

GEZOND OPGROEIEN IN ROOSENDAAL

EEN REGIO OM VAN TE SMULLEN





GEZOND OPGROEIEN MET GEZONDE KEUZES IN ROOSENDAAL

Kinderen leren om gezonde keuzes te maken, dat is iets wat we in Roosendaal belangrijk vinden! Wil jij dit ook en doe je met ons mee? Neem dan een kijkje in onze menukaart voor kinderopvang en primair onderwijs!

Roosendaal is een JOGG gemeente, dat wil zeggen dat Roosendaal is aangesloten bij de landelijke organisatie 'Jongeren op Gezond Gewicht'. JOGG werkt vanuit de visie dat een gezonde jeugd begint bij de omgeving van een kind. De thema's uit dit boekje sluiten aan bij de thema's van JOGG. JOGG Roosendaal, GGD West-Brabant

en Jong Leren Eten hopen je hiermee te inspireren en te motiveren om met de kinderen aan de slag te gaan, zodat zij zélf toegerust worden om gezonde keuzes te maken!

In deze menukaart staat een overzicht van allerlei activiteiten, excursies en (gast)lesideeën in Roosendaal, die te maken hebben met voedsel en gezonde voeding, water drinken en voldoende bewegen.

1 VOEDSEL EN VOEDING

We willen kinderen laten zien én beleven waar ons voedsel vandaan komt, hoe de pure smaken proeven en hoe je gezond en lekker eten kan klaarmaken. 'Voedselvaardig worden', zo noemen we dat. Voor lang niet iedereen is gezond en duurzaam eten een vanzelfsprekende en bewuste keuze. We leven in een tijd waarin kinderen en jongeren worden verleid om veel te zitten en ongezond te eten. Hier willen we verandering in brengen.

2 WATER DRINKEN

Water drinken is lekker en gezond! Maar we zijn zo gewend aan frisdrank, limonade en drinkyoghurt dat kinderen soms niet (meer) weten hoe lekker gewoon water is! In dit boekje staan een aantal lessen rondom water en hoe je water drinken aantrekkelijk kunt maken.

3 BEWEGEN

Hoe stimuleer je kinderen om voldoende te bewegen in een wereld vol schermpjes? Bewegen voorkomt overgewicht en zorgt dat kinderen lekker in hun vel zitten. In dit boekje zijn activiteiten opgenomen die spelen en sporten aantrekkelijk maken en daardoor kinderen laten ervaren hoe leuk bewegen is, bijvoorbeeld op een groen schoolplein!

Een aantal activiteiten en programma's voldoet aan landelijke kwaliteitscriteria. Deze activiteiten zijn aangegeven met een * en kunnen ook ingezet worden als Gezonde School activiteit.



Doe je mee
fit is oké!

JOGG Roosendaal



STRUCTUREEL AANDACHT VOOR GEZONDHEID?

Wil je binnen jouw organisatie structureel aandacht besteden aan gezonde voeding en/of beweging? Ga dan aan de slag met de Gezonde School-aanpak! Scholen die werken volgens de Gezonde School-aanpak kunnen het vignet Gezonde School aanvragen.

 www.gezondeschool.nl.

Op www.gezondekinderopvang.nl vind je alles over de aanpak en scholing van Gezonde Kinderopvang (0-4 en 4-12 jaar).

De GGD adviseert scholen en kinderopvangorganisaties hierover graag.

uitleg symbolen:



= Voor wie



= Door wie



= Tijdsduur



= Kosten




= Meer informatie

SUBSIDIES

Een leuke bijkomstigheid is dat er subsidies beschikbaar zijn:

Op Subsidieregeling 'Lekker naar Buiten!' voor scholen en kinderopvang. Je kunt hiermee in totaal tot €2.000 aanvragen om met de leerlingen te moestuinieren of een excursie of gastles te volgen op het gebied van voeding.

 <https://www.jonglereneten.nl/subsidie-jong-leren-eten-voor-pri-mair-onderwijs>

In september kunnen basisscholen aangeven of zij gebruik willen maken van de subsidieregeling voor de aanschaf en het onderhoud van een watertappunt op het schoolplein. Zo'n 450 scholen kunnen gebruik maken van de regeling die bestaat uit een tegemoetkoming van 75% van de kosten met een maximum bedrag van € 2.000 per schoollocatie.

 www.gezondeschool.nl/watertappunt

Wil jouw school het schoolplein 'vergroenen'? Met de subsidieregeling 'Schoolplein van de toekomst' kun je tot €14.000 ontvangen om dit te realiseren!

 www.schoolpleinenbrabant.nl

Jaarlijks in het voorjaar is er voor scholen subsidie beschikbaar om met de gezonde school aanpak aan de slag te gaan. Houd hiervoor de JOGG nieuwsbrief in de gaten!

Heb je vragen of opmerkingen? Neem contact met één van ons op. Onze gegevens vind je achterin dit boekje.



1

VOEDSEL EN VOEDING

MOESTUINIËREN

Samen met kinderen groenten kweken is niet alleen leuk, maar ook heel leerzaam! Door te moestuinieren leren kinderen waar ons voedsel vandaan komt en beleven ze hoe iets groeit van zaadje tot plant. En wat is er nu leuker dan je eigen gekweekte groente, fruit of kruiden te proeven?

