

GROEN EN GEZOND OPGROEIEN IN 013





INHOUD

Inleiding	4
Structureel aandacht	5
Subsidies	5
Voedsel en voeding	7
Moestuinieren	8
Gezond eten op school	10
Erkende lesprogramma's	11
Lesmateriaal	13
Gastlessen	16
Excursies in tilburg en omgeving	18
Theater op school	20
Samen met ouders	21
Waterdrinken	22
Waterdrinken op school	23
Lesmateriaal	24
Bewegen	25
Specifiek tilburgs aanbod	26
Ideeën	28
Groen schoolplein	29
Rookvrij	30
Regelingen voor gezinnen met lage inkomens: t-kind pakket	31
Contactgegevens	32



GROEN EN GEZOND OPGROEIEN IN 013

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

Tilburg is een JOGG gemeente, dat wil zeggen dat Tilburg is aangesloten bij de landelijke organisatie JOGG, gezonde jeugd, gezonde toekomst (jongerenopgezondgewicht.nl). JOGG werkt vanuit de visie dat een gezonde jeugd begint bij de omgeving van een kind. De thema's in dit boekje sluiten aan bij de leefstijlthema's van JOGG: gezond eten, bewegen en water drinken. Ook hebben we aandacht voor rookvrije generatie.

JOGG Tilburg, GGD Hart voor Brabant, Jong Leren Eten en Natuur- en Milieueducatie 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 Tilburg, die te maken hebben met voedsel en gezonde voeding, water drinken, voldoende bewegen en natuurlijk een rookvrije omgeving.

1

VOEDSEL EN VOEDING

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. 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.

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!

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 over water en hoe je water drinken aantrekkelijk kunt maken.

4

ROOKVRIJ

Een rookvrije generatie ontstaat niet vanzelf. Iedereen heeft daar een rol in, ook school of kinderopvang door bijvoorbeeld een rookvrij schoolplein. Ook deze informatie is opgenomen in dit boekje.

Een aantal activiteiten en programma's is ook in te zetten als Gezonde School-activiteit. Door professionals uit de praktijk is vastgesteld dat deze lesprogramma's voldoen aan een aantal kwaliteitscriteria. Deze zijn aangegeven met een *.



JONG
LEREN
ETEN

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).

Wil je meer weten? Of wil je graag ondersteuning vanuit de GGD? De gezonde school adviseur kan samen met jullie team werken aan gezondheid op school. De adviseur bekijkt wat er op school al gebeurt rondom gezondheid en wat aansluit bij de wensen en behoeften op school. De adviseur ondersteunt bij het maken van keuzes als het gaat om lesprogramma's, ouderbetrokkenheid, het opstellen van beleid en deskundigheidsbevordering. De gezonde school adviseur van de GGD is onafhankelijk en komt graag langs.

 www.ggdhvb.nl/gezondeschool

Neem contact op met de gezonde school adviseur of met de jeugdverpleegkundige van jouw school.

uitleg symbolen:



= Voor wie



= Door wie



= Tijdsduur



= Kosten



= Meer informatie

SUBSIDIES

Een leuke bijkomstigheid is dat er jaarlijks subsidies beschikbaar zijn:

- Subsidiemogelijkheden gericht op moestuinieren, gast- en kooklessen en excursies op het gebied van voeding vind je op de website: www.jonglereneten.nl/subsidie-jong-leren-eten
- Advies, ondersteuning en subsidiemogelijkheden gericht op Gezonde School- activiteiten als watertappunten en voedseducatie materialen voor primair onderwijs vind je op de website www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning
- Mogelijkheden om het schoolplein te 'vergroenen' met de subsidieregeling 'Schoolplein van de toekomst' zijn terug te vinden op schoolpleinenbrabant.nl/subsidie
- Voor vragen over mogelijkheden voor cofinanciering van gezonde schoolprojecten: jogg@tilburg.nl

Meld je aan voor de nieuwsbrief van JOGG Tilburg om op de hoogte te worden gehouden van actuele ontwikkelingen: jogg@tilburg.nl

 www.sportintilburg.nl/jogg

Wil je op de hoogte blijven van al het nieuws over voedseducatie in Noord-Brabant, meld je dan aan voor de nieuwsbrief van Jong Leren Eten Noord-Brabant.

 www.jonglereneten.nl/provincie/noord-brabant

Heb je vragen of opmerkingen? Neem contact op met een van ons. 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?

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

Smakelijke Moestuinen!

