

Water drinken de norm op jouw basisschool?

JOGG-Zaanstad helpt graag!

Als alle leerkrachten positief zijn om water drinken de norm te maken op school én jouw school staat in een JOGG-wijk*, dan wil JOGG-Zaanstad graag waterbidons geven aan alle leerlingen én leraren om water drinken makkelijk te maken.

Stappenplan om bidons te krijgen

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

Veel basisscholen en kinderdagverblijven hebben water drinken als norm en een gezond voedingsbeleid. Op alle Zaanse peuterspeelzalen is water drinken de norm!

Lespakket 'Les je dorst' (GRATIS) helpt om het water drinken te stimuleren:

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 kind uit groep 7 & 8 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' om er een leuke competitie van te maken;
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!

* 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*).

Vragen?

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