

trouwdag een bos bloemen”, reageert ze. „Ik weet ook nog wel dat

mer, thuis in de Meerstrajijk. „Toen ik mijn toga ui

dinsdag 17 januari 2012 **De Gelderlander**

Gruiten nu met beweging

door **Peter Deurloo**

MAAS EN WAAL - Bewegingslessen vormen een nieuw onderdeel van het zogeheten schoolgruiten op Maas en Waalse scholen. De afgelopen maanden deden zeven basisscholen mee aan het gruiten. Dat is een stimuleringsprogramma om kinderen voldoende groente en fruit te laten eten. Kinderen krijgen twee keer per week een portie fruit en/of groenten uitgereikt op school en eten die gezamenlijk in de klas op.

Het programma van GGD Nijmegen wordt aangevuld met intensieve bewegingslessen. Want ook bewegen is gezond. Het gaat om clinics van het fitnessconcept zumba

en van game2move. Die lessen worden verzorgd door sportcentrum Flash uit Druten in de groepen 3 tot en met 8 van de basisscholen.

Zumba is een populair beweegprogramma geïnspireerd op Latijns-Amerikaanse dansen. Deze swingende sport is er nu ook voor een jeugdige doelgroep. Bij game2move wordt het spelelement uit computergames gecombineerd met muziek en bewegen.

Het gruiten en de bewegingslessen zijn een initiatief van Actief Maas en Waal in samenwerking met de GGD Regio Nijmegen.

Actief Maas en Waal is de naam van het samenwerkingsverband van de gemeenten Druten en

West Maas en Waal, de onderwijsinstellingen Pax Christi College, SPOM en Trivium en de welzijnsstichting Voormekaar.

Basisschool De Laak en De Terebint in Wamel bijten aanstaande vrijdag het spits af met de eerste bewegingslessen. Op vrijdag 27 januari volgen dan de Gravin van Rechterenschool en De Kleine Kernschool in Appeltern.

In maart zijn de andere drie scholen - De Leeuwenkuil, De Mariënhof en De Tweestroom - aan de beurt. Zij mogen in de komende weken alvast gaan oefenen en hun conditie op peil brengen.

Deze manier om te investeren in de gezondheid van jongeren blijkt goed aan te slaan.