



Sinds 1 januari 2021 is de gemeente Borsele aangesloten bij de landelijke JOGG-aanpak. JOGG staat voor **gezonde jeugd, gezonde toekomst**. Via deze nieuwsbrief houden we je graag op de hoogte van alle activiteiten en ontwikkelingen binnen JOGG-Borsele.

Trommel zonder Rommel: een gezonde lunch

Met JOGG-Borsele geven we dit najaar aandacht aan een gezonde lunch. We doen dit door aan te sluiten bij de campagne "Trommel zonder Rommel".

Gezond eten en drinken is belangrijk om goed in je vel te zitten. Maar wat is gezond? Dat is niet altijd even makkelijk te weten te komen. Met de actie "Trommel zonder Rommel" delen we tips en weetjes over gezonde keuzes voor de lunch. We doen dit door scholen en kinderopvanglocaties elke maand een artikel te sturen met weetjes, tips en gezonde recepten. Tegelijkertijd verspreiden we deze informatie via de Bevelandse Bode, website en social media.

Daarnaast gaan wij workshops geven rond het thema gezonde lunch. Wil je op jouw school, kinderopvanglocatie of binnen een andere organisatie een workshop gezonde lunch? Neem dan contact op met JOGG-regisseur Marianne de Kok.



Watertap on tour

JOGG-Borsele bezit twee watertaps waarin 19 liter water langere tijd koel blijft. Deze watertaps lenen wij uit. Hiermee willen we kraanwater drinken promoten. Kraanwater is immers gezonder dan suikerhoudende drankjes, goedkoop en beter voor het milieu dan flesjes water.

Afgelopen zomer waren de watertaps onder andere te vinden op de Kindervakantiedagen in Borssele en de Durpsrun in Heinkenszand. Heb je een activiteit waarbij wat gedronken wordt? Denk dan ook eens aan het aanbieden van kraanwater en leen onze watertaps.



Quote

Geen frietzak maar fruitzak (bestuur Stichting Pinkeltje over hun activiteit tijdens de kindervakantie dagen in Borssele)



Activiteit in het zonnetje

Aandacht voor gezonde keuzes was er deze zomer in verschillende dorpen tijdens activiteiten voor kinderen.



Onder ander bij:

- Speeltuinenvereniging 's-Heer Abtskerke: zij gaven bij de huttenbouw dag de kinderen een dopper, zodat zij de hele dag water konden drinken. En tussen de middag was er een gezonde lunch met fruit.
- Stichting Pinkeltje Borssele: tijdens de kindervakantiedagen maakten kinderen van groente en fruit de heerlijkste groente en fruit friet. En ze kregen water uit de watertaps.

Voor deze activiteiten vroegen de organisaties subsidie aan in het kader van subsidieregeling Lokaal Preventieakkoord. Op www.borsele.nl/lokaalpreventieakkoord kun je alles lezen over deze regeling.

Samen maken we gezond gewoon!

We hebben in de gemeente Borsele een Lokaal Preventieakkoord met aandacht voor de onderwerpen rookvrije generatie, gezond gewicht, terugdringen problematisch alcoholgebruik en het voorkomen van eenzaamheid. In het kader van het onderwerp gezond gewicht, organiseren we in het najaar een aantal activiteiten over gezonde keuzes.

- Supermarkt tour: een groep van ongeveer acht personen gaat samen met een voedingsdeskundige door de supermarkt. Deelnemers krijgen uitleg, tips en weetjes over gezonde keuzes bij het boodschappen doen. In de maanden oktober en november in alle supermarkten in de gemeente Borsele. Meer informatie op www.borsele.nl/supermarkt-tour
- Workshop "Gezond en lekker in de supermarkt": een workshop over gezond boodschappen doen speciaal voor ouders met kinderen van 0-6 jaar. Dit organiseren we in samenwerking met de Jeugdgezondheidszorg en bibliotheek Oosterschelde. Op een interactieve manier krijgen ouders antwoord op vragen als: Hoe weet ik hoeveel suiker ergens in zit? Is waldkorndrood gezonder dan bruinbrood? Wat is een goede keuze voor mijn kind in het zuivelschap? En nog veel meer.

De workshop is op vrijdag 7 oktober van 10.00 tot 11.00 uur in de bibliotheek in 's-Gravenpolder.

Meer informatie via



Doelen JOGG-Borsele

Dagelijks fruit eten

Meer bewegen

Meer water drinken

