

JOGG-Wageningen (maart 2017)

Graag wil ik hierbij JOGG onder uw aandacht brengen. JOGG staat voor **Jongeren Op Gezond Gewicht** en is een landelijke beweging, waarbij iedereen in de wijk zich inzet om gezond eten, water drinken en bewegen voor de jeugd gemakkelijk en aantrekkelijk te maken.

Naast de gemeente Wageningen hebben zich al meer dan 120 Nederlandse gemeenten aangesloten bij de JOGG-beweging.

JOGG wordt in Wageningen vorm gegeven door lokale organisaties uit het bedrijfsleven, het onderwijs, de kinderopvang, zorg- en welzijnsinstellingen en de gemeente Wageningen. Doel is om onze leefomgeving zo in te richten dat de **gezonde keuze weer de makkelijke keuze wordt** voor kinderen in Wageningen. Kinderopvang Wageningen is sinds eind 2015 actief partner van JOGG-Wageningen.

Vanuit JOGG-Wageningen worden er verschillende acties uitgevoerd. Dit jaar staat in het teken van de DrinkWater! campagne. Kinderopvang Wageningen doet hier graag aan mee door het drinken van water actief te stimuleren, zodat het een dagelijkse gewoonte wordt en er minder vaak zoete sapjes en drankjes gedronken worden. Al die pakjes drinken die kinderen meekrijgen zorgen er al snel voor dat kinderen gemiddeld ruim 6 kilo suiker per jaar binnen krijgen. Op de website van het Voedingscentrum kunt u meer informatie vinden over verschillende dranken en het aantal suikerklontjes

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/dreumes-en-peuter/gezond-eten/wat-geef-ik-te-drinken-.aspx>

Als kinderopvangorganisatie kunnen we van alles doen, maar ook als ouder heeft u uiteraard veel invloed. Zo kunt u uw kinderen een bidon of flesje met water meegeven en kunt u thuis zelf ook meer water, thee of koffie zonder suiker drinken.

3 tips van JOGG om uw kind met plezier water te laten drinken

1. Maak het water bijzonder. Serveer het in een kan met muntblaadjes of een schijfje citroen. U kunt water ook in een mooie beker schenken en versieren met een schijfje sinaasappel of komkommer. Omdat de zuren uit fruit niet goed zijn voor het gebit van uw kind, kunt u water met fruit erin beter niet al te vaak geven. Een paar stukjes fruit is genoeg.
2. Geef een kopje lichte thee met een speciaal smaakje. U kunt het extra leuk maken door het te schenken uit een mooie pot of er een theefeestje van te maken.
3. Laat uw kind langzaam wennen aan een minder zoete smaak. Verdun een sapje of siroop met steeds meer water.

Bidons

Als actieve partner van JOGG-Wageningen heeft Kinderopvang Wageningen vanuit het JOGG-budget van de gemeente Wageningen afgelopen maand 150 bidons ontvangen voor onze BSO's. Deze bidons zijn bedoeld om met water te vullen en bijvoorbeeld mee te nemen bij uitstapjes. We nemen dan geen drinkpakjes mee en hoeven geen waterflesjes te kopen (die we vervolgens, als ze leeg zijn, weer allemaal weggooien). De bidons kunnen we steeds bijvullen met water. Gezond en duurzaam!

Vouchers voor een groenere en gezondere speel-leeromgeving

Daarnaast hebben we de afgelopen maand een aantal vouchers (tegoedbonnen) van JOGG-Wageningen ontvangen. Deze vouchers zijn een (extra) impuls voor het vergroenen van onze (buiten)locaties. De vouchers kunnen ingezet worden bij verschillende Wageningse ondernemers. Zo kan er gekozen worden om aan de slag te gaan met een moestuin met verschillende lesprogramma's of kunnen er struiken, planten en materialen aangeschaft

worden voor de buitenruimte. Heeft u als ouder ideeën en wensen hoe we onze vouchers kunnen inzetten? Laat dat svp weten aan de locatiemanager van uw locatie. Hierbij wil ik JOGG-Wageningen en de gemeente Wageningen mede namens al onze kinderen hartelijk danken voor deze zeer welkome bijdrage in ons streven een steeds gezondere en groenere kinderopvangorganisatie te worden!

Onno Bakker
directeur

Wilt u reageren? Dat kan naar: o.bakker@kinderopvang-wageningen.nl