

Water drinken stimuleren op jouw basisschool?

JOGG-Zaanstad helpt graag!

Als alle leerkrachten positief zijn om water drinken te stimuleren op school, dan wil JOGG-Zaanstad graag waterbidons IKEA bekers (groep 3 t/m 8 in de JOGG-wijken*) aan alle leerlingen geven om water drinken makkelijk te maken.

Stappenplan

Om de bidons te krijgen, ontvangt JOGG-Zaanstad graag één A4tje met jullie stappenplan erop. Daarin geeft je antwoord op de drie vragen uit het [`Stappenplan gezond eten en drinken`](#) (pagina's 4, 7 en 9). Het dient niet alleen voor ons, maar juist ook voor het team om duidelijk te maken wat de stappen en afspraken zijn.



Goed om te weten

Op veel basisscholen en kinderdagverblijven is water drinken de norm en hebben ze een gezond voedingsbeleid. Op alle Zaanse peuterspeelzalen is water drinken de norm.

Lespakket 'Les je dorst' (GRATIS)

Om bewustwording te creëren van hoe gezond water drinken is, hebben wij een aantrekkelijk lespakket. Het is een erkende rekenles van één uur waarin leerlingen (groep 1 t/m 8) omrekenen hoeveel suikerklontjes er in een pakje drinken zit. Hoeveel minuten moet je wandelen of fietsen om je pakje drinken te verbranden?

1. Vraag via info@joggzaanstad.nl aan:
 - één lege [suikerpakjes-poster](#) met bijbehorende nep-suikerklontjes;
 - voor ieder kind één [flyer](#) 'Hoeveel suiker zit erin - test je ouders';
 - voor ieder kind één [werkboekje](#);
 - voor de docent één [uitleg](#) (groep 1 t/m 6) of [toolkit](#) (groep 7 & 8);
2. Bereid je op de Les je dorst voor m.b.v. de Uitleg/Toolkit;
3. Print de [tabel](#) 'Water drinken op school';
4. Doe de Les je dorst in de klas m.b.v. het Werkboekje en de A0-poster;
5. Geef na afloop de kinderen de flyer 'Hoeveel suiker zit erin - test je ouders!' mee naar huis, opdat zij ouders betrekken bij het onderwerp water drinken;
6. Hang de tabel bij de deur van de klas op en laat de kinderen zelf een kruisje zetten als ze water drinken. Je zult zien dat er een gezonde onderlinge strijd ontstaat en er een stijgende lijn in het aantal kruisjes komt!

* Gemeente Zaanstad is sinds 2012 een JOGG-gemeente. In 2013 zijn Pelders-Hoornseveld en Rosmolenwijk gekozen tot JOGG-wijken. Deze zijn vanaf april 2016 uitgebreid met Poelenburg en Zaandam-Zuid. JOGG-Zaanstad gaat samen met deze wijken aan de slag voor een gezonde jeugd. JOGG-Zaanstad ziet kansen in deze vier wijken, omdat de overgewichtcijfers hier hoog zijn. 1 op de 5 kinderen is te zwaar. Hier wonen 9.500 kinderen tussen de 2-18 jaar waarvan ruim 2.000 overgewicht hebben. In groep 7 is een piek te zien van 34% kinderen met overgewicht. Die daalt daarna weer, maar blijft in verhouding hoog.

Vragen?

Bel/mail JOGG-Zaanstad: 075-6519225 / info@joggzaanstad.nl