

A young child with curly hair is shown from the chest up, eating a red apple. The child is wearing a purple long-sleeved shirt and a black beaded necklace. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a white fence. The text is overlaid on the image in a light blue and white color scheme.

**DOE MEE
MET DE
STERRENMIETER**
EN MAAK GEZOND
GEWOON IN DE
LEEROMGEVING!

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**

Omdat elk kind het verdient
om gezond op te groeien.



DE STERREN- METER

Gezonde jeugd, gezonde toekomst is het uitgangspunt van JOGG, waar we als GGD zhz graag bij aansluiten. Onder het motto 'It takes a village to raise a child', werken we met veel organisaties aan het gezonder maken van de leer- en leefomgeving van kinderen. Veel scholen en kinderopvangorganisaties werken al met ons op de vier verschillende JOGG-thema's: water drinken, bewegen, gezonde voeding en slapen.

Om inzichtelijk te maken hoeveel de scholen en opvangorganisaties al doen op deze thema's, hebben we de Sterrenmeter ontwikkeld. Afhankelijk van jullie activiteiten en ambitie op dit gebied krijg je 3, 4 of 5 sterren. Zo stralen er al bij heel wat scholen en opvanglocaties sterren aan de muur.

Doe ook mee en ontdek hoeveel sterren er bij jullie stralen.

Aanmelden kan via jouw Gezonde School- of Gezonde Kinderopvang-adviseur of via gb@ggdzhz.nl

WAAROM WERKEN AAN GEZONDHEID?

Leerlingen die gezond zijn, zitten vaak lekkerder in hun vel en dat draagt weer bij aan betere schoolprestaties. Wanneer kinderen al vroeg leren om gezonde keuzes te maken, plukken ze daar later de vruchten van. Ook voor ouders wordt het makkelijker om thuis aandacht te besteden aan gezond gedrag, wanneer dit op school gewoonte is. Denk aan water drinken, waardoor ouders geen dure sapjes meer hoeven te kopen voor hun kind.



Op gezondeschool.nl en gezondekinderopvang.nl wordt uitgebreid beschreven wat structureel werken aan gezondheid oplevert voor kinderen, ouders, leerkrachten en pedagogisch medewerkers. Hier komen meer thema's aan bod dan de 4 JOGG thema's. Uiteraard kan je ook aan de overige Gezonde School thema's werken en ook hierbij bieden we ondersteuning.



De Gezonde School- en Gezonde Kinderopvang-adviseurs van de GGD ontzorgen, geven advies en ondersteuning, bieden deskundigheidsbevordering, tips en materialen. Zo kun je als school of kinderopvanglocatie op een eenvoudige manier werk maken van een gezonde leer- en leefomgeving. Daarnaast werken ze nauw samen met o.a. gemeenten, jeugdgezondheidszorg, sociaal wijkteams, diëtisten en sportaanbieders. Wat je ambitie als school of kinderopvanglocatie ook is, ze kunnen je op een goede manier faciliteren en bijstaan. Zowel voor de sterrenmeter als voor de Gezonde School- of Gezonde Kinderopvang-aanpak.

HOE WERKT DE STERRENMETER?

De Sterrenmeter werkt met 4 thema's.

1.
**WATER
DRINKEN**

2.
BEWEGEN

3.
**GEZONDE
VOEDING**

4.
SLAPEN

Als school of kinderopvangorganisatie (peuterspeelzaal, kinderdagverblijf of buitenschoolse opvang) kies je zelf hoeveel tijd en moeite je wilt steken in de thema's.



Om 3 sterren te halen maak je kleine, eenvoudige aanpassingen in het beleid of lesprogramma.



Om de 4 sterren te halen werk je structureler en beleidsmatiger.



Ligt je ambitie hoger, dan kies je ervoor om 5 sterren te halen en werk je met ondersteuning toe naar een vignet van de Gezonde School of word je Gezonde Kinderopvang. Het aantal sterren wordt berekend op basis van de totale score van de 4 thema's samen. Zo willen we een integrale aanpak stimuleren.

Uiteraard kost het implementeren van een gezond beleid tijd en de startsituatie is bij elke organisatie anders.

Met deze 3-traps aanpak kun je stappen op maat zetten en worden ook de kleine stappen naar een gezond(er) beleid gewaardeerd.

