Bijlage 7: Werkblad actieplan voor drankjes, tussendoortjes en een gezonde brooddoos (1/3)

Mijn actieplan voor drankjes op school

Welke drankjes ga ik drinken op school?

..... (bv. water)

..... (bv. fruitsap)

.....

.....

Hoeveel ga ik die drankjes drinken op school?

..... (bv. water) / ..... (bv. elke dag, 1 liter)

..... (bv. fruitsap) / ..... (bv. 1x/week, 1 brikje)

..... /.....

..... /.....

Wanneer ga ik die drankjes drinken op school?

..... (bv. water) / ..... (bv. bij het middageten en tijdens de les)

..... (bv. fruitsap) / ..... (bv. enkel op woensdag tijdens de pauze)

..... /.....

..... /.....

Hindernissen en oplossingen?

Hindernis: ..... (geen zin in smaakloos water)

Oplossing: ..... (mijn water pimpen met citroen)

Hindernis: ..... (een liter fles water is te zwaar om mee te nemen)

Oplossing: ..... (een hervulbaar waterflesje gebruiken)

Bijlage 7: Werkblad actieplan voor drankjes, tussendoortjes en een gezonde brooddoos (2/3)

Mijn actieplan voor tussendoortjes op school

Welke tussendoortjes ga ik eten op school?

..... (bv. fruit)

..... (bv. koek)

.....

.....

Hoeveel ga ik die tussendoortjes eten op school?

..... (bv. fruit) / ..... (bv. elke dag, 1 stuk)

..... (bv. koek) / ..... (bv. 2x/week, 1 koek)

..... /.....

..... /.....

Wanneer ga ik die tussendoortjes eten op school?

..... (bv. fruit) / ..... (bv. elke dag, tijdens de pauze in de voormiddag)

..... (bv. koek) / ..... (bv. als dessert op woensdag en vrijdag)

..... /.....

..... /.....

Hindernissen en oplossingen?

Hindernis: ..... (fruit wordt geplet in mijn boekentas)

Oplossing: ..... (een fruitdoos gebruiken)

Hindernis: ..... (geen fruit beschikbaar op school)

Oplossing: ..... (fruit meenemen van thuis)

Bijlage 7: Werkblad actieplan voor drankjes, tussendoortjes en een gezonde brooddoos (3/3)

Mijn actieplan voor een gezonde brooddoos

Wat neem ik mee naar school in mijn brooddoos?

..... (bv. boterhammen met gezond beleg)

..... (bv. kerstomaatjes, een stuk fruit ...)

.....

.....

Hoeveel ga ik die brooddoos leegeten op school?

..... (bv. boterhammen met kaas) / ..... (bv. elke dag, 3 stuks)

..... (bv. boterham met choco) / ..... (bv. enkel op dinsdag en vrijdag, 1 boterham)

..... /.....

..... /.....

Hindernissen en oplossingen?

Hindernis: ..... (een broodje bestellen is gemakkelijker)

Oplossing: ..... (de avond voordien brooddoos klaarmaken)

Hindernis: ..... (geen zin in altijd dezelfde saaie boterhammen)

Oplossing: ..... (voldoende variëren in gezond beleg, restjes van thuis meenemen (bv. soep), groenten en fruit meenemen ...)