



**Meander**  
college

Zwolle, 1 november 2023

**Betreft: Project BOBio**

Beste ouder/verzorger,

Op dinsdag 7 november gaan alle 2<sup>e</sup> klassen aan de slag met het project 'BOBio'.

BOBio is een combinatie van bewegingsonderwijs en biologie. Biologie (= de leer van het leven) en beweging hebben veel met elkaar te maken. Bewegen is gezond voor je lichaam. Mensen die regelmatig bewegen, hebben een betere lichamelijke conditie en staan vaak geestelijk steviger in hun schoenen. Gezonde voeding speelt daarbij ook een belangrijke rol.

Tijdens de les bewegingsonderwijs gaan de leerlingen bezig met het verband tussen de energie (in KJ of calorieën) die in ons eten zit opgeslagen en de bewegingsenergie die we nodig hebben om bepaalde activiteiten te doen. Hoeveel calorieën heb je bijvoorbeeld nodig om een half uur flink in beweging te zijn? En maakt het dan ook uit hoe intensief je in beweging bent?

Bij biologie staat de vraag: 'Hoe gezond is een broodje gezond?' centraal en daarbij wordt in tweetallen een 'broodje gezond' gemaakt, naar eigen inzicht en smaak. Hierbij spelen niet alleen de hoeveelheid calorieën een rol, maar ook de verschillende voedingsstoffen die er in de ingrediënten zitten.

De leerlingen hebben voor dit project het volgende nodig:

- Gymspullen
- Flesje water of bidon
- iPad of laptop

Zou u erop willen toezien dat uw zoon/dochter dit op 7 november meeneemt?

Belangrijk: Mocht uw kind een allergie hebben voor een bepaald voedingsmiddel, zou u dit dan aan ons willen doorgeven? (Zie onderstaande contactgegevens.)

Vragen of opmerkingen mag u mailen of appen naar:

[mvandekamp@meandercollege.nl](mailto:mvandekamp@meandercollege.nl) of 06-18554307 (biologie)  
[mraterink@meandercollege.nl](mailto:mraterink@meandercollege.nl) of [svanhaselen@meandercollege.nl](mailto:svanhaselen@meandercollege.nl) (bewegingsonderwijs)

Met vriendelijke groet,  
mede namens de secties bewegingsonderwijs en biologie,

Maria van de Kamp  
Mila Raterink  
Sijmen van Haselen