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

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

 kinderen jonger dan 4 jaar

 kinderopvang

 afhankelijk van beschikbare kortingen, raadpleeg de site voor de actuele prijzen.

 www.smakelijkemoestuinen.nl

Workshop Moestuinen

Jaarlijks in maart kunnen scholen bij GroenRijk Tilburg gratis met een klas een workshop moestuinieren volgen. De kinderen krijgen les in zaaien en verzorgen van de plantjes en mogen dit mee naar huis nemen. AH Wagnerplein sponsort de workshops met flesjes water en fruit voor de kinderen.

 groep 3 t/m 8

 medewerker Groenrijk

 geen

 tilburg@groenrijk.nl 013-4550860

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/moestuincoaches-noord-brabant-0

(Moes)tuin in de openbare ruimte?

Een (moes)tuin aanleggen maar geen plaats op eigen schoolplein? Neem dan contact op met de gemeente om je idee kenbaar te maken of sluit aan bij een lopend project.

 www.tilburg.nl/inwoners/ik-wil-iets-doen

Moestuinpakketten en onderwijsmateriaal

Verschillende soorten moestuinpakketten om van je moestuin een succes te maken!

 kinderen en jongeren, leerkrachten en begeleiders kinderopvang

 leerkracht

 zie website

 winkel.ivn.nl/moestuin/moestuin-pakketten
winkel.ivn.nl/onderwijsmateriaal

Natuurpedagoog

Natuureducatie 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
info@natuurpedagoog.nl



Moestuinles

Hoe mooi is het als 'Moestuinlessen' integraal deel gaan uitmaken van het lesprogramma! Dan komt het er niet 'ook nog eens bij', maar worden de mogelijkheden volop benut. Groei, bloei en andere natuurprocessen liggen voor de hand, maar ook binnen rekenen en taal zijn veel mogelijkheden. Met een moestuin voegt de school/ kinderopvang iets toe aan de groei en ontwikkeling van het kind.

-  basisscholen en BSO
-  zelf in te vullen
-  op aanvraag
-  <https://www.ivn.nl/moestuinlespakket-basisscholen>
- 



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 Nationale Schoolontbijt.

EU Schoolfruit*

Wil je op jouw school 20 weken lang gratis groente en fruit ontvangen voor alle leerlingen? Meld je aan het begin van het schooljaar aan voor deelname aan het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma!

 groep 1 t/m 8

 leerkracht

 geen


 www.euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit.htm


of neem contact op met de Gezonde schooladviseur van de GGD Hart voor 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

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 *:

Scholen kunnen flexibel en op maat aan de slag met Chef!.

Chef! is het 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.

 www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/Wat-is-Chef.htm

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 + BSO

 leerkracht

 gemiddeld 1 uur per les

 kosten voor de boodschappen

Lesmateriaal is gratis te downloaden of reserveer de gratis Smaakleskist bij het Natuurmuseum om zelf smaaklessen te organiseren. In de kist zit het lesprogramma in klapper, servies en diverse materialen om snel een Smaakles uit te voeren.

Zie uitleendepot.natuurmuseumbrabant.nl/museumkoffers

 www.smaaklessen.nl

Smaakmissies*

Er zijn negen Smaakmissies. Een Smaakmissie is een interactieve lesmodule over een basisproductgroep uit de Schijf van Vijf (bijv. brood, 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

 kosten voor de boodschappen

 www.smaaklessen.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. Het programma is een verdieping van Smaaklessen en Lekker Fit!.

 kinderen tussen 10-12 jaar (groep 7 en 8)

 leerkracht en per vier kinderen één begeleider

 1 uur voorbereiding en 2 uur uitvoering per kookworkshop

 €55,- en kosten voor boodschappen

 www.voedingscentrum.nl/superchefs

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
-  afhankelijk van aantal leerlingen
-  www.fitgaaf.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.lekkerfitopschool.nl

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.

Gezonde traktaties

Onderwijschef verzorgt diverse workshops m.b.t. voeding; wat is een verantwoorde broodtrommel, tot gezonde traktaties en kookworkshops met kinderen. Onderwijschef biedt onderwijs op maat en wil tijdens de workshop gezonde traktaties kinderen laten ervaren hoe leuk, lekker en stoer gezond trakteren kan zijn.

-  groep 1 t/m 8
-  Onderwijschef
-  in overleg
-  op aanvraag
-  <https://onderwijschef.nl/>

(On)gezonde tussendoortjes

De term tussendoortje, het doet denken dat het een makkelijke en onschuldige snack is. 'Het kan altijd tussendoor', wordt dan gezegd. Maar welke tussendoortjes zijn nou gezond en welke juist niet? De GGD Hart voor Brabant biedt enkele werkvormen en materiaal voor leerkrachten in het basisonderwijs om in de les te behandelen.