**Voor informatie, tips,
lesmaterialen,
achtergrondartikelen en
kennis over gezonde leefstijl**

kijk je op **gezondeschool.nl**,
gezondeleefstijlopschool.nl en
gezondekinderopvang.nl

1

Water drinken



Water uit de kraan is gezond, bevat geen calorieën en laat je hele lijf beter werken. Met voldoende vocht ben je frisser en alerter en heb je een betere concentratie.

WATER DRINKEN

Een kind dat frisdrank, sap of zuiveldrankjes mee naar school neemt, krijgt gemiddeld zo'n 6 kilo suiker extra per jaar binnen. Daarom is het drinken van water en thee zonder suiker voor iedereen, maar zeker voor kinderen, een goede keuze. Water drinken is daarnaast veel goedkoper dan het drinken van pakjes sap. En wist je dat sommige ouders hun kind juist een pakje sap meegeven, omdat het meegeven van water als teken van armoede kan worden gezien? Mede daarom is het fijn als het geven van water als iets goeds wordt neergezet. Als school of kinderopvanglocatie kun je eenvoudig het goede voorbeeld geven.



WIST JE DAT?

...kinderen na een stevige gymles of inspannende activiteit toe zijn aan fris water? Wordt er tijdens de gymles of andere activiteit flink gezweet, laat kinderen dan water drinken. Zo vullen ze hun vochtgehalte weer aan.

...je jonge kinderen spelenderwijs kunt interesseren voor het drinken van water?

Online staan er heel veel leuke water-beweegspelletjes voor kinderen van 0-6 jaar. Al eens aan waterestafette of sponstikkertje gedacht?

...een kind dat vaak frisdrank, (dik)sap, aanmaaklimonade, yoghurt drank en/of chocolademelk drinkt op jaarbasis gemiddeld zes kilo suiker binnenkrijgt?

Ons lichaam slaat een teveel aan suiker op als vet en dat vergroot de kans op overgewicht. Suiker tast bovendien het glazuur van je tanden aan, waardoor de kans op gaatjes groter wordt. Stimuleer water drinken.

...water uit de fles niet gezonder is dan water uit de kraan, maar wel duurder en minder duurzaam? Water uit de kraan is in Nederland een veilige keus; Nederland behoort tot de top

van de wereld op het gebied van kraanwaterkwaliteit. Kraanwater is gezuiverd met de modernste technieken.

...ijsblokjes zoveel leuker zijn als je er besjes, blaadjes munt of een framboos mee invriest? Giet een beetje water in de ijsblokjesvorm en voeg een stukje fruit toe. Invriezen en klaar zijn je gezonde ijsblokjes.

WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



3-sterren

Als er bij jullie nog geen water wordt gedronken, kun je dit op een leuke manier introduceren. Zo maken kinderen kennis met het drinken van water.

Tips

In de webshop van het Voedingscentrum kun je de poster 'Hoeveel suiker zit er in mijn drinken?' bestellen. Zo geef je ouders en kinderen inzicht in wat er in een pakje drinken zit.

Stel een extra drinkmoment in waarop kinderen water mogen drinken. Bijvoorbeeld na een gymles of als het warm weer is. Of drink 's middags met de hele groep thee zonder suiker. Lekker in de winter.

Organiseer een themaweek. Of kies een erkend lespakket over voeding en drinken, zoals Smaaklessen of Lekker Fit!



WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



4-sterren

Na een wenperiode is het tijd om een volgende stap te nemen. Hierbij wordt er minstens één keer per dag water gedronken of minstens drie dagen van de week alleen maar water of thee zonder suiker.

Tips

Stel een aantal (minimaal drie) waterdagen in, bijvoorbeeld naar aanleiding van een themaweek over waterdrinken. Dat zijn dagen dat er alleen water en thee zonder suiker gedronken mag worden. Geef natuurlijk zelf het goede voorbeeld!

Tijdens de korte ochtendpauze drinken de kinderen (en ook leiding/leerkrachten) alleen maar water of koffie of thee zonder suiker. Schaf leuke bekertjes of bidons aan die je in de groep kunt gebruiken.



WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



5-sterren

Ga je als school of locatie volledig over op het drinken van water om zo optimaal bij te dragen aan de gezondheid van de kinderen? Bravo! Dat horen we graag!

Tips

Van water drinken de norm maken op school of kinderopvang? Kijk op overopdrinkwater.nl voor een stappenplan en checklist en maak kans op gratis bidons.

Plaats een watertappunt waar iedereen gratis water kan tappen. Of zet kannen met fris water voor in de in de pauze klaar. Er zijn af en toe subsidierondes voor watertappunten via gezondeschool.nl



2

Bewegen

Door sporten en bewegen ontwikkelen kinderen zich fysiek, cognitief en sociaal. Naast de 2 uur gymles op school hebben kinderen nog veel meer beweging nodig.

BEWEGEN

'In de kinderopvang en op de basisschool kan de basis voor een leven lang goed en vaardig bewegen worden gelegd. Het is belangrijk dat kinderen van jongs af aan met plezier bewegen. Het draagt niet alleen bij aan hun mentale en fysieke gezondheid, maar ook aan de sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling. Helaas bewegen kinderen tegenwoordig minder, spelen minder buiten, zitten gemiddeld wel 7 uur per dag en de motorische vaardigheid gaat al jaren achteruit. Ook voor kinderen onder de 4 jaar zijn er veel aanwijzingen dat ze te weinig bewegen.'

'Als pedagogisch medewerker en (vak)leerkracht heb je veel ervaring en kennis op het gebied van gezondheid, ontwikkeling en opgroeien van jonge kinderen. De kinderopvang en school vormen daarmee een belangrijke opvoedings- en ontwikkelomgeving voor jonge kinderen. Met goede professionals, goed beleid en een juiste aanpak zijn het ontzettend belangrijke plekken voor een positieve sport- en beweegrijke toekomst van ieder kind.'

Femke van Brussel
Kenniscentrum
Sport en Bewegen



De Gezondheidsraad heeft in 2017 nieuwe bewegrichtlijnen opgesteld. Voor kinderen van 4 tot 18 jaar is de richtlijn:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

Voor kinderen van 0-4 jaar zijn er nog geen (Nederlandse) richtlijnen, maar ook voor hen geldt: bewegen is goed, meer bewegen is beter en voorkom te veel stilzitten.



Kijk voor de laatste nieuwtje en feiten over bewegen op
www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/in-en-random-school/
www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kinderopvang/



WIST JE DAT?

...je in de pauze heel goed een leuke bewegingactiviteit met de kinderen kunt ondernemen?

Touwtjespringen, hinkel-spelletjes en tikkertje zijn enkele klassieke voorbeelden. Je blijft er zelf ook lekker fit bij!

...een groen schoolplein uitdaagt tot een gevarieerd beweegpatroon? Klimmen, klauteren, springen, rollen zijn allemaal bewegingen die je op een groen schoolplein met een klimboom en een heuvel op een veilige manier kunt aanleren.

...je lesstof vaak ook aan kunt bieden als bewegend leren-lessen? Veel oefeningen kun je heel

goed in een estafettevorm aanbieden. Bijvoorbeeld rubriceeroefeningen.

...je de gangen in school om kunt toveren in een beweegparadijs? Springfiguren op de vloer en klingrepen aan de muur zijn relatief eenvoudige ingrepen om kinderen meer te laten bewegen.

...buitenlessen naast gezond, ook nog eens heel motiverend kunnen zijn? Wissel je lessen eens af met een buitenles. Buiten op onderzoek gaan naar kriebeldiertjes of buiten tekenen werkt heel motiverend. Online zijn er veel leuke voorbeelden te vinden van taal- en rekenlessen op het schoolplein.

WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



3-sterren

Als er bij jullie nog niet extra bewogen wordt, kun je dat met onderstaande tips op een leuke manier introduceren.

Tips



Kinderen kunnen gratis lessen freerunning volgen bij verschillende gymverenigingen. Leuk om ook eens in een gymles te doen. Kijk ook eens bij andere sportaanbieders in de buurt of er clinics gegeven kunnen worden.

Doe mee met de buitenlesdag van Jantje Beton en IVN. Kijk op buitenlesdag.nl hoe je mee kunt doen. Er is ook een lespakket waarmee kinderen hun eigen buitenles kunnen ontwerpen.

