

Menukaart

Voel Jij Je Lekker-Tour
2023 - 2024



Voedingspakket

De voedingslessen worden verzorgd door voedingsconsulent Diane Abbing en zijn voornamelijk interactief om de kinderen bij te leren over gezonde voeding.

Groep 3, 3/4 en 4

Smaakmissie

Centraal staat het thema zuivel.

De smaakmissie is opgebouwd uit drie voedingslessen:

- 1 Basistheorie zuivel
- 2 Naar de boer
- 3 Zuivelkok € 105,- per 3 lessen p. gr.

Groep 5/6, 6, 6/7

Voedingslessen

Tijdens deze lessen wordt gekeken naar het advies vanuit het voedingscentrum. Je kunt het pakket zelf samenstellen; je kiest minimaal 6 lessen en je kunt uitbreiden naar 10 lessen. Je kunt kiezen uit deze voedingslessen:

- 1 Schijf van 5 € 35,- per les p. gr.
- 2 Ontbijt € 35,- per les p. gr.
- 3 Water € 35,- per les p. gr.
- 4 Traktaties € 35,- per les p. gr.
- 5 a Suiker les 1 + € 70,- per 2 lessen
b Suiker les 2 per groep
- 6 Smaak les 1 € 35,- per les p. gr.
- 7 Smaak les 2 € 35,- per les p. gr.
- 8 a Etiketten lezen (theorie) + € 70,- per 2 lessen
b Etiketten lezen (supermarkt) per groep

Groep 7, 7/8, 8

Voedselverleiding

Dit pakket is speciaal voor oudere kinderen om hen te informeren over alle voedselverleidingen die zij tegen kunnen komen op de middelbare school. Het pakket is opgebouwd uit drie voedingslessen:

- 1 Basistheorie voedselverleiding
- 2 Hoe ga je om met voedselverleiding in je omgeving
- 3 Stoere broodtrommel voor school € 105,- per 3 lessen p. gr.

Modules

Deze modules zijn bedoeld om het welbevinden van de kinderen te verbeteren. Als je aan de slag wilt met één van deze modules wordt er verwacht dat de school zelf initiatief toont in het implementeren van de module. De buurtsportcoach zal hierin ondersteunend zijn.

The Daily Mile

Deze module is geheel kosteloos

Wandelen voor Water

Deze module is geheel kosteloos

Bewegend leren

Deze module is geheel kosteloos

Wie jarig is viert feest

Deze module is geheel kosteloos

Rots & Water

€ 500,- per groep per jaar



Wijk bij Duurstede
gezonde jeugd
gezonde toekomst



Deelnemende scholen
in de gemeente Wijk bij Duurstede

Het Anker
RBS Carolus
De Horn
Piet de Springer
De Regenboog

School met de Bijbel
De Toermalijn
De Wegwijzer
De Werkschuit
De Windroos

Beweegpakket

Het Beweegpakket bestaat uit drie lessen bewegend leren en drie lessen bewegen op het schoolplein. Elk onderdeel is voor maximaal twee verschillende groepen.

Groep 3 t/m 8 (5 - 12 jaar)

3x Bewegend leren
3x Bewegen op het schoolplein **Kosteloos**

Sportclinics

De sportclinics zijn bedoeld om kinderen verschillende sporten te laten ervaren. Het is dus mogelijk om bij meerdere sportaanbieders een clinic aan te vragen. Het aangegeven bedrag geldt per clinic per groep.

Groep 1 t/m 2 (3 - 4 jaar)

Korfbal (KV Viking) € 25,- per clinic p.gr.
Dansen (MBition) € 45,- per clinic p.gr.
Judo (René Sports) € 25,- per clinic p.gr.

