

Fien en Feel zijn 'GEK OP GEZOND'

Fien en Feel, twee oude bekenden, ontmoeten elkaar op de wekelijkse markt.

Fien, *gek op gezond*, fietste van Brogel naar Peer. Feel kwam met de buurtbus en wandelde over de markt richting café. Daar wilde hij zijn krant lezen, een sigaretje roken en na een koffietje, een Leffe drinken.

Haar fietstassen vulde Fien met verse producten : soepgroenten, fruit, kaassoorten en eieren. Het gesprekje met Fien inzake beweging en voeding , het gadeslaan van de groente- en fruitman Frits en het zuivelvrouwtje Fanny deden hem nadenken.

En ... Fien daagde hem uit om gezonder te eten en meer te bewegen.

Afspraak over 14 dagen dezelfde tijd, dezelfde plaats. Er kwam een tweede ontmoeting !

In een sportieve outfit fietste Feel naar Peer. Met trots vertelde hij dat hij dagelijks 20 minuten vrijmaakt om te bewegen (wandelen, fietsen, joggen, ...) Hij is actief lid geworden van de joggingclub. Op de markt koopt hij verse voedingsmiddelen. Dagelijks eet hij veel groenten, 2 stuks fruit en zuivelproducten.

Feel is ook gek op gezond !



Resultaten enquête "eetgewoonten" door Chris Knockaert

Beste ouders,

Van 15 tot 26 november werkte je kind op school nog eens rond "**gezonde voeding**" met de leerkrachten en de diëtiste van V.C.L.B.- Limburg. Het project heette 'Gek op gezond'.

Bedankt alvast voor het invullen van de enquête en voor je bezoek op school.

Ik had in het totaal 256 enquêtes (van de 260 kinderen).

De kinderen vonden de lessen, de quiz en het lunchpakket fijn.

De quiz was zeer spannend.

Omdat de kinderen goed gewerkt hebben rond "GEZONDE VOEDING" verdienen ze nog een **DIPLOMA**.

De ouders bepalen echter meestal wat er op tafel komt. Daarom nodigden we bij de afsluiting van het project de ouders uit op school. Bij je bezoek op school merkte je veel lekkere en gezonde hapjes in de klassen. De aanwezigen kregen een voedingskorf met allemaal lekkere en gezonde voedingsmiddelen.

De leerlingen vertelden thuis waarschijnlijk over de lessen, onze vitaminejas, onze straat, ...

Resultaten enquête “eetgewoonten” door Chris Knockaert: vervolg

Het is steeds fijn als ik in een school kom die meedoet aan het project "TUTTI FRUTTI".

Ik heb de leerlingen voorgesteld om woensdag fruit van tutti frutti te eten, dinsdag een stukje fruit mee te brengen van thuis, en donderdag een stukje fruit of een worteltje mee te brengen van thuis. Als de leerlingen kiezen om enkel water te drinken in de speeltijd is dat natuurlijk ook goed.

In Grote Brogel heeft de gemeente ook veel aandacht voor "gezonde voeding". Daarom heeft ze het gezond lunchpakket gesponsord voor de leerlingen

De kinderen hebben voedingsstoffen nodig om te werken, te groeien en om niet ziek te worden.

Die hoofdpunten kenden alle leerlingen na de les. Ze weten zeer goed waarom ze bepaalde voedingsmiddelen dagelijks moeten eten, en wat ze best niet dagelijks eten.

Ook de kleuters weten dat nu.

Ik geef in het kort de vergelijking van de resultaten van de enquête nu en 2 jaar geleden. De meeste resultaten zijn beter dan vorige keer.

Nu wordt wit brood slechts door 11% gegeten i.p.v. 14% vorige keer.

5% eet nu muesli i.p.v. 3%.

Het aantal leerlingen dat zoet beleg neemt bij het ontbijt is gedaald van 51% naar 44%.

Zoet beleg kan 's morgens maar bij voorkeur geen choco en hagelslag om 12u.

Er wordt meer charcuterie gegeten bij het ontbijt. De magere soorten zijn gestegen en de salami is gedaald. Dat is nu ook zeer vettig voor bij het ontbijt.

Het aantal leerlingen dat dagelijks fruit eet is gestegen van **70% naar 76%**. Dat is zeer goed. Blijf daar op letten. Hopelijk is het volgende keer 100 % !!!

1 leerling drinkt nog cola **bij het ontbijt** i.p.v. 2.