Smakelijke Moestuinen!

Wat biedt het programma van de Smakelijke Moestuinen? Onder andere:

- a. Een Toolbox vol educatief materiaal en activiteiten over groente;
- b. Een moestuin (squarefootgarden) met 16 vakjes waarin 16 gewassen gekweekt gaan worden;
- c. Een Moestuinbox met handige gereedschappen en materialen voor bij de moestuin;
- d. Gedurende 3 jaar bij de start van het nieuwe moestuinseizoen een zadenpakket en handig boekje;
- e. Ondersteuning: website Smakelijke Moestuinen, bezoek moestuinvrouw, digitale nieuwsbrieven;
- f. Ondersteuning van ouderavonden over het thema verse groente.

-  kinderen jonger dan 4 jaar
-  kinderopvang
-  subsidie 2019 is vol, houd de website voor 2020 in de gaten.
-  www.smakelijkemoestuinen.nl/2018/

Lespakket Moestuintjes

Een lespakket bestaande uit vier lessen, die het hele proces van zaaien tot oogsten omvatten. Los te geven of in serie.

-  groep 3 t/m 5
-  leerkracht
-  geen
-  www.ivn.nl/moestuintje/scholen

Moestuincoaches voor de scholen

De moestuincoach is inzetbaar voor begeleiding van het moestuinieren door scholen. Ze kunnen ingezet worden van gastdocent tot praktijkbegeleider.

-  groep 1 t/m 8
-  moestuincoach en leerkracht
-  samen te bepalen
-  op aanvraag
-  www.jonglereneten.nl/moestuincoach-maurits-heuijmans
www.jonglereneten.nl/moestuincoach-paula-kessel
www.jonglereneten.nl/moestuincoach-leonie-ruissen


Natuurpedagoog

Natureducatie op maat binnen of buiten het schoolgebouw, bijvoorbeeld over moestuinieren, nieuw eten van groente maken, eten maken van oogst uit eigen moestuin of thee maken met kruiden uit de moestuin of het bos.

 met name geschikt voor groep 5 t/m 8

 Natuurpedagoog

 1-4 uur per les

 €80,- per uur (excl. btw)

 www.natuurpedagoog.nl/aanbod-en-werkwijze/natureducatie-basisscholen/

Bijen-supermarkt

Waarom is de bij belangrijk voor zowel natuur als mens? Welke producten zijn afhankelijk van bijen? Hoe ontwerp je een bij-vriendelijk schoolplein? Timmer met elkaar een bijenhotel.

 groep 5 t/m 8

 leerkracht

 3 lesuren

 op aanvraag

 www.natuurpodium.nl





GEZOND ETEN OP SCHOOL

Gezond eten kan ook op school! Je kunt als school gezonde producten ontvangen bijvoorbeeld via EU schoolfruit, Week van de pauzehap en het Nationaal Schoolontbijt.

EU Schoolfruit*

Wil je op jouw school 20 weken lang gratis groente en fruit ontvangen voor alle leerlingen? Meld je tussen 2 en 13 september 2019 aan voor deelname aan de 11e editie van het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma!

-  groep 1 t/m 8
-  leerkracht
-  geen
-  www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm
of neem contact op met de GGD West-Brabant

Nationaal Schoolontbijt

Gezellig en gezond ontbijten op school! Het Nationaal Schoolontbijt bestaat uit een gezond ontbijtpakket en bijbehorend lesmateriaal en vindt plaats in november (inschrijven voor eind juni).

-  groep 1 t/m 8
-  leerkracht
-  1 uur per dag
-  € 0,57 per ontbijtje
-  www.schoolontbijt.nl

Week van de Pauzehap

Een week lang iedere dag een gezonde pauzehap

-  groep 5 t/m 8
-  leerkracht
-  10 minuten per dag in de Week v/d Pauzehap
7-11 oktober 2019
-  alleen verzendkosten
-  www.ikeethetbeter.nl

ERKENDE LESPROGRAMMA'S

Het thema voeding biedt verschillende erkende lesprogramma's. Door professionals uit de praktijk is vastgesteld dat deze lesprogramma's voldoen aan een aantal kwaliteitscriteria. Deze programma's zijn ook in te zetten als gezonde School-activiteit. In dit boekje zijn de erkende onderdelen (lesprogramma's, excursies en lessen) aangegeven met een *.

Vanaf oktober 2019 kunnen alle scholen flexibel en op maat aan de slag met Chef!. Chef! is hét nieuwe én gratis lesportaal voor voedseducatie. Scholen kunnen starten met bestaande lesprogramma's, zoals EU schoolfruitlessen, Smaaklessen en Smaakmissies, hun eigen lessen samenstellen of gelijk aan de slag met een leuke korte lesactiviteit.

Smaaklessen*

Smaaklessen is hét lesprogramma over eten en is gebaseerd op een idee van TV-kok Pierre Wind. Door te proeven, voelen, horen, ruiken en kijken, verkennen kinderen hun eten. Door allerlei proefjes maken kinderen kennis met de wereld van smaak. Durf jij rode appelmoes te proeven? Hoe smaakt biologische sinaasappelsap?