Zet energizers in tussen de lessen door. Af en toe een beweegspelletje doen is goed voor de concentratie, waardoor je dingen beter kunt onthouden. En met een beweegspel kan je het stilzitten even onderbreken.

WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



4-sterren

Na de wenperiode kun je een stap verdergaan. Geef bewegen een meer structurele plaats in de dagelijkse gang van zaken.

Tips



Doe mee met The Daily Mile. Het is gratis en supermakkelijk. Kijk op thedailymile.nl voor tips, inspiratie en geef je op om mee te doen. Je hoeft niet meteen dagelijks te starten. Misschien past twee dagen in de week beter in de planning.

Een goede zithouding, afgewisseld met bewegen is heel belangrijk. Het erkende lespakket Zit met Pit biedt leuke lessen met Augmented Reality, ouderavonden en cursussen. Kijk op zitmetpit.nl voor de mogelijkheden.

WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



5-sterren

Wil je echt structureel aan de slag met bewegen en dat ook verankeren in je beleid, dan zijn de volgende tips iets voor jou.

Tips



Laat de vakleerkrachten gym een leerlingvolgsysteem gebruiken om tijdig te signaleren of kinderen beweegmogelijkheden hebben.

Op een groen schoolplein wordt minder ruzie gemaakt, meer bewogen en kinderen leren beter te bewegen dan op een grijs schoolplein. Er zijn regelmatig subsidiemogelijkheden om je plein te vergroenen. Kijk voor tips en inspiratie op gezondeschoolpleinen.nl

3

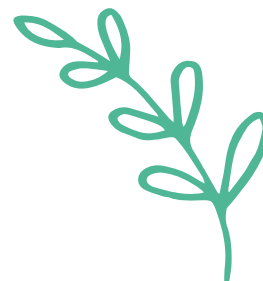
Gezond eten



**Gezonde kinderen zijn
fitter en presteren beter.
Wie wil dat nou niet?**

&
trakteren

GEZONDE VOEDING



In de kinderopvang is het de organisatie die voor gezonde voeding kiest. Op de basisschool zijn het de ouders. Om ouders te inspireren op het gebied van gezonde voeding is er de brochure 'Geen rommel in je trommel'. Je kunt de brochure downloaden en via de nieuwsbrief van de school naar alle ouders sturen.

Kijk op ggdzhz.nl/geenrommelinjetrommel.



GEEN ROMMEL IN JE TROMMEL

Gezond eten en drinken mee naar school





Het is van belang dat de gezonde lijn wordt doorgezet door op school regels te stellen en een richtlijn te hanteren over wat gezond is. Veel ouders vinden dat prettig, omdat zij daarover dan niet met hun kind in discussie hoeven. Ze zijn af van: 'alle andere kinderen krijgen zoete drankjes en een koek mee.' Kinderen kijken naar elkaar en beïnvloeden elkaar, maar kijken ook naar jou. Als leerkracht of leidster ben je een belangrijk rolmodel. Niet alleen met wat je zelf eet, maar ook in je voorbeelden tijdens de lessen. Dus leg die breuken nu niet meer uit aan de hand van een pizza of taart, maar snij een appel in vieren of laat bessen tellen in plaats van snoepjes.



WIST JE DAT?

...kinderen die thuis ontbijten veel fitter op school aankomen en zich beter kunnen concentreren? Een ontbijt geeft energie voor een goede start van de dag en het zorgt voor minder trek in ongezonde tussendoortjes.

Doen jullie al mee aan schoolontbijt.nl?

...je beter fruit kunt eten, dan fruitsap drinken? In fruit zitten vezels die goed voor je zijn. In sap zitten die veel minder. Bovendien zit er in sap veel meer suiker, toegevoegd of omdat er meer stuks fruit in gaan dan je normaal zou eten.

...je als professional een belangrijke voorbeeld-functie hebt, juist als het

gaat om gezond opgroeien? Wat eet en drink jij in het bijzijn van de kinderen?

En wat trakteer je als je jarig bent? Beweeg je ook tijdens de pauze?

...je ook tijdens een kerstdiner of paasontbijt gezonde keuzes kunt aanbieden?

Maak papieren kerstballen of paaseieren met gezonde voorbeeldgerechten erop, zoals fruitspiesjes of snoeptomaatjes.