Nu drinken 11 leerlingen en vorige keer 8 leerlingen limonade of ice tea **bij het ontbijt**.

Dat bevat alleen maar suiker en geen vezels of vitaminen.

COLA BREEKT DE KALK AF.

De school biedt enkel gezonde dranken aan; we stimuleren de ouders dan om enkel gezonde drank mee te geven.

Het aantal leerlingen dat niet dagelijks melkproducten eet is gelijk gebleven **12%**. Dat zou 0 % moeten worden.

We geven de kinderen de tip om **5 melkproducten per dag** op te nemen via de voeding.

De resultaten van de drank bij het lunchpakket op school en thuis zijn **ZEER GOED**.

Slechts 4% drinkt limonade.

36% drinkt fruitsap

30% drinkt een melkdrankje

30% drinkt water

We geven de voorkeur aan gezonde dranken. Limonade is niet toegestaan op school. **Frisdrank is niet zo gezond door het hoge suikergehalte en er zitten geen vezels of vitaminen in.**

Fruitsap geef je best ter vervanging van fruit.

Enkele ouders stelden voor volgende dranken ook aan te bieden:

Verse soep, fristi, appelsap, yoghurtdrink, karnemelk; spa bruis, fruit.

92 ouders van 256, 36% geeft een snoepje mee in de lunchbox op school.

109 ouders of 43% zou akkoord zijn met het afschaffen van de snoep in de lunchbox.

103 ouders of 40% geeft thuis een snoepje bij de lunch.

Snoepjes zijn lekker maar we hebben die niet echt nodig. Die bevinden zich in het bovenste topje van de voedingsdriehoek. Als we die eten, nemen we het bij voorkeur thuis en niet op school.

Ik heb niets verboden; Je mag alles eten, maar sommige dingen eten we best niet dagelijks.

Resultaten enquête “eetgewoonten” door Chris Knockaert: vervolg

Geef de voorkeur aan bruine broodsoorten.

Eet best dagelijks 1 of 2 stukken fruit en een goede portie groenten.

Voorzie dagelijks 5 melkproducten

Drink dagelijks voldoende water.

Laat het met de feestdagen allemaal smaken.

Laat de kinderen genieten van de sint - niklaasnoep..

Na al de feestdagen beginnen we opnieuw gezond.

Neem nog af en toe eens tijd voor het “broodje gezond” dat kinderen en ouders op school lekker vonden.

De ouders die niet konden aanwezig zijn, vragen maar aan de leerlingen wat we allemaal op het broodje kunnen leggen.

Smakelijk!

Chris Knockaert

Diëtiste

V.C.L.B. Limburg



Bruin brood bakken

In het tweede leerjaar bakten we bruin brood. We kozen voor bruin brood omdat er in bruin brood heel veel vezeltjes zitten, veel ijzer en vitaminen. Van bruin brood krijg je minder snel honger. 's Morgens om 8.45 maakten we reeds het deeg klaar. De volgende ingrediënten hadden we nodig om een broodje van 900 g te hebben: 630 g tarwebloem, 350 ml. water, 1 eetlepel olie, 1 koffielepel zout en suiker, 2 theelepeltjes korrelgist. Het mengmachine mengde deze benodigdheden gedurende een half uurtje ondereen. Dan mocht het deeg 1 uur rijzen. Rond 11 uur schoten we het brood in de oven, verwarmd op 200 graden en dit weer een uur lang. Net voor de middag was ons broodje gebakken. Wat rook onze klas lekker. Ons bruin broodje gebruikten we 's vrijdags om gezonde boterhammetjes te maken. We belegden de sneetjes met magere smeltkaas of platte kaas, versierd met worteltjes, tomaatjes en komkommer. Toen de derde groep ouders eindelijk de deur uit was, smulden we van onze belegde sneetjes. Smakelijk en of!
Tweede leerjaar

Op bezoek bij boer René Aerts.

Op dinsdag, 16 november gingen we met de klas naar het zuivelcentrum. We hadden een beetje leren koken. We hadden een pizza leren maken. Annie gaf ons veel uitleg. Na de middag bracht de schoolbus ons naar de boerderij van René Aerts. Juf Chantal, de vrouw van René, gaf ons een rondleiding door de stallen. Wist je dat een koe vier magen heeft? Juf Chantal had voor ons ook ijs gemaakt en die was lekker! Er waren heel wat kalfjes en koeien te zien en wat waren ze schattig. We gingen ook naar de melkstal. René had de melkmachine eens aangezet en we mochten met onze twee vingers daar in. We mochten voelen en dat zoog. Daarna gingen we naar de koeltank en we mochten verse koeienmelk proeven en die was lekker, mmmm! We gingen ook naar de machines kijken en we mochten op een tractor zitten. Toen we nog eens naar de stal gingen, ging de koe kalven, maar wat jammer, de schoolbus was er. Toen we terug in de klas waren, kregen we geen huiswerk omdat het kalfje geboren was. Het was een heel leuke dag! Er was eens een koe en die zei boe!!
Vicky Creemers
3de leerjaar

'Gek op gezond' in de klassen!

