

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 IKEA bekers aan alle leerlingen geven om water drinken makkelijk te maken.

Stappenplan

Om de bekers 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 per klas aan:
 - één lege [suikerpakjes-poster](#) met bijbehorende nep-suikerklontjes;
 - voor ieder kind één [flyer](#) 'Hoeveel suiker zit erin - test je ouders';
 - voor ieder groep 7 & 8 leerling 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 (groep 7 & 8) 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!

Vragen?

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

* Gemeente Zaanstad is sinds 2012 een JOGG-gemeente. Pelders-Hoornseveld, Rosmolenwijk, Poelenburg en Zaandam-Zuid gekozen tot JOGG-wijken. 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. In groep zeven bijvoorbeeld zijn 1 op de 5 kinderen in Nederland te zwaar. In sommige Zaanse wijken is dit zelfs **1 op de 3** (bron: *metingen Jeugdgezondheidszorg 2016*). Overgewicht komt met name voor bij jongeren uit een gezin met lage sociaal economische status (SES); zij zijn vaak laag opgeleid en laaggeletterd en hebben vaak een migranten-achtergrond, een laag inkomen en beperkte kennis van gezonde leefstijl.