

# Cooking Class: lekker koken en bewegen op school

Een nieuw schooljaar, dat betekent een nieuwe start voor Cooking Class, het praktische en gratis leerprogramma van Colruyt rond evenwichtige voeding. En dit jaar hebben we iets totaal nieuws in petto: niet minder dan 50 filmpjes met leuke bewegingsoefeningen voor in de klas. Want evenwichtige voeding en voldoende beweging gaan hand in hand!



## Nieuw: bewegen in de klas

Kinderen die tussen de lessen door even kunnen bewegen en ontspannen: leuk en alleen maar voordelen! De bewegingsoefeningen in onze nieuwe filmpjes zijn makkelijk vol te houden én goed voor de concentratie van de leerlingen. Juf Bieke: *"Als de kinderen wat moe beginnen worden, laat ik ze allemaal even rechtstaan en een minuutje bewegen. Het verschil voor en na is echt ongelooflijk: iedereen is weer geconcentreerd aan het werk."* Bo uit het 3de leerjaar vindt dat ook: *"Als ik gedanst heb, ben ik fitter en kan ik beter rekenen!"*



## Leren & beleven in de praktijk

Met Cooking Class leren kinderen op een leuke manier de troeven van evenwichtige voeding kennen. Het programma is ontwikkeld door een team van leerkrachten en voedings- en bewegingsdeskundigen. Juf Carine is alvast enthousiast: *"De oefeningen en lessen sluiten volledig aan bij de doelstellingen van de lagere school."*

*De kinderen kunnen creatief zijn en beleven bovendien veel plezier aan het samen koken in de klas."* Een voorbeeldje: *"Aan de hand van de lespakketjes van Cooking Class leggen we onze leerlingen uit wat de voedingsdriehoek is, en we doen er meteen iets mee in de praktijk",* zegt juf Ellen. *"Dat maakt het zo leuk voor hen én voor ons."*



### Wat is Cooking Class?

- Meer dan 80 recepten om in de klas klaar te maken
- 50 filmpjes met leuke bewegingsoefeningen
- Creatieve knutselideeën
- Toffe themalessen rond evenwichtige voeding

### Juf of meester?

Schrijf uw klas gratis in op [cookingclass.be](http://cookingclass.be)  
... en krijg een poster met bewegingsspel en actieve voedingsdriehoek!

Bent u mama of papa en vindt u dit een leuk initiatief? Laat het gerust weten aan de leerkracht van uw kinderen.