Op bezoek bij de slager

De vierde klas had in het schoolproject over gezonde voeding als thema : 'De koe geeft ons melk en vlees'.

Dinsdagnamiddag 23 november namen de leerlingen een interview af in de slagerij Scholz-Der Koningen, alhier in Grote-Brogel. De vragen die ze stelden hadden ze in groepjes van drie in de klas zelf opgesteld. Lees hier het verslag.

INTERVIEW MET DE SLAGER

Rob : Hoelang bestaat uw zaak al ?

Slager : De slagerij bestaat al lang. Ik ben de opvolger van slager Cornelissen en ik heb de winkel nu bijna twee jaar.

Sien : Welke soorten vlees verkoopt U ?

Slager : Ik verkoop vooral rundsvlees en varkensvlees. In mindere mate schapenvlees en paardenvlees.

Dries : U bent hier nieuw in het dorp. Heeft U al veel klanten ?

Slager : Ik heb er genoeg. Daar ik veel ambachtelijk bereid, krijg ik ook veel mensen in de winkel van buiten Grote-Brogel.

Jana : Op welke dag verkoopt U het meest ? Op welk uur van de dag krijgt U het meeste klanten ?

Slager : Op woensdagnamiddag, donderdag, vrijdag en zaterdag. Natuurlijk ook als er een feest is.

Jana : Met hoeveel personen werkt U hier in de slagerij ?

Slager : We werken met drie : mijn vrouw, ik en een man die elke voormiddag helpt de vleesbereidingen te maken.

Eline : Van waar komt het vlees dat U verkoopt ?

Slager : Ik bestel bij de groothandelaar. Hij koopt het aan in het slachthuis van Genk. Hij levert met zijn bestelwagen het rundsvlees per kwartier. Een kwartier is één vierde koe.

Cobe : Wie keurt uw vlees op kwaliteit ?

Slager : Dat wordt in het slachthuis gedaan. Elk rund moet controlestempels hebben van de Europese Unie.

Kobe : Van waar komt uw charcuterie ?

Slager : Het grootste deel maak ik zelf hier in het werkhuis. Zoals ik al gezegd heb, koop ik weinig in de groothandel.

Liese : Wat is het gezondste vlees ?

Slager : Alles is volgens mij even gezond. Het varkensvlees is lang niet meer zo vet als vroeger.

Jenske : Welk vlees wordt het minst verkocht ?

Slager : Ik verkoop weinig kalfsvlees. Mijn kalfshamburgers blijven vaak liggen.

Eline : Hoe lang werkt U per dag ?

Slager : Ik werk minstens twaalf uur per dag.

Quint : Hoe vroeg moet U opstaan op een werkdag ?

Slager : Ik moet rond zes uur opstaan.

Thijs : Wat doet U met de rest dat geen vlees is ?

Slager : Elke dinsdag komt de firma van het Vilbeluik van Dendermonde het slachtafval ophalen. Het wordt verbrand.

Sandra : Wat is uw specialiteit ?

Slager : Ik ben bekend om mijn lekkere rauwe ham. Ook om mijn ambachtelijk klaar- gemaakte charcuterie.

Marijke : Hoelang bent U al slager ?

Slager : Na het derde jaar middelbare school ben ik bij mijn vader, die ook slager was, op leercontract gegaan. Van mijn vijftiende jaar zit ik al in het slagersberoep. Ik doe het nu al negenentwintig jaar.

Jessica : Wat is het fijne aan slager zijn ?

Slager : Het fijne is met het volk in de winkel om te gaan. Ook komen er steeds nieuwe vleesgerechten die ik graag wil uitproberen.

Pieter : Heeft U nog veel tijd voor andere dingen ?

Slager : Als 's morgens om negen uur de winkel opengaat, moet het vlees al klaar liggen. Om acht uur 's avonds stoppen we als het werkhuis geпоetst en opgeruimd is. Ik heb een lange werkdag, maar mijn beroep is mijn hobby.