Ouders of kinderen kunnen een gerechtje naar keuze maken. Je hebt een gegarandeerd gezond ontbijt of diner!

...je een wall of fame kunt maken met foto's van gezonde traktaties, om gezond trakteren te stimuleren? Organiseer workshops voor ouders over het maken van gezonde traktaties. Hang foto's op een prikbord, zodat ouders ideeën op kunnen doen.

WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



3-sterren

Hebben jullie nog geen beleid voor gezonde voeding, begin dan met kleine stapjes. Ouders moeten vaak wennen aan het idee.

Tips

Stimuleer ouders om gezonde traktaties te maken.

Op gezondtrakteren.nl staan veel leuke tips. Of kijk op pinterest.com bij gezonde traktaties.

Doe mee met euschoolfruit.nl en krijg 20 weken gratis groente en fruit voor alle leerlingen. Dat is een mooi begin om kinderen en ouders te laten wennen aan schoolfruit. En om kinderen te laten wennen aan nieuwe soorten groente en fruit.



WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



4-sterren

Als iedereen wat meer gewend is, kun je een stap verder gaan door bijvoorbeeld samen met de ouders beleid te maken.

Tips

Maak voor kinderen de hele voedselketen inzichtelijk met een moestuin. Er is niets zo leuk om je zelf gezaaide tomaatjes te kunnen eten. Een moestuinbak is zo gemaakt en voor een kleine ruimte zijn er zelfs moestuintassen te bestellen via gezondeleefstijlopschool.nl

Ontwikkel met ouders en kinderen een traktatiebeleid dat vastgelegd wordt in het schoolplan. Hierin leg je niet alleen vast dat er gezond getrakteerd moet worden, maar ook wat je doet met traktaties op schoolreis of met de Avondvierdaagse.



WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



5-sterren

Wil je structureel aan de slag met voeding? Vraag dan ondersteuning van de Gezonde School- adviseurs of de Gezonde Kinderopvang-adviseurs. Zij helpen je verder.

Tips

Leer kinderen structureel over gezonde voeding met een erkend en gratis lespakket als Smaaklessen (voor groep 1 t/m 8). Om gezond ontbijten te stimuleren kun je ook meedoen aan het Nationaal Schoolontbijt.

Wil je een stap verder dan alleen een traktatiebeleid, ontwikkel dan een voedingsbeleid met het stappenplan op de website van het Voedingscentrum. Naast trakteren denk je dan ook na over de pauzehap en de lunch.



4

Slapen

zzz

Goed slapen en een regelmatig slaappatroon zijn essentieel voor de groei en ontwikkeling van kinderen.

SLAPEN

Kinderen kunnen zich beter concentreren, reguleren en ze presteren beter, wanneer ze voldoende slapen. Bij een chronisch tekort aan slaap kunnen kinderen hongerig of vervelend zijn, roekeloos, impulsief of agressief gedrag vertonen. Daarnaast gaan ze meer snacken. Er is een relatie tussen een verkorte slaapduur en een verhoogd BMI. Denk bij bovenstaand gedrag dus ook eens aan een slaapttekort en bespreek dit met de ouders.

WIST JE DAT?

...kinderen die regelmatig vervelend gedrag vertonen, chronisch slaapgebrek kunnen hebben? Chronisch slaapttekort leidt tot moeite met opstaan, te laat komen, verminderde schoolprestaties, gedragsproblemen, slaperigheid overdag, impulsiviteit,

risicogedrag, verslavingsgevoeligheid en snacken.

...de meest voorkomende reden dat kinderen niet kunnen slapen piekeren is, bijvoorbeeld over school?

Door te piekeren vallen kinderen niet goed in slaap. Probeer problemen met school en vriendjes zo snel mogelijk op te lossen, zodat het piekeren kan stoppen.

...melatoninepillen slikken om beter te slapen, geen goede keuze is? Een gezond lijf maakt zelf melatonine aan om in slaap te vallen. Extra melatonine zorgt ervoor dat je biologische klok wordt verzet, met alle gevolgen van dien.

