



**“Spring in het rond, eet gezond!”**

**Een pedagogisch instrument dat werd ontwikkeld om leerkrachten te helpen kinderen te sensibiliseren rond het belang van evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl**

**Met inhoudelijk advies van VIGeZ vzw**

“Spring in het rond, eet gezond!” is een nieuw pedagogisch instrument dat werd ontwikkeld met experts in voedingsleer en opvoedkunde, om leerkrachten te helpen met kinderen in de tweede graad van het lager onderwijs te werken rond gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, hygiëne en het milieu.

[Een pedagogisch instrument ten dienste van een belangrijke uitdaging op vlak van volksgezondheid: de toename van het aantal mensen dat met overgewicht kampt. Bij kinderen gaat obesitas vaak gepaard met een tekort aan essentiële voedingsstoffen.](#)

Tegenwoordig lijdt ongeveer 20% van de leerplichtige kinderen aan overgewicht. Epidemiologische studies tonen aan dat veel zwaarlijvige kinderen ook te zware tieners worden, en vaak ook als volwassene aan overgewicht lijden. De complicaties van obesitas, zoals hypertensie, een te hoge cholesterol (hypercholesterolemie) en diabetes type 2, komen steeds vroeger voor, ook bij kinderen die nog lang niet volwassen zijn. Aan de andere kant is er een stijgend aantal jonge kinderen met een normaal gewicht - voornamelijk meisjes van 6 tot 8 jaar - die zich zorgen maken over hun figuur. De “Lolitamode” zorgt voor afwijkend eetgedrag, waardoor kinderen het risico lopen op een tekort aan voedingsstoffen die essentieel zijn voor een harmonieuze groei. Tekorten aan calcium, ijzer en vitamine D komen erg vaak voor zowel bij kinderen met overgewicht als een normaal gewicht.

De voedingsgewoonten die we als kind aanleren, zetten zich voort in de adolescentie en hebben een invloed op ons voedingsgedrag als volwassene. Marie-Josée Mozin, Erevoorzitter van de European Club of Pediatric Dieticians, stelt het als volgt: “Het is van groot belang dat leerplichtige kinderen geholpen worden bij het maken van de juiste keuzes. Voorlichting over voeding moet niet alleen betrekking hebben op de kwaliteit en kwantiteit van de voedingsmiddelen op het menu, maar ook op de verdeling van de maaltijden over de dag, het gedrag tijdens de maaltijd (optimale duur, manier van eten, variatie in het menu) en het belang van lichaamsbeweging.”

Om aan die uitdaging op vlak van volksgezondheid tegemoet te komen, werd “Spring in het rond, eet gezond!” ontwikkeld. Dit pedagogisch instrument is bedoeld voor kinderen in de tweede graad van het lager onderwijs, van



8 tot 10 jaar. Het is namelijk op deze leeftijd dat de eigengemaakte voedingsgewoontes bepalend zijn voor de voedingspatronen en levensstijl tijdens de adolescentie en als volwassene.

8 jaar geleden werd reeds een eerste spel rond gezonde voeding ontwikkeld in samenwerking met de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde. Tussen 2002 en 2007 heeft 96% van de scholen het spel aangevraagd. In totaal werden, gespreid over 5 jaar, 8.900 dozen uitgedeeld.

Aangemoedigd door deze positieve ervaring, maar ook omdat ze zich bewust waren van de noodzaak aan informatie, wilden de geëngageerde teams van Danone opnieuw een gelijkaardig project lanceren.

“Spring in het rond, eet gezond!” is een maatschappelijk initiatief dat de passie voor gezondheid van Danone verenigt met de expertise en het enthousiasme van leerkrachten en gezondheidsdeskundigen, om samen een handig instrument te ontwikkelen waar iedereen gebruik van kan maken.

### Een spel ontwikkeld in samenwerking met experts in voedingsleer en opvoedkunde



**“Spring in het rond, eet gezond!” is een initiatief van Danone, in samenwerking met de European Club of Pediatric Dieticians, het Danone Instituut en de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde.**

**Met inhoudelijk advies van VIGeZ vzw.**

Dit spel werd daarnaast ook ontwikkeld in samenwerking met leerkrachten van beide taalgemeenschappen; een Franstalige en een Nederlandstalige versie houden rekening met de ontwikkelingsdoelen van het onderwijs en hanteren een specifieke opvoedkundige benadering. De schoolsportfederaties (SVS in Vlaanderen en FRSEL in Wallonië), partners van de Danone Nations Cup, hebben hun expertise bijgedragen aan het actiegedeelte van het spel.

### Een spel met pedagogische doelstellingen, in lijn met de eindtermen van het lager onderwijs

#### **Vijf gouden regels en zeven leeronderwerpen**

Vooraleer het spel begint, legt de leerkracht de kinderen de vijf gouden regels <sup>1</sup> uit die dagelijks moeten toegepast worden voor een evenwichtige voeding en een gezond leven. Zij werden ontwikkeld op basis van de voedingsdriehoek.

<sup>1</sup> In bijlage vindt u meer informatie over deze vijf regels en over andere adviezen van experts in kindervoeding.