-  groep 1 t/m 8
-  leerkracht + BSO
-  gemiddeld 1 uur per les
-  geen (alleen kosten voor de boodschappen)
-  www.smaaklessen.nl

Leskist smaaklessen*

MEC Roosendaal heeft een uitleenkist beschikbaar die de smaaklessen kan ondersteunen. Deze bevat de lesmap Smaaklessen en allerlei gebruiksmaterialen. Ook zijn er allerlei ondersteunende documenten beschikbaar (zoals een inhoudsopgave, inpakinstructie en boodschappenlijst).

-  groep 5 t/m 8
-  leerkracht
-  zelf in te vullen
-  € 10 euro per week scholen (zelf halen/brengen leskist)
-  info@mecroosendaal.nl

Smaakmissies*

Een interactieve lesmodule over een basisproductgroep uit de Schijf van Vijf (bijv. groente, vlees, zuivel) waarbij leerlingen via het digibord uitgedaagd worden een missie op te lossen. Leerlingen gaan zowel binnen als buiten de klas op avontuur (excursie).

-  groep 1 t/m 8
-  leerkracht
-  5 uur + tijd voor de excursie
-  geen
-  www.smaaklessen.nl

Lekker Fit!*

Lekker Fit! is een lespakket voor groep 1 t/m 8 van de basisschool over voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes. Op een speelse manier worden de leerlingen vertrouwd gemaakt met de voordelen van een gezonde leefstijl. In een positieve benadering staat fitheid centraal: fit zijn is fijn!

Door middel van een vierstappenplan voor gedragsverandering en het maken van groeps- en individuele afspraken brengen de leerlingen de theorie direct in praktijk.

-  groep 1 t/m 8
-  leerkracht
-  10-16 uur per klas
-  afhankelijk van aantal leerlingen
-  www.lekkerfitschool.nl


FitGaaf!*

FitGaaf! is een gezond planmaatje op de belangrijkste plek van kinderen: thuis. Het helpt om gezond eet-en beweggedrag van kinderen tussen 2-12 jaar en hun ouders te stimuleren. In essentie door het kind op een kalender een stickertje te laten plakken voor elke gezonde actie die het die dag heeft voltooid. Hierdoor krijgen kind en ouder/verzorger inzicht in wat er dagelijks nodig is om gezond te eten, drinken en bewegen. FitGaaf! is eenvoudig en laagdrempelig.

-  kinderen tussen 2-12 jaar
-  leerkracht / ouders
-  4 weken
-  materiaal: € 4,30 per kind, aanvullende diensten: € 30,99 p/u, reiskostenvergoeding € 0,16 p/km,
-  www.fitgaaf.nl/






SuperChefs*

Een serie van acht wekelijkse kookworkshops waarbij leerlingen ontdekken hoe gezond, lekker en gemakkelijk koken kan zijn. Uit te voeren met én zonder uitgeruste keuken.

-  groep 7 en 8 in groepjes van 10-15 leerlingen
-  leerkracht en per vier kinderen één begeleider
-  1 uur voorbereiding en 2 uur uitvoering per kookworkshop
-  geen
-  GGD West-Brabant

Een gezonde start*

Hoe zorgt u dat uw opvang een gezonde, actieve en veilige omgeving biedt, waar pedagogisch medewerkers en gastouders zelf het gezonde voorbeeld geven? En hoe betreft u ouders en kinderen hierbij? Dat doet u met de scholing Een Gezonde Start. Bij de scholing hoort een train-de-trainercursus, die een stafmedewerker uit uw organisatie opleidt tot coach Gezonde Kinderopvang.

-  pedagogisch medewerkers
-  coaches Gezonde Kinderopvang
-  train-de-trainercursus: 2 dagen scholing Een Gezonde Start: basismodule 3 bijeenkomsten. optioneel themamodules
-  geen
-  www.eengezondestart.nl

LESMATERIAAL

Er zijn veel mogelijkheden om als leerkracht zelf lessen te geven over het thema voedsel en voeding. Laat je inspireren door onderstaande suggesties.

Ik eet het beter*

Lessen waarbij leerlingen op een speelse manier bewust worden gemaakt van wat ze dagelijks eten en drinken, met de nadruk op 'samen doen' en 'samen beleven'.

-  groep 5 t/m 8
-  leerkracht
-  2 uur voor de lessen in groep 5, 6 en 8; 20 minuten per dag gedurende 10 dagen voor de lessen in groep 7.
-  alleen verzendkosten
-  www.ikeethetbeter.nl/

Stoere Traktaties

Kinderen laten ervaren hoe leuk, lekker en stoer gezond trakteren kan zijn. Dit wordt bereikt door te communiceren met de kracht van 'beleving'. De kinderen zijn al bij de start van het project extra ontvankelijk voor de boodschap wanneer de klas wordt getrakteerd op een spannende kist. Met deze kist vol verse soorten groenten en fruit, verhalen, (smaak)belevingen en lesmaterialen zoals werkboekjes en spelletjes, gaat een wereld voor ze open.