...kinderen die weinig slapen een groter risico op overgewicht hebben? Als een kind moe is heeft het sneller trek en vooral in snelle suikers. Er is een relatie

tussen een verkorte slaapduur en een verhoogd BMI. Kinderen die weinig slapen hebben ook moeite om thuis te ontbijten.

...een slaapkamer een fijne, warme en veilige plek moet zijn om goed te kunnen slapen? Een kind dat vaak voor straf naar bed wordt gestuurd vindt zijn slaapkamer geen veilige plek meer en zal zich er minder prettig voelen.

'De beste ontwikkeling van een kind begint bij een gezonde slaap. Tot aan 2,5 jaar is de primaire functie van de REM-slaap breinopbouw. Met gezond aangelegde hersenen kun je beter leren. Tot wel 25% van de kinderen tussen 4-12 jaar heeft enige mate van slaapproblemen. Verbeter je de slaap dan verbeter je de leerprestaties, het gedrag en de stresshantering van kinderen. Dus: slaap je slim!'

Francis Lanen
Slaapoefentherapie
Nederland



WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



3-sterren

Wil je starten met het thema slaap, dan is het goed eerst wat meer kennis op te doen over slaap en hoe een slaapttekort het gedrag van kinderen kan beïnvloeden.

Tips

Op chargeyourbrainzzz.nl vind je allerlei informatie over slapen en slaapgedrag. Met deze achtergrondinformatie kun je ouders en kinderen adviseren wanneer er sprake is van slecht slapen.

Maak slaap bespreekbaar in de klas. Speels (wie heeft er een stapelbed?) en serieus (wie heeft er enge dromen?). Stress en piekeren zijn belangrijke oorzaken van niet kunnen slapen. Geef dit overdag aandacht, bespreek hoe anderen ermee omgaan, dan lig je er 's nachts minder wakker van.



WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



4-sterren

Wil je wat meer aandacht besteden aan slaap, dan kun je de kennis over gaan dragen aan de ouders en de kinderen bewust maken van hun ontspanning en slaapgedrag.

Tips

Knutsel met de kinderen eens een slaapdagboekje. Laat ze thuis bijhouden hoe laat ze naar bed gaan. Wat doen ze voor het slapengaan? Slapen ze snel in of niet? En hoe laat staan ze op? Hoe laat ontbijten ze? Zo krijgen ze inzicht in hun slaap en slaapgewoontes en kunnen ze die vergelijken met die van anderen. Leer de goede dingen van elkaar.

Organiseer een ouderavond over het thema slaap. Een Slaapoefentherapeut komt uitleg geven over de gezonde kinderslaap en veelvoorkomende problemen per leeftijd. Vaak zijn de slaaptips en oplossingen heel eenvoudig en laagdrempelig. Kijk op gezondeleefstijlopschool.nl



WIJ MAKEN GEZOND GEWOON



5-sterren

Wil je structureler aandacht besteden aan slaap en ontspanning? Laat je zorgteam bijstaan door een slaapoefentherapeut.

Tips

Voor peuters en kleuters is er [Peuterbeweging.nl](https://peuterbeweging.nl), waar bewegen, ontspannen, ademhaling en gronden onderdeel van zijn. Voor de bovenbouw kan gebruik worden gemaakt van chargeyourbrainzzz.nl

Scholing over 'Slaap, gedrag, schoolprestaties' voor leerkrachten is beschikbaar op gezondeleefstijlopschool.nl/cursussen