-  groep 4 t/m 8
-  leerkracht
-  in overleg
-  geen
-  Gezonde schooladviseur van de GGD Hart voor Brabant

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
-  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



Leskoffer bijengeheimen

Met het verhaal 'Bijengeheimen' belanden de leerlingen op een speelse manier in de bijenwereld. De kist bevat een breed scala aan materialen zoals fraai geïllustreerde verhaalplaten, onderzoeksmateriaal, tien kleurige buitenpad bordjes, boeken, map vol liedjes, versjes en kleurplaten en nog veel meer.

-  groep 1 t/m 4
-  leerkracht
-  2-4 uur
-  gratis voor Tilburgse scholen
-  uitleendepot.natuurmuseumbrabant.nl/museumkoffers

Leskoffer voeding

Voeding is hot, zeker met de actuele voedselschandalen en misverstanden. Keurmerken, logo's, etiketten, tegenstrijdige berichten en onderzoeken. Deze koffer gaat voornamelijk in op de functie van voeding, wat wel en niet gezond is en welke weg voedsel aflegt voordat het in de supermarkt ligt..

-  groep 7, 8
-  leerkracht
-  zelf in te vullen
-  gratis voor Tilburgse scholen
-  uitleendepot.natuurmuseumbrabant.nl/museumkoffers

Suikers in (fris)dranken

Frisdranken, er zit veel suiker in. Maar hoeveel suikerklontjes bevat nou een pakje appelsap of een blikje cola? En wat zijn gezondere alternatieven? De GGD Hart voor Brabant biedt enkele werkvoor- men en materiaal voor leerkrachten in het basisonderwijs om in de les te behandelen.

-  groep 4 t/m 8
-  leerkracht
-  in overleg
-  geen
-  Gezonde schooladviseur van de GGD Hart voor Brabant

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 lespak- ket 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/

Beweegspellen over eten

Sportief aan de slag met voeding? Dat kan met deze actieve spellen voor kinderen, zoals Tuinboon-Tikkie of Hinkel je fit. Je kunt ze binnen of buiten doen. Laat je inspireren.

-  groep 1 t/m 8
-  leerkracht
-  geen
-  <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/services/initiatieven-van-het-voedingscentrum/buurtsportcoaches/Beweegspellen-over-eten.aspx>



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.

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>

FOODtour

Deze ontdekkingsstocht naar gezonde voeding is een compleet interactief lesprogramma waarin voedsel en gezonde voeding centraal staan. Ook thema's als duurzaamheid en verspilling komen aan de orde. Spelers van WillemII spelen in dit lesprogramma ook een rol. Het programma is nog in ontwikkeling (naar voorbeeld van raboazfoodtour) en is naar verwachting vanaf schooljaar 2020/2021 beschikbaar voor de Tilburgse scholen.

-  groep 7 en 8
-  WillemII betrokken
-  lessenreeks, 1 uur per les
-  op aanvraag
-  www.wii-betrokken.nl



Insecten in de klas

Waarom is het gezond en duurzaam 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.insectenindeklas.nl

Onderwijschef

Onderwijschef verzorgt diverse voedingslessen en workshops m.b.t. voeding; wat is een verantwoorde broodtrommel, tot gezonde traktaties en kookworkshops met kinderen. Onderwijschef biedt onderwijs op maat. Kinderen leren op een speelse, praktische en interessante manier meer over voeding. Bijvoorbeeld smaaklessen, kookworkshops, een calorieënles, of een supermarkt safari.

-  groep 1 t/m 8
-  Onderwijschef
-  in overleg
-  op aanvraag
-  onderwijschef.nl

Supermarktspeurtocht

De kinderen krijgen van leerkrachten en hulp ouders (en eventueel gastdocent) op spelenderwijs een rondleiding door de supermarkt, gaan etiketten vergelijken en groente wegen. Hoeveel heb je nu nodig op een dag? Wat is gezond? Een optie is om de supermarktspeurtocht af te sluiten met een gezonde lunch in de klas. De werkvorm en materialen kunnen opgevraagd worden bij de GGD Hart voor Brabant.

-  groep 6 t/m 8
-  leerkracht
-  1 uur excl. lunch
-  kosten voor de boodschappen
-  Gezonde schooladviseur van de GGD Hart voor Brabant


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 bij u op school of tijdens een ouderavond. Daarnaast kan zij ook voorlichting en advies geven aan teams zodat u met elkaar een beleid kunt bepalen op dit thema en zich gesterkt voelt dat met elkaar uit te dragen.

-  kinderen van 0 tot 18 jaar
-  kindardiëtist
-  1 uur
-  op aanvraag
-  www.kinderdietisten.nl
www.dietistenpraktijk-elsmodderman.nl/

Voedingslessen

Door kinderen te voorzien van juiste informatie over gezonde voeding en te erkennen dat soms iets ongezonds eten geen probleem is, maken wij kinderen bewust van het belang van de juiste voeding in hun leven. De lessen zijn met name gericht op bewustwording en keuzes maken. Een vast onderdeel van de voedingslessen is het suikerspel.