-  groep 4 en 5
-  leerkracht
-  4 lessen (1 à 1/5 uur per les)
-  € 100,- per klas
-  www.aartsenkidsfoundation.com

Keten met kaas

Lessen waarbij leerlingen alles leren over de weg die kaas aflegt van de boerderij tot de keukentafel.

-  groep 4 t/m 6 + kinderopvang
-  leerkracht (of gastdocent)
-  een of meerdere lesuren
-  geen
-  www.ketenmetkaas.nl/

Lessenserie waar komt mijn eten vandaan?

Kleuters gaan op zoek naar het antwoord op de vraag: 'waar komt mijn eten vandaan?' Ze ervaren wat er allemaal op de boerderij te beleven valt, zien de vele keuzemogelijkheden en misleidingen in een supermarkt, ze maken zelf kaas en denken na over afval.

-  groep 1 en 2
-  leerkracht
-  12 uur (4 dagdelen)
-  geen
-  www.wur.nl/nl/Onderwijs-Opleidingen/Wetenschapsknooppunt/Ons-aanbod/Lesmateriaal/Lespakket-Kaas.htm

Zuivel Online

De meeste mensen nemen elke dag wel een hap zuivel. Of een slok. Melk. Yoghurt. Kaas. Maar hoe komt die melk eigenlijk in dat pak dat in jouw koelkast staat? Welke weg heeft die melk afgelegd vanaf de uier van de koe? Of daarvoor: hoe worden die kilo's gras die koeien eten eigenlijk omgezet in melk? De antwoorden op deze en nog veel meer vragen over zuivel staan in de rubriek 'Vraag 't maar!' en in ons gratis lesmateriaal.

-  groep 1 t/m 8 + kinderopvang
-  leerkracht
-  geen
-  www.zuivelonline.nl

Fit op school

Dit lespakket gaat over gezonde voeding en bewegen. Als je op jonge leeftijd een gezond eet- en beweegpatroon ontwikkelt, heb je daar je hele leven profijt van. Met het gebruik van dit lespakket leren kinderen wat gezonde voeding is en krijgen ze veel beweegplezier. Voor groep 1 tot en met 4 bestaat het pakket uit praatplaten en bewegingslessen. Het pakket voor groep 5 tot en met 8 bestaat uit lesvideo's en bewegingslessen.

-  groep 1 t/m 8
-  leerkracht
-  geen
-  www.zuivelonline.nl/onderwijs/fit-op-school/




Lespakket voedselverspilling

Met dit interactieve lespakket leren leerlingen waar hun eten vandaan komt, wat ervoor nodig is om dit eten te produceren, waarom het dus erg is dat er eten wordt verspild en hoe ze dit kunnen voorkomen.

-  groep 5 t/m 8
-  leerkracht
-  5 lessen
-  geen
-  www.instock.nl/lespakket-voedselverspilling/


Smaakplezier

Maak een eetbare menukaart, schilder met groenten of maak je eigen pluktuin. Prikkel al je zintuigen met Smaakplezier op de BSO! Smaakplezier op de BSO is dé klapper vol smakelijke ideeën.

-  groep 1 t/m 8 + kinderopvang
-  leerkracht of kinderopvang
-  variabel
-  €75 excl €6,95 verzendkosten
-  <https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/zwanger-en-kind/smaakplezier-op-de-bso/>

Smaakspel

Weten de kinderen welk product bij welk dier hoort? Kunnen ze de kaart aanwijzen bij de geur? Welke producten kennen de kinderen niet? Dit spel bevat 14 makkelijk toepasbare opdrachten waarbij kinderen met verschillende producten in aanraking komen. Niet alleen door te kijken maar uiteraard ook door te ruiken, voelen, horen én te proeven!

-  kinderen van 2-4 jaar
-  kinderopvang
-  variabel
-  €23,60 excl 6,95 verzendkosten
-  www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/Bekijk-het-lesmateriaal/Smaakspel-1.htm

Online Eettest

Zijn leerlingen gezond bezig? En letten ze ook nog een beetje op het milieu, of juist helemaal niet? Met deze online test ontdekken ze of ze goed bezig zijn met lijf en leden!

-  groep 7 en 8
-  leerkracht
-  15 minuten
-  geen
-  www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eettest.aspx

Online test: wat weet jij van eten?

Schuilt er in de leerlingen een fijnproever, een kok of weten ze helemaal niks van eten? Leerlingen testen online hun kennis!

-  groep 6 t/m 8
-  leerkracht
-  5 minuten
-  geen
-  www.voedingscentrum.nl/nl/thema-s/ik-ben-9-13-jaar/test-wat-weet-jij-van-eten.aspx



GASTLESSEN

Nodig een professional uit op school die actief met de kinderen aan de slag gaat! Belevend leren en ervaren staan centraal in deze gastlessen.

Een diëtist in de klas

Leerkrachten krijgen steeds vaker vragen van kinderen over ons voedsel en wat het doet met je lijf. En dan? Weet jij als leerkracht het antwoord te geven aan je leerlingen? En hoe praat je met kinderen over hun eetgewoonten, wat adviseer je hen? Een (kinder-)diëtist kan hierin uitkomst bieden. Zij kan een les verzorgen op school of tijdens een ouderavond. Daarnaast kan zij ook voorlichting en advies geven aan teams zodat jullie met elkaar een beleid kunt bepalen op dit thema.