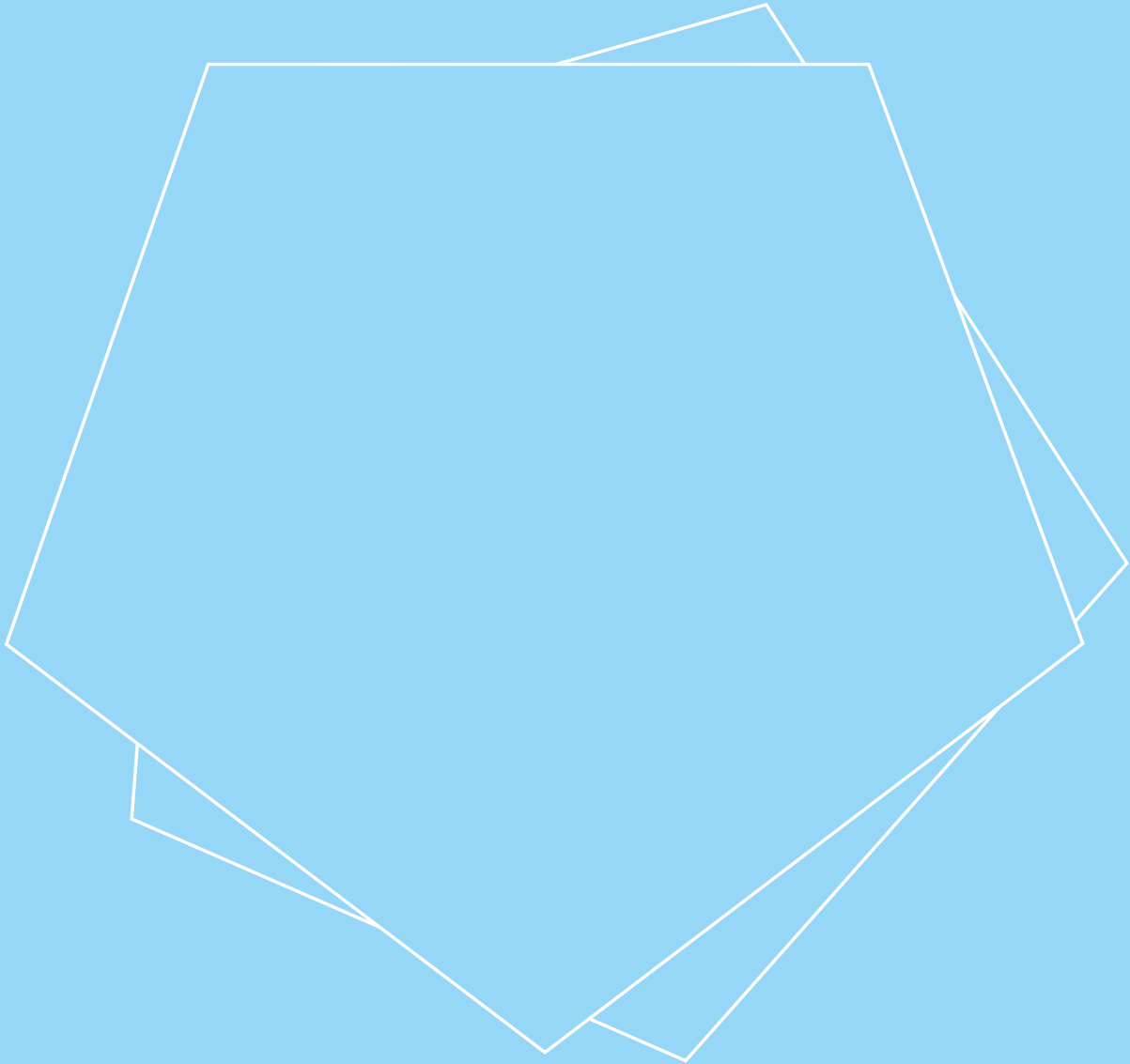
Organiseer een themaweek over slapen. In pyjama naar school, knutsel dromenvangers, lees over Klaas Vaak en de prinses op de erwt. Doe rek- en strekoefeningen en adem- en ontspanningsoefeningen. Maak een rustig ontprikkelplekje in de klas.



TENSLOTTE

Zoals je hebt kunnen lezen zijn er verschillende kleine en grote stappen te zetten. We hopen dat je samen met ons aan de slag wilt gaan, zodat zoveel mogelijk kinderen gezond kunnen opgroeien.

Mocht je behoefte hebben aan advies of willen overleggen, neem dan gerust contact met ons op. Dit kan door een mailtje te sturen naar: gb@ggdzhz.nl. Onze Gezonde School- en Gezonde Kinderopvang-adviseurs komen graag een keer langs voor een eerste meting en kennismaking. Zo zijn jullie gelijk op de hoogte hoeveel sterren er al bij jullie stralen. Vaak doen jullie al veel meer dan je denkt. En dat mag je zeker laten zien! **Stralen jullie ook met ons mee?**



Zuid-Holland Zuid



Voor meer informatie stuur een e-mail naar gb@ggdzhz.nl
of kijk op gezondeschool.nl en gezondekinderopvang.nl