

GGD Zaanstreek-Waterland in samenwerking met  
Sportbedrijf Zaanstad en JOGG-Zaanstad

# Actief bezig zijn met een gezonde leefstijl? Het kan met ZaansFit Na School



**ZaansFit**  
na school

Schooljaar 2017/2018

## **Gezonde leerlingen presteren beter**

Gezonde voeding en voldoende bewegen vormen een belangrijke basis voor gezondheid. De school is een ideale plek voor kinderen om te leren over een gezonde leefstijl en het in de praktijk te brengen. Een leeromgeving waarin bewuste keuzes met betrekking tot voeding, bewegen en gedrag worden gemaakt, biedt leerlingen een goede basis om zelf ook bewuste keuzes te leren maken. Jong geleerd is immers oud gedaan.

## **Aanbod ZaansFit Na School**

Bij ZaansFit Na School wordt een combinatie aangeboden van zes keer sporten en zes gezonde activiteiten om kinderen bewust te maken van een gezonde leefstijl.

## **ZaansFit Na School: onderbouwing in activiteiten-plan van uw school**

De keuze van ZaansFit Na School is goed te onderbouwen in het aanvraagformulier:

- kennis over een gezonde leefstijl wordt bevorderd
- er wordt invulling gegeven aan de Onderwijsagenda Zaanstreek 2015-2018
- er is ouder betrokkenheid
- de lokale aanpak Jongeren Op Gezond Gewicht in Zaanstad is betrokken
- er is aansluiting tussen onderwijs en welzijn

**ZaansFit**  
na school

## Voor wie

ZaansFit Na school is voor alle kinderen die graag willen bewegen, op een speelse manier met voeding bezig willen zijn en die lekker in hun lijf willen zitten.

## Inhoud van de lessen

GGD Zaanstreek-Waterland verzorgt zes gezondheidsactiviteiten en de school kiest de sport voor de andere zes middagen. De lessen zijn (inter)actief, leuk én gezond.

## Zes sportlessen

Een erkende sportinstructeur van Sportbedrijf Zaanstad geeft de sportlessen. In overleg met Sportbedrijf Zaanstad kiest u een sport.

## Zes gezondheidsactiviteiten

Een professional van GGD Zaanstreek-Waterland geeft de zes gezondheidsactiviteiten. Deze zijn zowel voor de onderbouw als de bovenbouw geschikt. De activiteiten hebben als doel om kinderen op een interactieve en speelse manier een gezonde leefstijl te laten ontwikkelen. Er worden veel (beweeg) spelletjes gedaan. Tijdens **de quiz, de pakjes inspectie en het maken van gezonde traktaties** gaat de professional in gesprek met de kinderen over een gezonde leefstijl.

Voor gedragsverandering zijn ook de ouders nodig. Daarom zorgt GGD Zaanstreek-Waterland dat de **ouders worden betrokken**. Kinderen **interviewen hun uw ouders over gezonde leefstijl**. De ouders worden na elke activiteit mondeling geïnformeerd over wat de kinderen hebben geleerd en uitgenodigd voor de gezellige afsluiting.

## Meer informatie?

Bel of mail gerust naar Annemijn Berghuis 06-41272924 of [aberghuis@ggdzw.nl](mailto:aberghuis@ggdzw.nl)