De kinderen namen ook een kijkje in het werkhuis, in de grote koelkamers en bij de machines en apparaten. In de winkel ging de aandacht vooral naar de vleesproducten van het rund die in de koeltoog op klanten wachtten. Tenslotte meldde de slager nog dat weinig jeugd wou leren voor slager. Maar in onze vierde klas waren er wel verschillende kandidaten.

'Gek op gezond' in de klassen!

10 TIPS GEZONDE TIPS !!!

Kinesist Chris Vandekerckhof gaf in de derde graad van onze school heel wat gezonde beweeg -en ademhalingstips.

Met de leerlingen van de vijfde klas verzamelden we de volgende tips voor de lezers van onze schoolkrant.

1. Als je meer dan een halfuur aan een stuk aan je bureel zit ga je hangen en krijg je nekklachten. Tijdens het studeren dus af en toe bewegen.
2. Bij het stretchen mag je niet naveren want dat veroorzaakt spierscheuren.
3. Als je gaat sporten moet je vooraf inlopen en goed stretchen.
4. Als je in paniek geraakt en je gaat hyperventileren adem dan rustig in en uit en maak een schelp met je handen voor je mond. In normale omstandigheden gaat het dan over.
5. Als je iets wil oprapen buig dan niet voorover maar buig door je knieën.
6. Om een sterk geraamte te krijgen moet je veel bewegen, veel melkproducten eten en drinken en in de zon lopen voor de opname van vitamine D.
7. Bij een gezonde ademhaling adem je in door de neus en uit door de mond, dan zuiveren de neusharen de lucht.
8. Bij set-ups moet je de benen buigen, anders krijg je rugklachten.
9. Als je bij het lopen steken krijgt in je lichaam, nijd dan in een steen of op je duim.
10. Buikademhaling maakt je rustig.

De leerlingen van de vijfde klas



Elfjes

Dieet
geen vetstoffen
altijd maar soep
is zeker niet lekker
afzien

lunch
aan school
in de eetzaal
met al de leerlingen
smakelijk

sporten
is fijn
buiten of binnen
het houdt je fit
conditie

fruit
is lekker
inheems en uitheems
je wordt niet ziek
gezond

voedingsdriehoek
erg belangrijk
acht verschillende vakken
één vak niet nodig
gezond

Zesde leerjaar Grote Brogel

GEZONDE KNABELSTOKJES VOOR DE FEESTDAGEN

Krakende krokante smulstengels zijn zo klaar. Extra lekker als je ze vers uit de oven eet.

Wel opletten dat je je tong niet verbrandt. Wat heb je nodig?

- een zak pizzadeeg
- twee soeplepels gemalen kaas
- 1 koffielepel oregano
- 1 koffielepel kummelzaadjes
- 1 soeplepel olijfolie
- bakpapier

Zo ga je te werk!

1. Verwarm de oven voor op 180°.
2. Ontrol het deeg en bestrijk het met een borsteltje met olijfolie.
3. Snijd het deeg in repen van 2 cm breed.
4. Meng de helft van de kaas met de kummelzaadjes. De andere helft meng je met de oregano.
5. Rol de helft van de deegreepjes in de kaas met de kummelzaadjes. De andere helft rol je in de kaas met de oregano.
6. Leg een vel bakpapier op de ovenplaat. Daarop leg je de deegreepjes. Let op dat ze niet te dicht bij elkaar liggen.
7. Bak de deegreepjes gedurende 10 minuten op 180°

SMAKELIJK!!!

'Gek op gezond' in de klassen!

Njam, njam, ... lekker!

Njam, Njam,...lekker. Dat was het uitgangspunt voor de 14-daagse van de gezonde voeding. In de 3^{de} kleuterklas hebben we het gehad over de voedingsdriehoek. De kleuters stonden er van te kijken dat ons lichaam zoveel dingen nodig had om goed te functioneren. We hebben dan ook geprobeerd om de voedingsmiddelen uit de verschillende trapjes van de driehoek aanbod te laten komen in gerechten. Zo hebben we een brood gebakken, pudding gekookt, fruitsap gemaakt, fruityoghurt gemaakt, vleesballetjes gebakken. Niet iedereen vond alles even lekker. Maar we hebben allemaal van alles een beetje geproefd. Juf Chris heeft ons ook geleerd dat we vitaminen nodig hadden voor onze vitaminen jas die ons beschermt tegen ziekten. Onze botten hebben kalk nodig om sterk te worden en te groeien en dat vinden we in melk en melkproducten. In vele graanproducten zitten vezels die we nodig hebben om onze straat van binnen te schrobben en om goed naar het toilet te gaan. Door veel te drinken, wel 5 glazen per dag, spoelen we onze straat helemaal schoon.

