdoelstelling(en):</p> <p>1. Lichamelijke opvoeding, Zelfconcept en sociaal functioneren, 6.1.1.1P15</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen erkennen spontaan nieuwe bewegingssituaties. → De kinderen voeren de bijhorende bewegingen uit die aansluiten bij een bepaalde sport. 	<p>Geen extra impulsen aanbieden, de kleuters exploreren vrij.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De Nintendo Wii met bijhorende consoles • Nintendo Wii sporten
<p>Uitbreiding of verdieping van het startspelidee:</p> <p> De kinderen bewegen samen d.m.v. spel</p> <p>→ Lesdoelstelling(en):</p> <p>3. Lichamelijke opvoeding, bewegen met andere, 6.1.1.10P16</p>	<p><i>Bijv.: materiaal toevoegen / materiaal wegnemen, instructies (in de vorm van opdrachtkaart / werkkaart, stappenplan), inspiratiefoto’s / informatieve boeken, rollenkaarten, controlekaart aanbieden i.f.v. evaluatie, probleem creëren, ...</i></p>	<p>Aanvullende materialen:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen volgen binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels op. • De kinderen nemen initiatief om gekende oefen- en spelvormen op te starten en/of in gang te houden. → De kinderen nemen het tegen elkaar op in een competitief spel en spelen het spel eerlijk. → De kinderen spelen een sport waarbij men samen moet werken om te winnen tegen de spelconsole. → De kinderen ontdekken nieuwe sporten en voeren de bijhorende bewegingen uit die hierbij passen. <p> De kinderen dansen op muziek.</p> <p>→ Lesdoelstelling(en):</p> <p>1. Muziek, expressie, 1.5.1.2♣/♣♣P12</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen vertrouwen op hun expressiemogelijkheden en durven hun eigen expressiestijl te tonen. <p>4. Lichamelijke opvoeding, bewegen met andere, 6.1.1.10P16</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen volgen binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels op. • De kinderen nemen initiatief om gekende oefen- en spelvormen op te starten en/of in gang te houden. → De kinderen dansen vrij op muziek. → De kinderen dansen volgens het ritme van de muziek en de stappen die de spelconsole aangeven. → De kinderen dansen samen volgens het ritme van de muziek en de stappen die de spelconsole aangeven voor het meeste punten. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nieuwe sporten aanreiken op de spelconsole en sporten aanreiken waarbij ze moeten samenwerken, spelregels moeten naleven -> Bewust/onbewust. 2. De Nintendo Wii – Dans + Radio, cd en dansmaterialen zoals lintjes, sambaballen, armbanden → Wat ik in de kelder vind → Kosteloos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nieuwe sporten aanreiken die ze nog niet geprobeerd hebben. Sporten aanbieden zoals roeien waarbij ze moeten samenwerken. 2. De Nintendo Wii – Dans + Radio, cd en dansmaterialen zoals lintjes, sambaballen..
<p>Differentiatie: <i>'Op welke manier zorg je voor differentiatie in deze hoek?' O.a. differentiëren naar tempo, nood aan (extra, pre-, verlengde) instructie, moeilijkheidsgraad, interesse, leerstijl, ... Aandacht voor voorbereiding en nabereiding, coöperatieve differentiatie, groepsindeling, ...</i></p> <p>Diversiteit in materiaal:</p>		

→ Spelconsole wordt ingezet als middel om de kinderen meer te doen bewegen en de bewegingshoek aantrekkelijker te maken en wordt NIET gebruikt om de kinderen stil te krijgen.

Differentiatie in:

- Techniek en aanpak: Verschillende soorten sporten die verschillende bewegingen vereisen om het spel te spelen.
- In materiaal/spelvorm/spel: Spelen die bewegingen uitlokken en waarbij techniek, expressie, samenwerken, spelregels enz.. nodig zijn.

Observatie én bijsturi	Organisatie
<p>Gerichte observatie (op voorhand invullen) of spontane observatie (achteraf aanvullen)</p> <p>8. "Kiezen de kinderen die niet houden van de bewegingshoek, nu wel voor de bewegingshoek?"</p> <p>9. "Houden de kinderen zich aan de spelregels?"</p> <p>10. "Kunnen de kinderen samenwerken?"</p> <p>11. "kunnen de kinderen zelfstandig aan de slag?"</p> <p>12. "Wat doen de kinderen bij een probleemsituatie?"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen mogen per twee in de bewegingshoek en er wordt een lijst bijgehouden van wie al in de bewegingshoek heeft gespeeld. • We maken geen ruzie en dragen zorg voor de materialen van de meester → Anders gaat de (leuke) spelconsole weg.