-  groep 5 t/m 8
-  voorlichters van Bureau Leefstijl
-  1 uur
-  op aanvraag
-  Gezonde schooladviseur van de GGD Hart voor Brabant

EXCURSIES IN TILBURG 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.


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/gastlessen/>

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

Excursie - Stadsimkerij Beezzzz

Stadsimkerij Beezzzz beschikt over een prachtig bijenhuis, met een speciale, educatieve ruimte. Omdat deze ruimte goed is afgesloten van de bijen zelf, is de kans om gestoken te worden minimaal.

-  groep 5 t/m 8
-  de stadsimker, Marcel Horck
-  in overleg
-  in overleg
-  <https://beezzzz.nl/bij-zoekt-bloem>

Klasseboeren

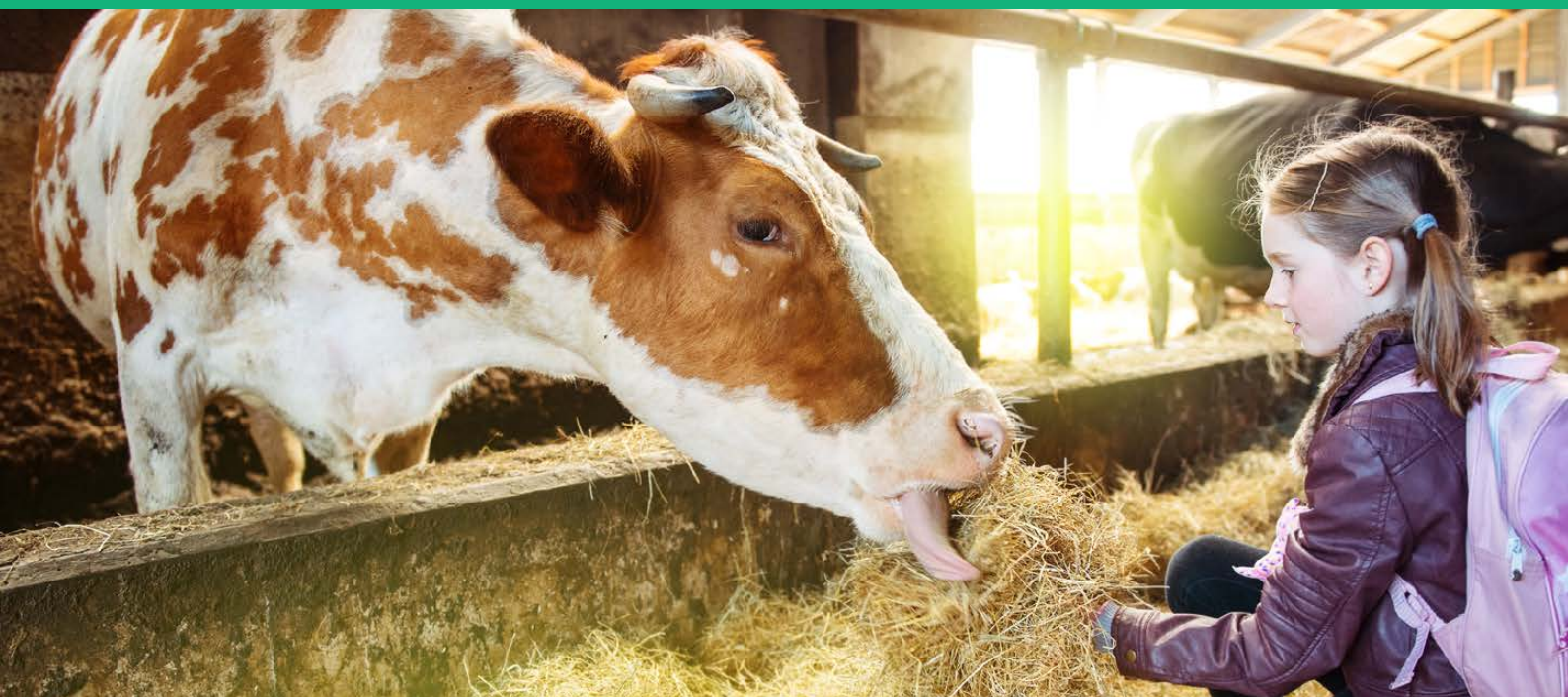
In de regio Tilburg zijn er diverse boerderijen aangesloten bij Klasseboeren. De boerenbedrijven variëren van melkveehouderij tot tomatenkwekerij en van geitenboerderij tot weidevarkens. Kijk op de site voor het actuele aanbod en de locaties. Hieronder worden een paar Klasseboeren uitgelicht.