Groep 3 t/m 4 (5 - 7 jaar)

Handbal (HV Fortissimo) € 25,- per clinic p.gr.
Korfbal (KV Viking) € 25,- per clinic p.gr.
Dansen (MBition) € 45,- per clinic p.gr.
Judo (René Sports) € 25,- per clinic p.gr.
Badminton (BC Ricochet) € 25,- per clinic p.gr.
Voetbal (SVL) € 25,- per clinic p.gr.
Tennis (SVL) € 25,- per clinic p.gr.
Voetbal (CDW) € 25,- per clinic p.gr.

Groep 5 t/m 8 (8 - 12 jaar)

Handbal (HV Fortissimo) € 25,- per clinic p.gr.
Korfbal (KV Viking) € 25,- per clinic p.gr.
Dansen (MBition) € 45,- per clinic p.gr.
Judo (René Sports) € 25,- per clinic p.gr.
Yoga* (Sarasvati) € 25,- per clinic p.gr.
Badminton (BC Ricochet) € 25,- per clinic p.gr.
Voetbal (SVL) € 25,- per clinic p.gr.
Tennis (SVL) € 25,- per clinic p.gr.
Voetbal (CDW) € 25,- per clinic p.gr.
Freerunning (Erik Verlaan Sport) € 50,- per clinic p.gr.
Karate* (Shiai-Jo) € 25,- per clinic p.gr.
Honk- & softbal (Wyck Lions) € 25,- per clinic p.gr.

* Alle sportclinics worden gegeven bij de sportaanbieder zelf, met uitzondering van Karate en Yoga; deze worden op school gegeven.

Natuuractiviteiten

Buiten zijn is niet alleen leuk, maar ook heel gezond. Niets leuker dus om ook tijdens schooltijd naar buiten te gaan. In de natuur om je heen is heel veel te zien, te ontdekken, te leren en te spelen.

Groep 1 t/m 2 (3 - 4 jaar)

Dierendag op de kinderboerderij (week van 4 oktober 2023)**
Buitenlesdag IVN (2 april 2024)*
Natuurlijk spelen tijdens Modderdag (29 juni 2024)**
Bezoek kinderboerderij (per groep 1 uur per seizoen)**
Natuuractiviteit per groep**

Groep 3 t/m 4 (5 - 7 jaar)

Dierendag op de kinderboerderij (week van 4 oktober 2023)**
Boomplantdag (15 november 2023)**
Buitenles vogels spotten (vóór Vogeltelling 26 jan. 2024)*
Boomfeestdag (20 maart 2024)**
Buitenlesdag IVN (2 april 2024)*
Buitenles bijen tellen (vóór Bijentelling 13 en 14 april 2024)*
Natuurlijk spelen tijdens Modderdag (29 juni 2024)**
Schoolmoestuiniëren (10 lessen van 1 uur)*
Bezoek kinderboerderij (per groep 1 uur per seizoen)**
Natuuractiviteit per groep**
Excursie in de natuur**

Groep 5 t/m 8 (8 - 12 jaar)

Schoolnatuurwerkdag (3 november 2023)**
Boomplantdag (15 november 2023)**
Buitenles vogels spotten (vóór Vogeltelling 26 januari 2024)*
Boomfeestdag (20 maart 2024)**
Buitenlesdag IVN (2 april 2024)*
Buitenles bijen tellen (vóór Bijentelling 13 en 14 april 2024)*
Natuurlijk spelen tijdens Modderdag (29 juni 2024)**
Schoolmoestuiniëren (10 lessen van 1 uur)*
Natuuractiviteit per groep**
Excursie in de natuur**

* Alle buitenlessen kosten € 50,- per uur per groep
** Voor alle activiteiten geldt deelname en kosten in overleg

Ontdek de schatten van de natuur!

Kijk voor leskisten en natuur-in-de-klaspakketten op www.boswerf.nl → **Onderwijs**



De 'Voel jij je lekker-Tour' is een gezamenlijk initiatief van de gemeentelijke kerngroep Wijk Gezond! en wordt mede mogelijk gemaakt door de gemeente Wijk bij Duurstede.

Stichting WijkSport coördineert het project.