-  kinderen van 0 tot 18 jaar
-  kinderdiëtist
-  1 uur
-  op aanvraag
-  www.kinderdietisten.nl
dietisten@twb.nl

Training Sterk in Voeding

Interactieve training over gezonde en duurzame voeding met als doel kinderen bewust te maken van voeding: wat voeding met je lichaam en gedrag doet en wat voor invloed je voedingskeuze heeft op de wereld om je heen.

-  groep 1 t/m 8
-  Kids & Coach
-  dagdeel
-  €300
-  www.kidsencoach.com



Insecten in de klas

Waarom is het gezond en duurzaam is om insecten te eten? Met aansluitend een proeverij en (optioneel) het kweken van insecten in de klas of een kooksessie.

-  groep 3 t/m 8
-  Insecten in de klas
-  minimaal 1 uur
-  €275 (excl. reiskosten) voor een gastles met proeverij van een uur. Tweede aansluitende gastles voor 50% van de prijs.
-  www.insectenindeclas.nl

Stichting Kind en Voeding

Stichting Kind en Voeding biedt verschillende activiteiten aan rondom de herkomst, bereiding, traktaties en het belang van een gezond eetpatroon en de gevolgen van bijvoorbeeld (veel) suiker.


-  groep 1 t/m 8
-  voorlichters van Stichting Kind en Voeding
-  variabel
-  variabel
-  <https://kind-en-voeding.nl>

EXCURSIES IN ROSENDAAL EN OMGEVING

Ga er met de kinderen op uit! Breng bijvoorbeeld een bezoek aan een boer of een kwekerij en laat de kinderen zien én beleven waar hun voedsel vandaan komt. De kinderen krijgen een rondleiding door een bedrijf of gaan zelf actief aan de slag met een opdracht of een missie.

Supershopper

Twee lessen op school en een speurtocht in een plaatselijke supermarkt, met als doel dat kinderen weten hoe ze gezonde en bewuste keuzes kunnen maken.

-  groep 7 en 8
-  leerkracht (lessen op school) en diëtist (speurtocht)
-  1 uur per les + 1,5 uur speurtocht
-  €55 voor een startset voor één klas van 30 kinderen
-  www.kenmerk.nl/supershopper

Speurneuzen Supermarkt Safari

Ga mee op missie met geheim agent 'Gezond en Co' die op zoek is naar verborgen suikers en vetten in de supermarkt.

-  groep 5 t/m 8
-  voorlichters van Stichting Kind en Voeding
-  2 uur
-  €150,00 per klas incl. certificaat, excl reiskosten
-  <https://kind-en-voeding.nl>

Klasseboeren

Klasseboeren zijn boerenbedrijven die een veilige en interessante omgeving aanbieden voor leren in de praktijk. De agrarische ondernemers zijn didactisch goed onderlegd en bieden leerlingen de kans om van het boerderijleven te komen leren. Leren door beleven! De Klasseboeren voldoen aan het kwaliteitssysteem voor boerderijeducatie en de aangeboden leerstof sluit aan bij de kerndoelen van het onderwijs. Tijdens het bezoek aan ons bedrijf krijg je in kleine groepen een rondleiding.

-  groep 1 t/m 8 (afhankelijk van de klasseboer)
-  Klasseboeren
-  1,5 uur
-  op aanvraag
-  www.klasseboeren.nl
onder regio Breda en/of Brabantse Wal

Eetbare Natuur

De leerlingen leren over eetbare gewassen in de natuur. Dit doen ze door op zoek te gaan naar eetbare planten, kruiden en struiken. Ze krijgen onderzoeksinstrumenten en een werkblad om de plantjes te onderzoeken.

-  groep 5 t/m 8
-  vrijwilliger Natuurpodium
-  1-1,5 uur
-  op aanvraag
-  www.natuurpodium.nl

THEATER OP SCHOOL

Interactief theater is een leuke manier om met kinderen in gesprek te gaan over gezonde voeding. De voorstellingen gaan over het maken van gezonde keuzes. De kinderen worden actief bij de voorstelling betrokken.

Frits & Fruitig

Psycho-educatieve musical waarin thema's als ontbijten, regelmatig eten, gezonde tussendoortjes, de Schijf van Vijf en sport en bewegen de hoofdrol spelen.

-  groep 3 t/m 6
-  Theater Rooie Vis
-  45 minuten
-  €850 per voorstelling voor maximaal 200 leerlingen (2e en 3e voorstelling op dezelfde dag en locatie €425 per voorstelling)
-  www.theaterrooievis.nl

Hap Snap

Interactieve theatervoorstelling over energie, voeding, overgewicht en een gezonde leefstijl.

-  groep 7 en 8
-  Helder Theater
-  45 minuten
-  €375 excl. btw per voorstelling voor maximaal 35 leerlingen. Minimale afname van 2 voorstellingen.
-  www.heldertheater.nl

SAMEN MET OUDERS

Gezond eten en drinken hoort voor een groot deel bij de opvoeding. Het is daarom belangrijk om als school samen met ouders aan het thema voeding te werken. Er zijn veel mogelijkheden om ouders op een leuke manier te betrekken bij het thema voeding, van een theatervoorstelling tot het maken van een gezond receptenboek.