-  www.klasseboeren.nl/regio-tilburg

Bezoek melkveebedrijf Fonken (Tilburg)

De jongste leerlingen gaan de dieren bekijken, voelen (aaien) en snuiven letterlijk het boerenleven op. Door woorden in de stallen op te hangen, wordt er met de kinderen aan hun woordenschat gewerkt. Met het afwegen van voer of de afmeting van de stal opmeten, is ook een uitgebreide rekenles mogelijk. Bij de oudere kinderen kan een les "mechanisatie en automatisering" worden verzorgd of een les over de anatomie van de koe.

-  alle groepen (SBO, PO, VO, MBO)
-  Klasseboer familie Fonken-Schoones
-  1,5 uur
-  €20 per klas
-  www.klasseboeren.nl/project/melkveebedrijf-fonken-tilburg@klasseboeren.nl



Bezoek tomatenkwekerij Natuurlijktomaat.nl (Dongen)

Tijdens een bezoek aan Natuurlijktomaat maken kinderen kennis met de tuinbouw, hoe een tomaat groeit en wat er moet gebeuren voordat deze in de winkel ligt. Er wordt uitleg op maat gegeven. Hoe voelt, ruikt het in een kas maar ook de smaak komt aan bod. Vragen zoals 'hoe lang wordt een tomatenplant?' en 'hoeveel tomaten groeien er aan één plant?' worden tijdens een bezoek beantwoord.

-  alle groepen (SBO,PO,VO,MBO)
-  Klasseboer Familie van den Hoek
-  1,5 uur
-  €20 per klas
-  <https://www.klasseboeren.nl/project/tomatenkwekerij-natuurlijktomaat-nl/tilburg@klasseboeren.nl>

Bezoek het melkgeitenbedrijf De bezienswaardigeit (Haghorst)

Wat zijn de dagelijkse werkzaamheden op een melkgeitenbedrijf? Wat eten en drinken lammetjes? En hoe lang duurt het voordat ze op eigen benen kunnen staan? Hoeveel liter geeft een melkgeit per dag, hoeveel spenen heeft een geit? Allemaal vragen waar je antwoord op krijgt tijdens het bezoek. Na afloop krijg je nog de mogelijkheid om geitenkaas of geitenmelk te proeven.

-  alle groepen (SBO,PO,VO,MBO)
-  Klasseboer Frank en Anita
-  1,5 uur
-  €20 per klas
-  <http://www.klasseboeren.nl/project/de-bezienswaardigeit-tilburg@klasseboeren.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

Hapstappoefabriek

In de workshop hapstappoefabriek leren de kinderen op een speelse manier de werking van de spijsvertering. De leerlingen krijgen een les in hoe je goede poep maakt van de diëtiste van de Gezonde Eetkamer. De workshop zit vol met proefjes hoe je vezels kunt vinden en herkennen. In voorstelling hapstappoefabriek zien we de spannendste dag uit het leven van Lientje. De dag dat ze werd opgegeten door haar vader. Lientje maakt een avontuurlijke reis door het lichaam van haar vader terwijl hij denkt dat ze vermist is. Als dat maar goed gaat....

- 👤 groep 3, 4 en 5
- 🏠 EELT Theatercollectief
- 🕒 60 minuten (+ voorstelling 30 min)
- 💶 op aanvraag
- 🌐 www.eeltweb.nl/projecten/hapstappoefabriek/#project_educatie



Hap Snap

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

- 👤 groep 7 en 8
- 🏠 Helder Theater
- 🕒 45 minuten
- 💶 € 465 excl. btw
- 🌐 www.heldertheater.nl

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

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'*

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 een kinderdiëtist
-  2 uur
-  €9,95 handleiding docentenmateriaal
-  www.voedingscentrum.nl/smakelijke-eters

Eetplezier & Bewegriebels*

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 beweggedrag 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
-  www.voedingscentrum.nl/eetplezier

Ouderbijeenkomst

Een ouderbijeenkomst / voorlichting op maat over gezonde voeding.

-  ouders van kinderen van 0-12 jaar
-  Onderwijsschef
-  1-2 uur
-  geen
-  onderwijsschef.nl

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

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

-  ouders
-  DNL Theatercollectief
-  1,5 uur
-  €700-€950
-  www.voedingscentrum.nl/interactief-theater




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



2

WATER DRINKEN

WATER OP SCHOOL



Er zijn verschillende mogelijkheden om de beschikbaarheid en de zichtbaarheid van gezond drinkwater op school te vergroten. De watermenukaart van JOGG Tilburg geeft een overzicht van diverse mogelijkheden.

