

**GEZOND IN  
ACTIE!**

# GEZOND IN ACTIE SITTARD-GELEEN



## DOE GRATIS MEE!

Ontdek dat gezonde voeding lekker kan zijn én dat je er heel fit van wordt!

### VOOR WIE?

Kinderen van 8 t/m 12 jaar die interesse hebben in koken en gezonde voeding

### WANNEER?

Dinsdag 10 maart t/m 7 april van 15.15 - 16.45 uur

### WAAR?

De Landjwaer, Landweringstraat 112 in Sittard

### Beste ouder(s)/verzorger(s),

Gezonde voeding en voldoende beweging is goed voor ons allemaal. Je krijgt meer energie, wordt blij ervan en bent minder vaak ziek. Maar wat is nu gezond en wat niet? En hoe kun je gezond én lekker eten? Dat laten we met Gezond in Actie zien.

Vindt jouw kind het leuk om te koken? Of vindt hij/zij het interessant om te weten wat naast sla en broccoli nog meer gezond is? Dan is dit echt iets voor jouw kind! In 5 weken tijd leert je kind met Gezond in Actie van alles over voeding, en dat koken niet moeilijk hoeft te zijn. We gaan aan de slag met verschillende thema's zoals duurzaamheid en voedselverspilling, en sluiten de reeks af met een heuse kookworkshop.

Gezond in Actie is een (gratis) naschools programma voor jeugd van 8 tot en met 12 jaar. We hopen vooral kinderen te bereiken met (licht) overgewicht of verhoogd risico daarop, en die spelenderwijs bewust te laten worden van het belang van goede voeding. Maar ook kinderen met een gezond gewicht kunnen deelnemen. Tips & tricks voor een gezonde leefstijl zijn goed voor iedereen!

## DIT WIL JE NIET MISSEN!

Vanaf vrijdag 13 februari om 12 uur kun je je kind aanmelden via de website van [Ecsplore](#). Vol = vol!

### Meer informatie of vragen?

Neem gerust contact op met Mark van Hulst, combinatiefunctionaris onderwijs via  
E [mark.vanhulst@ecsplore.nl](mailto:mark.vanhulst@ecsplore.nl) of T 06 - 42 34 73 43