Tenslotte mogen we niet vergeten dat we onze tanden dagelijks 2 x moeten poetsen.

Als we dit alles een beetje in het oog houden, hopen we deze winter niet ziek te worden.

Njam, njam lekker!!!

Willen jullie eens weten wat wij allemaal gedaan hebben rond gezonde voeding?

Allereerst was er een leuk toneeltje. Dat ging over een jongetje dat zoveel snoep at dat hij er buikpijn van kreeg! Want snoep is helemaal niet gezond, je kan beter een appel of een peer snoepen.

Maar groenten die zijn ook heel gezond, dat hebben wij in de klas geleerd! We hebben met verschillende soorten groenten leuke gezichtjes gemaakt! In onze klas hebben we ook groenten in de wok gebakken. Dat was eens iets anders maar we hebben er lekker van gesmuld! Vrijdag is Chris in de klas komen wat gezond is en wat niet, en we hebben ook lekkere gezonde dingen mogen proeven. We hebben ook nog brood gebakken in de klas, en met verse koeienmelk hebben we warme chocolademelk gemaakt!

Mmmmmmmmmmm.....

Tweede kleuterklas Grote Brogel

PROJECT : " GEZONDE VOEDING "

Leerrijke periode

En gezond !!!

Kabouterbier : lekker en alcoholvrij
Kokkerellen voor Sinterklaas : een fijne ervaring

Eén, twee, drie, vier ... snoepjes weg : een liedje dat veel succes kende

Rode appels, groene peren : zelfs de kleuren kwamen aan bod

Een bezoekje van de diëtiste : zeer boeiend
Nog een verhaaltje over Lore Lei in de wei

Goeiemorgenbroodjes : nooit eerder gegeten

En dan de fruitpudding : véééééé....

vitamientjes

Zwarte piet helpen in de keuken : een hele karwei

Ook Jules de klaspop was erbij betrokken

Niet vergeten : sporten is fijn voor groot en klein

Dit alles is voor herhaling vatbaar

kleuters 1KF (juf Filo)

'Gek op gezond' in het kleuterklasje van Erpekom

Jantje had pijn in zijn buik

en was lekker rond want hij at nooit gezond.

Over onze straat leerden we van Chris dat was zeker niet mis!

Met vezels en water spoelen wij onze straat

zodat er alles weer goed door gaat.

Fruit en groenten voor onze vitaminejas dat is zeker eerste klas!

Soep koken, brood bakken en samen eten

dat zullen we zeker niet vergeten.

Met onze zelfgemaakte schortjes aan kunnen we nu thuis ook aan de slag gaan.

Op de markt kochten we veel fruit en we proefden en persten er veel sap uit.

Voor onze tanden deden we ook ons best want aan gaatjes hebben we de pest.

Veel bewegen hoort er ook nog bij en dan zijn we met z'n allen heel blij!

Kleuters Erpekom



‘Gek op gezond’ in de klassen!

De leerlingen van de lagere school van Erpekom kokkerelden samen

Op woensdag 24 november sloegen de leerlingen van Erpekom de handen in elkaar. Ze lieten hun kookkunsten graag zien aan hun ouders. Samen bereidden ze een italiaanse toast, een bananenmilkshake en een sojapudding met tutti-frutti-fruit. Hieronder vinden jullie de recepten en een sfeerbeeld van die plezierige en leerrijke voormiddag.

Bananen-shake

Voor 3 tot 4 glaasjes : 2 bollen vanilleijs , 1/ 2 liter volle melk of gesuikerde yoghurt ,
2 bananen, 2 lepels bruine suiker

De ingrediënten samen in een beker doen en mixen . De glaasjes versieren met een suikerrandje.
Het mengsel over de glazen verdelen.

Italiaanse toast

Ingrediënten : toast of een half stukje stokbrood , boter , een plakje ham, plakje kaas , schijfje tomaat,
Italiaanse kruiden.

Besmeer de toast of het stokbrood met boter.

Leg hierop een plakje ham , daarop een schijfje tomaat en daarop een plakje kaas.

Bestrooien met een beetje Italiaanse kruiden . Even onder de grill plaatsen en de kaas laten smelten.

