



## “Heel de school fit & gezond – Zwijndrecht”

### A. Smaaklessen

- Aanbod: 5 lessen
- Tijdsinvestering: ong. 60 minuten per les
- Doelgroep: Groep 1 t/m 8

Smaaklessen is hét lespakket over eten voor de basisschool, waarbij de leerkracht vooral vragen stelt. De leerlingen komen op het antwoord door zelf te proeven en te ervaren. Diëtiste Dominique zal 5 lessen verzorgen in de klas. Waarna de leerkracht de lessen verder kan oppakken.

### B. JOGG Praatpot

- Aanbod: Lesmateriaal
- Tijdsinvestering: ong. 60 minuten
- Doelgroep: Groep 6 t/m 8

De praatpot is een pot met vragen over situaties en dilemma's die jongeren samen bespreken met ouders, klasgenoten en/of zelf beantwoorden. Deze tool kan onderdeel worden van het voedingsbeleid op school.



## C. Gezonde school Zwijndrecht

- Aanbod: Informatie over subsidierondes en de Sterreanpak Zwijndrecht
- Tijdsinvestering: 10 minuten per week
- Doelgroep: Leerkrachten

Gezonde School is een landelijke werkwijze waarbij scholen op vier pijlers werken aan gezondheid in en om school, zodat een gezonde leefstijl vanzelfsprekend wordt. De kenmerken van Gezonde School zijn: kwalitatief goede preventieprogramma's en maatregelen en structurele aandacht voor gezondheid binnen het onderwijs. Gezonde Schooladviseur Zwijndrecht kan ondersteunen bij alles rondom de Gezonde School.

## E. Onlinecursus Gezond en Fit met het hele gezin

- Aanbod: 10 modules voor ouders
- Tijdsinvestering: Divers
- Doelgroep: Heel het gezin

Deze onlinecursus vormt een houvast om de levensstijl van jouw gezin op een haalbare manier zo gezond mogelijk te maken. In deze cursus ga je met het hele gezin aan de slag met 10 modules over gezonde voeding en beweging.

## D. Daily Mile

- Aanbod: Ondersteuning door een Toppie coach
- Tijdsinvestering: 3x per week een kwartier
- Doelgroep: groep 3 t/m 8

The Daily Mile is een korte pauze om de benen te strekken en het brein wakker te schudden. Leerlingen en leerkrachten gaan minimaal 3x per week naar buiten om in een kwartier een aantal rondjes te (hard)lopen. Dat is een afstand van ongeveer een mijl (1,6 km).



### Kinderdiëtist

Dominique Flink  
info@dietistdominique.nl  
06 - 57 32 67 71

### Gezonde Schooladviseur

Jill Picauly  
j.picauly@GGDzhz.nl  
06 - 18515461

### JOGG regisseur

Sandra Vat  
s.vat@zwijndrecht.nl