

## **Kinderen ODBS Nijenstein fietsen eigen smoothie tijdens kick-off B-Fit**

14 februari 2018 Eemskrant

**Zandeweer** – Op maandag 19 februari a.s. staat de kick-off van het B-Fit project in Zandeweer op het programma. Het project wordt op ODBS Nijenstein om 12.30 uur officieel geopend door de B-Fit coach van Huis voor de Sport Groningen. Vervolgens nemen de leerlingen deel aan een drietal beweegactiviteiten en fietsen ze hun eigen smoothie op de blenderbike. Om waterdrinken te stimuleren ontvangen alle kinderen van ODBS Nijenstein een B-Fit bidon.

B-Fit is een meerjarig, preventief actieprogramma van de Gelderse Sport Federatie en heeft in Gelderland, maar ook in Groningen al op vele scholen successen behaald omtrent gezondheid. B-Fit laat kinderen, ouders én docenten op een unieke manier kennismaken met gezond leven, bewegen en voeding. Het doel is kinderen er bewust van te maken dat fit zijn niet alleen goed is, maar dat het vooral ook leuk is om er mee bezig te zijn. Fit is fun!

### **Divers programma**

Het programma B-Fit bestaat uit diverse onderdelen waar de school uit kan kiezen, zoals beweegtussendoortjes tijdens de les, een lespakket over gezonde voeding en bewegen, of het opknappen van het schoolplein. Daarnaast worden nieuwe pauze-activiteiten en naschoolse activiteiten geïntroduceerd. Gestreefd wordt naar de introductie van vijf beweegmomenten per week voor leerlingen van ODBS Nijenstein. Ook wordt er jaarlijks een B-Fittest georganiseerd die de fitheid van de kinderen meet. Het streven is om, in samenwerking met sportverenigingen uit Zandeweer, kinderen kennis te laten maken met verschillende sporten, zodat elk kind een passende sport vindt en met plezier in beweging komt.

### **Lokale projectgroep**

B-Fit houdt zich ook bezig met de lokale omgeving: een lokale projectgroep is actief om kinderen in beweging te brengen. De projectgroep bestaat uit sportverenigingen uit Zandeweer, gemeente, school, GGD en Huis voor de Sport Groningen.