



Woudrichemse schooljeugd gaat op **Expeditie Lekker Fit!**

Op 19 juni jl. is het convenant *Expeditie Lekker Fit!* ondertekend. Hierin is afgesproken dat leerlingen van zes basisscholen in de gemeente Woudrichem de komende 3 jaar een programma met activiteiten volgen om van alles te leren over gezonde voeding en lekker bewegen. Het convenant is ondertekend door de directeuren van de basisscholen, Annemieke van der Zijden, adjunct-directeur GGD West-Brabant, Michiel van Ginkel, algemeen directeur HAK namens het Hak Groente Instituut en wethouder Bergsma van de gemeente Woudrichem.

Met Expeditie Lekker Fit! gaan zo'n 800 leerlingen van de basisscholen aan de slag om op school te leren over voeding en beweging. Ook gaan leerlingen met een diëtiste naar de supermarkt om te leren wat er op een etiket staat en thuis gaan ze met ouders opdrachten uitvoeren. Verder gaan kinderen zelf een bonenplant kweken in de HAK Kweekkas, staat de Gezonde Quiz op het programma en wordt een kookworkshop gevolgd. De aftrap werd 19 juni gegeven door de leerlingen van de basisschool in Oudendijk. Zij zijn al aan het werk gegaan door onder andere bonen te planten die ze iedere twee dagen water moeten geven.

Het doel van dit project is leerlingen kennis bij te brengen over een gezonde leefstijl en daardoor te motiveren om verantwoord te eten en meer te bewegen. Alle partijen beogen hiermee het percentage overgewicht te stabiliseren en als het even kan te reduceren. Het percentage overgewicht in Woudrichem is 13%, dit percentage komt overeen met het landelijk gemiddelde.

Met het veelzijdige pakket aan activiteiten werken de scholen en ouders aan een gezonde jeugd, want een gezonde jeugd zit lekker in z'n vel, presteert beter en is minder vaak ziek.



De aftrap voor de kinderen om zelf een bonenplant te gaan kweken in de HAK Kweekkas