Sojapudding met tutti-frutti-fruit

Ingrediënten : sojapudding, tutti-frutti-fruit

Verdeel de pudding over de kommetjes. Was het fruit en snijd het in stukken. Versier de kommetjes met de stukjes fruit.



FRUIT... GEZONDHEID.

Dinsdagmiddag, een gezonde lunch voor het eerste, tweede en derde leerjaar. Een lunch bestaande uit bruin brood, kaas, groenten, fruit,...en als dessert: yoghurt met vers fruit.

Heerlijk...wat hebben we gesmuld. In de klas hebben we zelfs mogen proeven van exotisch fruit: mango, sterfruit, ... Ook deze waren zeer lekker.

Britt Bucks (2b)

'Gek op gezond' in de klassen!

Hoe maakten de leerlingen van het eerste leerjaar speculaas?

Benodigdheden: 1 kg bloem, 250 g zemelen en 250 g havermout
1 kg donkere kandijnsuiker
750 g boter
6 eieren
1 koffielepel maagzout
1.5 soeplepel kaneel
1 pakje bakpoeder

Bereiding:

- bloem, suiker, maagzout, kaneel en bakpoeder in een grote kom doen en heel goed mengen.
- de boter onder het mengsel wrijven; alle boter moet gemengd zijn, geen brokken.
- daarna de eieren (zowel wit als geel) klutsen en onder het deeg brengen.
- alles aan elkaar doen kleven tot een vaste massa.
- dek het deeg af met een handdoek en zet het één nacht op een koele plaats.
- de oven voorverwarmen.
- daarna koekjes maken op een beboterde of één met bakpapier bedekte bakplaat.
- ongeveer 15 min. Laten bakken op 200 ° tot 225 °.

Ouders aan het woord

Chez ecole

Op 23 november werden we als ouders en/of grootouders uitgenodigd op een ****-restaurant in het klasje van juf Zee en juf Marleen. We wisten niet wat ons te wachten stond. Maar!!! Het was echt de moeite! We werden door de kleuters getrakteerd op een aperitief met hapje, daarna begeleid naar onze plaatsen in het restaurant. De broccolisoepp met zalm, de tagliatelli en het nagerecht waren heel lekker en op een plezierige wijze opgediend door de kleuterkoks (allemaal voorzien van koksmutsen).

Tussendoor werden er liedjes voor ons gezongen. Het restaurant verdient een vijfde * en is voor herhaling vatbaar.

Ze zijn nog zo klein, maar het was O zo fijn om de rollen ook eens omgedraaid te zien.

Proficiat aan allen die hier aan meegewerkt hebben.

Swennen Annick
Mama van Britt

Verslag afsluiting project 'Gek op gezond' door een ouder

Ook de ouders werden niet vergeten in dit project rond gezonde voeding, wat ik zeer nuttig vond. Tenslotte kun je kinderen leren gezond te eten, maar meestal koken toch de mama's of de papa's en bepalen zij aldus grotendeels wat er op tafel komt ...

We werden op vrijdagochtend verwacht in de eetzaal, waar we luisterden naar een voordracht over gezonde lunch. De diëtiste Chris sloeg ons om de oren met termen als bouwstoffen, enkel- en meervoudig verzadigde vetzuren, vitamines, en ga zo maar door. De voedingsdriehoek werd nog eens onder de aandacht gebracht, onze kinderen hadden daar nochtans de voorbije weken ook al hun best voor gedaan! Maar het mag gezegd: Chris Knockaert is een gedreven spreker die haar best deed ons te boeien en te sensibiliseren. We kregen achteraf ook de kans om vragen te stellen.

Na een kopje koffie vertrokken we in drie groepen naar de klassen. Absoluut niet te missen! Het doet je deugd om al die kinderen te zien zitten glunderen boven hun knutselwerkjes. Van de peuters van Juf Filo met hun fruitpudding tot de tieners van het zesde leerjaar: ze waren allemaal even enthousiast om ons te tonen waarover ze de voorbije weken hadden geleerd.

Na deze tour mochten we aanschuiven aan een gezond buffet om de theorie in praktijk om te zetten. We bezorgden onszelf bijna een overdosis aan vitamines en 'stratenpoetsers'! Maar alle gekheid op een stokje: het was óverheerlijk. En ik ben er nu helemaal van overtuigd dat mayonaise echt niet nodig is op een gezonde groente-boterham!

Marion Wynant-Mestrom.