

Beste leerkracht,

Cooking Class, dat is lekker koken en bewegen op school. Onder het motto 'Lekker bezig' starten ook wij het nieuwe schooljaar vol goeie moed. Met nieuwe **themalessen**, nieuwe **knutselideeën** en nieuwe **recepten**! Wat dacht u van zoete boterhamtorentjes met appel en nootjes, of een broodje tonijn met mango? Allemaal leuke ideetjes om meer afwisseling te brengen in de brooddoos van uw leerlingen.

En omdat evenwichtig eten en bewegen hand in hand gaan, hebben we ook 50 leuke filmpjes met **bewegingsoefeningen** voor in de klas. Ze duren maar enkele minuten en zijn meteen bruikbaar: geen voorbereiding nodig. Bovendien bevorderen ze de concentratie van uw leerlingen in de klas! Probeer zeker ons **nieuwe bewegingsspel 'Spiegelbeeld'** uit. Beweging en plezier verzekerd!

Binnenkort ook nieuw op de website van Cooking Class: de nieuwe **voedings- en bewegingsaanbevelingen** van het Vlaams Instituut Gezond Leven (VIGeZ). Als u uw klas inschrijft, ontvangt u een **gratis poster** met deze nieuwe aanbevelingen.

Deelnemen aan Cooking Class is supereenvoudig én **volledig gratis**. Schrijf uw klas in op cookingclass.be en u kan onmiddellijk na registratie alle lesfiches, filmpjes en recepten downloaden. Doorheen het jaar voegen we **nieuwe recepten en lessen** toe.

Benieuwd of deze lessen iets voor u zijn? Op onze website vindt u heel wat informatie over Cooking Class en getuigenissen van zowel leerlingen als leerkrachten. Bovendien kan u onze **vernieuwde website** nu ook via uw smartphone raadplegen. Hebt u nog vragen, dan kan u mailen naar info@cookingclass.be.

Tot binnenkort op cookingclass.be!

Het Cooking Class-team



EEN PRAKTISCH LEERPROGRAMMA, VOL BELEVINGSMOMENTEN

Cooking Class biedt leerkrachten **gratis** een volledig uitgewerkt online lesprogramma over evenwichtige voeding en beweging. De lessen zijn ontwikkeld door een team van leerkrachten, voedings- en bewegingsdeskundigen en sluiten aan bij de doelstellingen van het leerplan van de lagere (en kleuter-) school. Ze zijn geschikt voor **verschillende leeftijden** en zijn **meteen bruikbaar**, geen voorbereiding nodig.

1. Originele recepten om in de klas klaar te maken

Een evenwichtig ontbijt, gezonde tussendoortjes, leuke ideetjes voor in de brooddoos, kindvriendelijke maaltijden ... Elk recept wordt stap voor stap uitgelegd in gemakkelijke taal, met informatie over bereidingstijd, taakverdeling, voedingswaarde en de kostprijs per leerling. De eerste les staat in het thema van een evenwichtige lunch met veel praktische tips.

2. Filmpjes met leuke bewegingsoefeningen

Op Cooking Class vindt u ook bewegingsfilmpjes om uw leerlingen tussen de lessen door even te laten bewegen en ontspannen. De oefeningen zijn beschikbaar in verschillende moeilijkheidsgraden. De filmpjes duren telkens maar enkele minuten en u kan ze meteen gebruiken in de klas, geen voorbereiding nodig. Klik, start en bewegen maar!

3. Creatieve knutselideeën

Met onze knutseltips kan u uw leerlingen extra stimuleren om creatief bezig te zijn. U kan kiezen uit ons ruime aanbod vol originele ideeën.

4. Kant-en-klare themalessen

Verschillende leerrijke onderwerpen komen aan bod: hoe voedsel goed bewaren, welke groenten en fruit zijn op hun best in het seizoen, wat betekent duurzame visvangst, wat is goede hygiëne in de keuken, hoe afval vermijden en verminderen ...