Ouderworkshop 'Smakelijke eters'*






Hoe krijg je nou een makkelijke alleseter?

Deze workshop van 2 uur gaat terug naar de basis. Als organisatie kun je deze workshop aanbieden aan ouders. Ouders leren beter begrijpen hoe smaak eigenlijk werkt bij jonge kinderen. Hoe is het om iets wat je niet kent, te proeven en hoe kun je kinderen leren proeven, zodat ze ook andere smaken gaan lusten dan zoet?

-  ouders van kinderen van 4 mnd tot 4 jaar
-  kinderopvang eventueel samen met GGD West-Brabant en/of kinderdiëtist
-  2 uur
-  €9,95 handleiding docentmateriaal
-  www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar/smakelijke-eters.aspx?utm_source=Spike&utm_medium=618339355&utm_campaign=Nieuwsbrief+Gezond+Leven

Ouderbijeenkomst

Een ouderbijeenkomst / voorlichting op maat over gezonde voeding.

-  ouders van kinderen van 0-12 jaar
-  GGD West-Brabant eventueel samen met een kinderdiëtist
-  2 uur
-  geen
-  GGD West-Brabant

Eetplezier & Beweegkriebels*

Doel van de workshop is om ouders inzicht te geven in de rol van voorbeeldgedrag en opvoeding, en hen te stimuleren om vaker opvoedstrategieën en opvoedpraktijken (op het gebied van eten en bewegen) toe te passen die een gezonde leefstijl bij hun kind(eren) bevorderen. Aan de hand van 6 verschillende thema's leren ouders wat de invloed van hun eigen eet- en beweeggedrag is op hun kinderen en krijgen zij tips en uitleg hoe zij om kunnen gaan met moeilijke opvoedsituaties.

 ouders van kinderen van 0-4 jaar

 kinderopvang

 2 uur

 zie webshop

 <https://webshop.voedingscentrum.nl/?s=eet+en+beweegkriebels>

Interactief theater 'Voor je 't weet zijn ze groOt'*

Ouderbijeenkomst met interactief theater en groepsbesprekingen over de rol van ouders bij het voeding- en beweeggedrag van hun kind.

 ouders

 DNL Theatercollectief

 1,5 uur

 €700-€950

 www.voedingscentrum.nl/interactief-theater

Gezond kookboek

Leerlingen bedenken en maken samen met hun ouders gezonde gerechten, waarna er een proeverij op school gehouden wordt. De lekkerste gerechten worden opgenomen in het gezonde kookboek.

 groep 6 t/m 8

 leerkracht, leerlingen, ouders

 10-15 uur

 gratis format kookboek, eventuele drukkosten van het kookboek.

 GGD West-Brabant



Gezonde afspraken met je kind

Het gezond opvoeden van kinderen kan soms behoorlijk lastig zijn. Deze e-learning geeft je als ouder handvaten en praktische tips. Deze helpen jou om je kind te stimuleren om gezond te eten, drinken en bewegen.

 ouders van kinderen in groep 6 t/m 8

 ouders

 5 afleveringen van 20 minuten

 geen

 www.gezondeafsprakenmetjekind.nl

Gezond trakteren

recepten voor gezonde traktaties

 ouders van kinderen in groep 1 t/m 8

 ouders

 geen

 www.eetgroente.nl/groente-traktaties-en-recepten/traktaties

A young boy with short brown hair is shown in profile, drinking water from a clear plastic bottle with a blue cap. The bottle is tilted upwards, and the boy's mouth is at the opening. The background is a clear blue sky with some light clouds. A white circle is drawn around the number '2' in the center of the image.

2

WATER DRINKEN

WATER OP SCHOOL

Er zijn verschillende mogelijkheden om de beschikbaarheid en de zichtbaarheid van gezond drinkwater op school te vergroten.

Drink water

Wil je als organisatie overstappen op het drinken van water maar weet je niet hoe? Wij denken graag mee over de mogelijkheden.

-  groep 1 t/m 8 + kinderopvang
-  GGD West-Brabant
-  geen
-  GGD West-Brabant

Kraan in de klas




Stimuleer leerlingen en personeel om vaker gebruik te maken van de kraantjes in de klas of op andere hygiënische plaatsen (buiten de toiletruimtes).

-  school
-  school
-  geen
-  GGD West-Brabant

Watertappunt binnen of buiten

Maak water drinken weer gewoon met een watertappunt op het plein of op locatie. Zo kunnen kinderen, collega's en ouders hygiënisch onbepaald water drinken. Met een watertappunt is het voor kinderen ook nog eens leuk om water te tappen. Er zijn diverse varianten in diverse prijsklassen beschikbaar voor binnen en buiten.

Let op de subsidieregeling via www.gezondeschool.nl/watertappunt in september 2019.