Deze watermenukaart is te downloaden via:

www.sportintilburg.nl/nieuws/watercampagne_water_je_weet_toch

Drink water

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

-  groep 1 t/m 8 + kinderopvang
-  JOGG Tilburg en Gezonde schooladviseur van de GGD Hart voor Brabant
-  geen
-  jogg@tilburg.nl of Gezonde schooladviseur van de GGD Hart voor Brabant

Materialen

Diverse materialen (te leen of te downloaden) om op een ludieke manier aandacht te geven aan het belang van waterdrinken: zoals een poster “wat drink jij” met een duidelijk overzicht van het aantal suikerklontjes per drankje, maar ook kleurplaten, posters en lifesizers van onze Walter de Waterheld, beachflags, banners, vlaggetjes, en draagbare 19 liter waterkoelers.

-  groep 1 t/m 8 + kinderopvang
-  JOGG Tilburg
-  geen
-  jogg@tilburg.nl

Watertappunt binnen of buiten

Maak waterdrinken weer gewoon met een watertappunt op het plein of op locatie. Zo kunnen kinderen, collega's en ouders hygiënisch onbepoort 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.

-  school of kinderopvang
-  op aanvraag
-  JOGG Tilburg

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 schoolkrachten 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.
-  www.lesjedorst.nl

Wandelen voor water

Leren over het belang van veilig water en kinderen in ontwikkelingslanden helpen? Doe dan mee aan Wandelen voor Water; de leerzame sponsorloop die elk jaar plaatst vindt rond VN Wereldwaterdag in maart. De kinderen van groep 7 en 8 lopen 6 km met water om te ervaren hoe het voor anderen in ontwikkelingslanden is om te moeten lopen voor water.

-  groep 7 en 8
-  Wandelen voor Water i.s.m. Stedenband Same, Tanzania
-  geen
-  www.wandelenvoorwater.nl
info@tanzania.nl

LESMATERIAAL

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

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

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 Hart voor Brabant





A photograph of three young boys in a gym, wearing orange t-shirts and black boxing gloves, practicing boxing. The boy on the left is in a boxing stance, facing right. The boy in the middle is facing left, and the boy on the right is facing right. The background is a plain white wall with a light-colored floor. A large white circle with the number '3' is overlaid on the image.

3

BEWEGEN





LOKALE PROJECTEN

Er is een zeer groot aanbod van beweegprojecten. Deze database is te vinden via de site van de gezonde school onder het thema bewegen:

-  www.gezondeschool.nl/po/interventies-primair-onderwijs
-  <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/>

Combinatiefunctionaris bewegingsonderwijs

Een combinatiefunctionaris bewegingsonderwijs verzorgt gymlessen op basis van een vakwerkplan, daarnaast ook naschools sportaanbod, en overige nevenactiviteiten gericht op sport, bewegen en gezondheid in en om de school.

-  groep 1 t/m 8
-  Sportbedrijf gemeente Tilburg
-  op aanvraag
-  www.palet013.nl/themas/sport-beweging
BewegteamOnderwijs@tilburg.nl


Sport na school

Het hele schooljaar verzorgen verschillende Tilburgse sportverenigingen in samenwerking met het Sportbedrijf na schooltijd sportclinics/kennismakingslessen. deze clinics vinden plaats op school. Van af de herfstvakantie tot aan de mei vakantie is er een wisselend programma op wisselende locaties.

-  groep 5 t/m 8.
-  Sportbedrijf Tilburg in samenwerking met sportverenigingen en sportaanbieders
-  geen
-  www.sportintilburg.nl/basisschoolprojecten/sport_na_school

Naschoolse sport

De combinatiefunctionaris beweegonderwijs van het Sportbedrijf verzorgt na schooltijd extra beweglessen voor de kinderen van de eigen school. Dit is per school anders geregeld en afhankelijk van beschikbaarheid van de locatie en de combinatiefunctionaris.

-  te bepalen door de combinatiefunctionaris beweegonderwijs in overleg met de school
-  combinatiefunctionaris beweegonderwijs evt. in samenwerking met buurtsport
-  geen
-  via de combinatiefunctionaris bewegingsonderwijs van de desbetreffende school of via BewegteamOnderwijs@tilburg.nl

Citytrainer junior

Op steeds meer Tilburgse basisscholen wordt er gewerkt met Citytrainers junior. Deze leerlingen leren hoe ze speluitleg geven aan hun medeleerlingen en hoe ze nieuwe spellen kunnen bedenken. Zo kunnen ze in de pauzes extra beweegmomenten verzorgen voor de andere leerlingen van de school.