Deze vijf regels zijn:

- ✓ Eet iedere dag 5 stukken fruit en groenten: 2 à 3 stukken fruit, en groenten bij de belangrijkste maaltijden.
- ✓ Eet bij elke maaltijd een graanproduct of aardappelen.
- ✓ Gebruik drie melkproducten per dag.
- ✓ Drink anderhalve liter water per dag.
- ✓ Beweeg elke dag minstens een uur (60 minuten).

De kinderen spelen het spel in groep, en beantwoorden vragen over 7 thema's. Deze thema's werden bepaald in lijn met de eindtermen van het basisonderwijs:

- ✓ Wij eten en drinken
- ✓ Wij zorgen voor
- ✓ Wij vertellen
- ✓ Wij rekenen
- ✓ Wij ontdekken
- ✓ Wij bewegen
- ✓ Wij zijn creatief

### **Doelstellingen en opzet van het spel "Spring in het rond, eet gezond!"**

Het spel heeft tot doelstelling kinderen aan te zetten bewuster om te gaan met hun gezondheid. Via dit ludieke pedagogische spel maken zij kennis met het belang van gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, hygiëne en het milieu.

Volledig in lijn met de specifieke opvoedkundige doelstellingen van elke gemeenschap, heeft het spel drie objectieven die voornamelijk vakoverschrijdend werken:

- ✓ Op cognitief vlak: de leerlingen kennis leren maken met gezonde voeding, beweging, hygiëne, duurzame ontwikkeling, ...
- ✓ Op affectief en emotioneel vlak: op ludieke wijze aantonen hoe de leerlingen gezond kunnen eten, bewegen, ...
- ✓ Op dynamisch en sociaal vlak: de leerlingen leren samenwerken.

Daarenboven kunnen de kinderen hun opgedane kennis ook in familie delen. Iedere leerling krijgt een activiteitenboekje met voedingsaanbevelingen voor de ouders, een stripverhaal, spelletjes en "pocketfiches" voor de hele familie.

Een volledige spelkit wordt in maart naar zo'n 2.000 Belgische basisscholen gestuurd.<sup>2</sup>

Voor meer info: [www.springinhetrondeetgezond.be](http://www.springinhetrondeetgezond.be)

<sup>2</sup> In bijlage vindt u de voorstellingsbrochure van de speldoos, de bijhorende stukken en enkele illustraties.



## Een project dat past binnen de missie en het engagement van Danone

**“De verantwoordelijkheid van een onderneming stopt niet aan de poorten van het bedrijf...”  
Antoine Riboud, stichter en PDG van Danone, 1972.**

In het kader van haar missie “gezondheid brengen via voeding naar zoveel mogelijk mensen”, heeft Danone 5 engagementen vastgelegd in haar handvest “Voeding en Gezondheid”:

- Stel voortdurend oplossingen voor op maat van lokale voedingsbehoeften, aanbevelingen, smaken en inkomens
- Het ontwikkelen van producten met relevante en wetenschappelijk bewezen gezondheidsvoordelen
- De consument op een duidelijke manier informeren en het voeren van verantwoorde reclame
- Het stimuleren van gezonde voeding en een gezonde levensstijl
- Aandacht besteden aan grote maatschappelijke uitdagingen op het gebied van voeding en gezondheid

In België stimuleert het Instituut Danone al meer dan 20 jaar onderzoek in het domein van voeding, maar ook in het informeren van professionals op vlak van gezondheid en opleiding over alle met voeding gerelateerde onderwerpen. [www.danoneinstitute.be](http://www.danoneinstitute.be)

De Danone Nations Cup is in 40 landen aanwezig en wordt al 10 jaar in België georganiseerd in samenwerking met de schoolsportfederaties (SVS voor Vlaanderen en FRSEL voor Wallonië). Ongeveer 12.000 kinderen profiteren van activiteiten die een gezonde levensstijl promoten terwijl ze deelnemen aan een wereldvoetbaltoernooi. [www.danonenationscup.com](http://www.danonenationscup.com)

Danone wil graag iedereen bedanken die heeft meegewerkt aan de ontwikkeling van “Spring in het rond, eet gezond!”. De waardevolle bijdragen van de partners maakten dit spel tot een unieke, ludieke en educatieve steun voor de sensibilisering rond voeding. Dit nieuwe pedagogische instrument zal helpen om kinderen bewust te maken van het belang van gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, hygiëne en het milieu.

Danone wil in het bijzonder mevrouw Marie-Josée Mozin, kinderdiëtiste en erevoorzitter van de European Club of Pediatric Dieticians, bedanken voor haar beschikbaarheid, haar expertise en haar enthousiasme. Daarnaast gaat ook onze bijzondere dank uit naar Loes Neven en Olaf Moens van VIGeZ, voor hun bijzonder gewaardeerde bijdragen aan de Nederlandstalige versie van het spel.

**Voor meer informatie kan u terecht bij:**

Caroline Legrain  
[caroline.legrain@danone.com](mailto:caroline.legrain@danone.com)  
02/776.68.68

[www.springinhetrondeetgezond.be](http://www.springinhetrondeetgezond.be)