-  school of kinderopvang
-  op aanvraag
-  JOGG Roosendaal via m.vanwezel@ssnb.nl



Waterton

De waterkoeler heeft een inhoud van circa 19 liter, een tapkraantje aan de onderzijde en is volledig geïsoleerd. Zo kun je ook bij kleinere evenementen en activiteiten lekker, fris kraanwater aanbieden.

-  school
-  school
-  op aanvraag
-  educatie@brabantwater.nl

Bidons

Alle kinderen in de deelnemende klassen krijgen een bidon die zij zelf mogen vullen met kraanwater: een gezonde vervanging voor gezoete drankjes. De bidon kunnen zij dagelijks gebruiken tijdens de les, maar ook op andere schoolmomenten zoals de gymles, tijdens een sportdag of bij andere activiteiten. De bidons worden samen met schoolkralen geleverd waarin ze opgeborgen kunnen worden. De school kan er zelf voor kiezen hoe het geïmplementeerd wordt.

-  groep 1 t/m 8
-  Brabant Water
-  Brabant Water draagt bij in de aanschafkosten.
-  JOGG Roosendaal via m.vanwezel@ssnb.nl

LESMATERIAAL

Geef zelf een les over water en water drinken of nodig een gastspreker van Brabant Water uit.

Gastles water is gezond

Voor de jongere kinderen heeft JOGG Roosendaal een gastles ontwikkeld om kinderen bewuster te maken van de voordelen van water drinken. Met leuke proefjes en vragen leren kinderen hoe belangrijk water voor ons is.

- 👤 groep 3 t/m 5
- 📣 JOGG Roosendaal
- 🕒 30 minuten
- € geen
- 📍 JOGG Roosendaal via m.vanwezel@ssnb.nl



Drankenbord workshop

Leerlingen leren aan de hand van het drankenbord hoeveel suiker er in hun favoriete drankje zit, hoe lang je moet wandelen of fietsen om drankjes te verbranden en dat water uit de kraan de gezonde keuze is.

- 👤 groep 5 t/m 8
- 📣 leerkracht
- 🕒 1 uur + voorbereiding
- € geen
- 📍 GGD West-Brabant

Les je dorst

Educatieprogramma Les je dorst (Brabant Water) leert kinderen in de klas én thuis hoe kraanwater gemaakt wordt en hoe belangrijk het drinken van water is. Voor alle groepen is er lesmateriaal beschikbaar, afgestemd op de leeftijd. Op een interactieve manier leren zij meer over kraanwater door middel van opdrachten, filmpjes en proefjes.

- 👤 groep 1 t/m 8
- 📣 leerkracht
- 🕒 door leerkracht zelf te bepalen
- € geen
- 📍 www.lesjedorst.nl

Gastles Les je dorst

Brabant Water weet als geen ander alles over kraanwater. We vinden het belangrijk die kennis over te dragen aan de jeugd. De kinderen krijgen meer weetjes, tips en opdrachten over kraanwater.

- 👤 groep 6 t/m 8
- 📣 Brabant Water
- 🕒 50 minuten
- € geen
- 📍 www.lesjedorst.nl

A photograph of children exercising in a park. In the foreground, a girl in an orange t-shirt and blue jeans is performing a squat on a blue exercise ball, holding a yellow kettlebell. Behind her, a boy in an orange t-shirt and blue jeans is also on a blue exercise ball. In the background, two other children in orange and yellow shirts are visible. A large white number '3' is enclosed in a white circle, centered over the middle of the image. The scene is outdoors with green grass and trees.

3

BEWEGEN

GROEN SCHOOLPLEIN

Een groene schoolomgeving stimuleert kinderen om te bewegen, verbetert de leerprestaties, maakt kinderen socialer en stimuleert de motorische ontwikkeling. Daarnaast zijn groene schoolpleinen klimaatbestendig, en bieden ze ruimte voor buitenlessen en natuureducatie.

Ontwerp je eigen groene schoolplein

Leerlingen krijgen het probleem van de versteende omgeving voorgelegd met de vraag om een oplossing te ontwerpen voor hun eigen schoolplein.

-  groep 7 en 8
-  Natuurpodium
-  dagdeel
-  op aanvraag
-  www.natuurpodium.nl

IDEEN

Als leerkracht kun je veel zelf om kinderen te stimuleren om meer te bewegen. Laat je inspireren of ondersteunen door onderstaand aanbod.

Beweegkriebels*

Met Beweegkriebels worden baby's, dreumesen en peuters uitgedaagd om te spelen en te bewegen. Beweegkriebels inspireert, enthousiasmeert en informeert kinderen en hun begeleiders.

-  kinderen van 0-4 jaar
-  kinderopvang
-  variabel
-  zie website
-  www.huisvoorbeweging.nl/gecombineerde-leefstijlinterventies-van-huis-voor-beweging/over-beweegkriebels/

Beweegplezier vanaf 4*

Beweegplezier vanaf 4 draagt bij aan het meer bewegen voor kinderen van 4-12 jaar in de professionele opvang. Beweegplezier vanaf 4 vergroot de kennis en vaardigheden van pedagogisch medewerkers binnen de professionele opvang om kinderen op een eenvoudige en uitdagende manier te laten bewegen. Het bestaat uit verschillende producten en een trainingsaanbod.