-  groep 7 en 8
-  de combinatiefunctionaris beweegonderwijs van de school
-  geen (eventueel sport en spelmateriaal)
-  www.sportintilburg.nl/citytrainer of via de combinatiefunctionaris bewegingsonderwijs van de desbetreffende school

Vakantietoernooien

In de schoolvakanties organiseert het Sportbedrijf in samenwerking met Tilburgse sportverenigingen sporttoernooien voor basisschoolkinderen. Het is een unieke competitie tussen basisscholen. Leerlingen maken kennis met diverse sporten en 'Fair Play' en zijn lekker in beweging tijdens de vakantie.

-  groep 3 t/m 8
-  Sportbedrijf gemeente Tilburg
-  €3,44 per leerling per toernooi (school bepaalt zelf of de kosten doorberekend worden aan de leerling)
-  www.sportintilburg.nl/basisschoolprojecten/vakantietoernooien
vakantie.toernooien@tilburg.nl

Try out Sport

Met Try-Out Sports kunnen kinderen maximaal drie leuke en/of nieuwe sporten uitproberen zonder meteen lid te worden. Je hebt de keuze uit meer dan 70 Tilburgse sportverenigingen en meer dan 50 verschillende sporten. de lessen/trainingen vinden plaats bij de sportvereniging of sportaanbieder.

- 👤 groep 3 t/m 8 van het basisonderwijs in de gemeente Tilburg
- 📍 sportverenigingen en sportaanbieders uit de gemeente Tilburg i.s.m. Sportbedrijf Tilburg
- € afhankelijk van de gekozen activiteit, variërend van gratis tot €6 per lessenreeks
- 📄 www.sportintilburg.nl/basisschoolprojecten/tos
www.tryouttilburg.nl/

Doenya's Danswereld

Bij Doenya's Danswereld worden kinderen meegenomen naar de wereld van fantasie, dans en verhalen. Met liefde en aandacht verzorgt Patricia (educatieve) dansactiviteiten voor dreumes, peuter en kleuter. Maar ook peuter- en kleuter Yoga en dansworkshops voor kinderen van 5-10 jaar.

- 👤 alle groepen, kinderdagverblijven, peuterspeelzaal en BSO
- 📍 Patricia Djukic van Doenya's Danswereld
- € op aanvraag middels en offerte op maat
- 📄 www.doenyasdanswereld.nl
info@doenyasdanswereld.nl

Samenwerking met Sport BSO, Urban BSO, Outdoor BSO

In overleg met de desbetreffende directeur van de BSO is het mogelijk om extra beweegmomenten te creëren.

- 👤 groep 1 t/m 8 en kinderopvang
- 📍 Kinderstad Sport-BSO's
- € in overleg
- 📄 www.kinderstadtilburg.nl/sport-bso



Warandeloop

Tijdens de Warandeloop in november is er ook een loop voor kinderen waar je als school aan mee kunt doen. De afstanden voor groep 1 t/m 3 is 560 meter, voor groep 4 t/m 8: 1120 meter

- 👤 groep 1 t/m 8
- 📍 stichting warandeloop in samenwerking met Sportbedrijf Tilburg
- € bij deelname van meer dan 10 leerlingen: geen kosten. informatie m.b.t. kosten via de site
- 📄 www.warandeloop.nl/programma
scholieren@warandeloop.nl

Avond4daagse Udenhout

In de maand juni 4 avonden gezellig samen wandelen in Udenhout en omgeving. Je kunt als school inschrijven, als groep of individueel voor 5 of 10 kilometer per avond. Na afloop ontvangt elke deelnemer een mooie herinnering.


- 👤 groep 1 t/m 8 en kinderopvang
- 📍 scouting Udenhout
- € variërend van €1 - €4,50 afhankelijk van inschrijfmoment
- 📄 www.scoutingudenhout.nl/avond-4-daagse

IDEEN

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

Avondvierdaagse Berkel Enschoot

In de maand juni 4 avonden gezellig samen wandelen in Berkel-Enschoot en omgeving. Je kunt als school inschrijven, als groep of individueel voor 5 kilometer per avond. Inschrijven voor de 10 kilometer kan alleen individueel (maar alsnog via de school). Na afloop ontvangt elke deelnemer een mooie herinnering

-  groep 1 t/m 8 en kinderopvang
-  Stichting Avondvierdaagse Berkel-Enschoot
-  €5,- p/p
-  www.avondvierdaagseberkelenschoot.nl



Avondvierdaagse Tilburg

In de maand juni 4 avonden gezellig samen wandelen in Tilburg. Je kunt als school inschrijven, als groep of individueel voor 5 of 10 kilometer per avond. Na afloop ontvangt elke deelnemer een mooie herinnering.