-  pedagogisch medewerkers
-  pedagogisch medewerkers
-  variabel
-  zie website
-  www.huisvoorbeweging.nl/gecombineerde-leefstijlinterventies-van-huis-voor-beweging/beweegplezier-4/

Beweegtussendoortje: Energizers

Korte beweegtussendoortjes van klasse tv voor tijdens de les.

-  groep 1 t/m 8
-  leerkracht
-  geen
-  <https://iedereenfitopschool.nl/nl/energizers/>



The daily mile*

Het is een heel eenvoudig, maar effectief concept dat toegepast kan worden op elke basisschool of peuterspeelzaal: 15 minuten (hard) lopen per dag. Het kan bijdragen aan de conditie van de kinderen, maar ook aan het concentratieniveau, stemming, gedrag en algehele welzijn

-  kinderen van 2-12 jaar
-  leerkracht
-  15 minuten per dag
-  geen
-  <https://thedailymile.nl/>

Woogie Boogie

De korte Woogie Boogie -filmpjes (een samenwerking van JOGG en Disney Benelux) stimuleren kinderen lekker te bewegen. Voor het gebruik in de klas hoort bij elk filmpje een technische kaart waarop de bewegingen stap voor stap worden uitgelegd.

-  groep 1 t/m 4
-  leerkracht
-  1 minuut per filmpje
-  geen
-  <https://woogieboogie.nl/onze-uitdaging/>

Sportcoach

Een gediplomeerde sportcoach van Sportservice Noord-Brabant kan de gymles verzorgen, pauzesport aanbieden of een naschoolse activiteit organiseren. Er zijn talloze manieren om kinderen meer en kwalitatief beter te laten bewegen.

-  groep 1 t/m 8 of KDV
-  buurtsportcoach
-  in overleg
-  op aanvraag
-  <https://ssnb.nl/roosendaal/> of p.d.klerk@ssnb.nl

Bewegend taal of rekenles?

Spelenderwijs reken- of taalles op het schoolplein? Sportcoaches kunnen hierbij helpen samen met Cios- of Fontys Sportkundestudenten.

-  groep 1 t/m 8
-  Sportservice Noord Brabant / RSD Beweegt
-  variabel
-  in overleg
-  <https://ssnb.nl/roosendaal/>

ONDERSTEUNING KINDEREN MET OVERGEWICHT

Heb je leerlingen die samen met ouders vanuit een positieve insteek willen werken aan een blijvende verandering van hun leefstijl, zodat het kind een gezond gewicht kan bereiken en weer lekker in zijn/haar vel kan zitten? Denk dan eens aan een verwijzing naar het Cool2Bfit programma en O.K. Kids.

Cool2Bfit*

Met Cool 2B Fit werkt het hele gezin op een sportieve en positieve manier aan een gezonde leefstijl! Veel bewegen, deskundige begeleiding, maar bovenal de groep stimuleert elkaar tot net dat stapje extra. In een groep van acht tot tien deelnemers zullen de kinderen sporten onder begeleiding van een sportinstructeur, daarbij worden er regelmatig ouder- en kinderbijeenkomsten georganiseerd

-  kinderen met overgewicht van 4 t/m 8 jaar
-  Cool2Bfit team Roosendaal
-  18 maanden
-  15 euro eigen bijdrage, rest vanuit de zorgverzekering. (evt Stichting leergeld)
-  Informeer bij Mirte van Pelt voor de mogelijkheden
cool2bfit@fysiotherapiekalssdonk.nl
www.cool2bfit.nl

O.K. kids

O.K. kids is een club voor kinderen die te zwaar zijn en hier iets aan willen doen Er zijn beweegbijeenkomsten (soms ook met de ouders), groepsbijeenkomsten, ouderbijeenkomsten, afspraken bij de diëtist en kennismaking met verschillende sportaanbieders. Mocht uw kind obesitas (overgewicht) hebben dan kunt u terecht bij het PMC Roosendaal. OK Kids is een multidisciplinaire aanpak waarbij een sportbegeleider, een diëtiste en een orthopedagoge betrokken zijn.

-  kinderen met overgewicht van 8 t/m 12 jaar
-  PMC en Sportservice Noord Brabant
-  1.5 uur per week (woensdagmiddag)
-  op aanvraag
-  Mandy Buijs m.buijs@ssnb.nl



Contactgegevens



GGD West-Brabant

Adviseur Preventie en Gezondheid

Angela Schulz

06-43652719

a.schulz@ggdwestbrabant.nl

www.ggdwestbrabant.nl



Jong Leren Eten

Judith Piek / Marieke Wingens

06-20698106 / 06-55134395

jlnoordbrabant@ivn.nl

www.jonglereneten.nl



JOGG Roosendaal

Meike van Wezel

06-14630583

m.vanwezel@ssnb.nl

www.jogg-roosendaal.nl

De inhoud van deze brochure is tot stand gekomen in 2019. In de loop van de tijd kan het zijn dat activiteiten inhoudelijk veranderen of dat bijvoorbeeld de kosten wijzigen. Neem voor het actuele aanbod en de kosten altijd contact op met de aanbieder.