-  groep 1 t/m 8 en kinderopvang
-  Stichting Avondvierdaagse Tilburg
-  €5,- p/p
-  <https://www.avd-tilburg.nl/>






Wandel4daagse Tilburg-Noord

In de maand april 4 avonden gezellig samen 5 kilometer wandelen in Tilburg-Noord. Je kunt als school inschrijven, als groep of individueel. Na afloop ontvangt elke deelnemer een mooie medaille. Dit evenement is specifiek voor scholen, kinderopvang en kinderen uit Tilburg noord.

-  groep 1 t/m 8 en kinderopvang van de scholen en kinderopvang in Tilburg Noord
-  werkgroep wandel4daagse Tilburg-Noord
-  €2,- p/p
-  wandel4daagse@tilburg-noord.nl

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.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/interventie/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.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/interventie/beweegplezier-vanaf-4

Beweegtussendoortje: Energizers

Korte beweegtussendoortjes van klasse tv voor tijdens de les.

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

GROEN SCHOOLPLEIN

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/>

Boogie Woogy

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/>

Beweegspellen over eten

Sportief aan de slag met voeding? Dat kan met deze actieve spellen voor kinderen, zoals Tuinboon-Tikkie of Hinkel je fit. Je kunt ze binnen of buiten doen. Laat je inspireren.

-  groep 1 t/m 8
-  leerkracht
-  geen
-  zoek via internet op "beweegspellen over eten voedingscentrum".

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

Ontwerp je eigen groene schoolplein

Leerlingen denken mee over de inrichting van hun eigen gezonde, groene, duurzame schoolplein. Bedenk hoe jullie schoolplein klimaatbestendig kan worden ingericht. De school wordt geholpen met het aanvragen van subsidies om ook tot uitvoering van het ontwerp te kunnen komen.

-  groep 1 t/m 8
-  leerkracht, na overleg
-  in overleg
-  afhankelijk van het ontwerp en beschikbare subsidies
-  www.palet013.nl/themas/natuur-milieu
www.schoolpleinvandetoekomst.nl





Rookvrij schoolterrein

Rookvrij spelen, leren en opgroeien: kinderen worden niet verleid om te gaan roken en ondervinden geen schadelijke invloeden van meeroeken van volwassenen. Zij groeien op in een rookvrije omgeving.

Dat betekent dat we plekken waar kinderen komen (speeltuinen, kinderboerderijen, sportclubs, schoolplein, evenementen etc.) zoveel mogelijk rookvrij willen maken. Dit doen we met een uitgestoken hand naar de stad en door middel van verleiding. GGD Hart voor Brabant en gemeente Tilburg werken nauw samen om organisaties uit de stad te helpen naar een rookvrije omgeving.

Er zijn hulpmiddelen beschikbaar voor het voorbereiden, invoeren en borgen van een rookvrij schoolterrein. De GGD Hart voor Brabant kan hierbij ondersteunen.

 basisscholen

 school

 geen

 www.rookvrijschoolterrein.nl/primair-onderwijs

REGELINGEN


Regelingen voor gezinnen met lage inkomens: T-Kind pakket

Voor gezinnen met lage inkomens zijn er diverse regelingen, zodat zij toch mee kunnen doen met sportieve en culturele activiteiten. Kijk op de gemeentesite voor meer informatie over deze regelingen.

 www.tilburg.nl/inwoners/laag-inkomen/t-kindpakket

Stichting Leergeld,

Geen geld om mee te doen aan een sport, culturele activiteit of zwemles? Stichting leergeld helpt en betaalt de contributie/het lesgeld en de attributen zoals sportkleding, dansschoenen of instrument.

 kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar, die wonen in Tilburg, Udenhout of Berkel-Enschot

 www.leergeld.nl/tilburg/regelingen-in-tilburg/
info@leergeldtilburg.nl

meedoenregeling:

bijdrage van €100 voor leuke, leerzame of gezonde activiteiten

 iedereen met een laag inkomen (voorwaarden op de site)

 www.tilburg.nl/inwoners/laag-inkomen/t-kindpakket

Tjippas

Kortingspas voor diverse zaken m.b.t sport en cultuur

 4-17 jarigen

 €10 per jaar (evt. te verrekenen via de meedoenregeling)

 www.sportintilburg.nl/tjippas



Contactgegevens



Hart voor Brabant

www.ggdhvb.nl/gezondeschool
0900 463 6443



gezonde jeugd
gezonde toekomst

www.sportintilburg.nl/jogg
jogg@tilburg.nl



jlnoordbrabant@ivn.nl
www.jonglereneten.nl/provincie/noord-brabant



www.t-primair.nl
www.palet013.nl
info@tprimair.nl



www.kinderstadtilburg.nl
www.kinderopvanggroep.nl

De inhoud van deze brochure is tot stand gekomen in 2020. 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.