

Bredaas Lokaal Preventieakkoord Impressie 2020-2022

Kick-Off 12 november 2020

Ideeen en afspraken



DRIVE-THROUGH 21 JANUARI 2021



ONTVANGST EN GOODY-BAG



HANDEN WASSEN



EN ONDERTEKENEN !



GEZOND OUDER WORDEN



Alwel, Laurentius, Dieetvoorlichting De Grens,
Wij/Zorg voor elkaar, Breda-Actief, MooiWerk
GGD West-Brabant

Stimuleren Traplopen



Goedkope Gezonde Voeding



EET GEZOND BESPAAR GELD

**TIPS:
KOOK PUUR**

Kook zonder kant- en- klare zakjes en pakjes. Voeg zelf verse kruiden of gedroogde kruiden toe. Dit bespaart geld.

Kook met minder zout. Breng op smaak met ui, knoflook en peper.

Scan de QR code voor meer tips



Kijk voor meer tips op www.voedingscentrum.nl



Goedkope Gezonde Voeding

EET GEZOND BESPAAR GELD

Kijk voor tips op de achterkant
van de placemat!

Of scan de QR code
voor meer tips



GELD BESPAREN - GROENTEN EN FRUIT

1. Koop diepvriesgroenten en diepvriesfruit

Groenten en fruit uit de diepvries is vaak
veel goedkoper dan verse (vroegervroed) groenten
en fruit. En dit is het zo gezond!



2. Koop seizoensproducten

het is goedkoper om seizoensproducten
te kopen. Voor een lijst met goedkope
producten per seizoen scan je de QR code.



3. Ga naar de markt of koop buitenboerij

Op de markt zijn groenten & fruit vaak
goedkoper. Het moet op het einde van de dag.
Gaen markt in de buurt? Koop buitenboerij.
Ga in de supermarkt. Dit zijn producten die
minder mooi zijn, maar net zo gezond zijn!



4. Fruit (overrijp) Vers of?

Als je te veel fruit wilt eten (overrijp fruit
is). Dit fruit is gebruikt om een smoothie
te maken. Of een andere gezonde maaltijd,
zoals havermout of bananenvoet.

www.gghenbureau.nl



Wandelgroepen





Lokaal Preventie Akkoord

Afspraak 6



Lokaal Preventie akkoord

Samenwerking tussen Mooiwerk
Breda en Dieetvoorlichting de
Grens

GEZONDE WERKVLOER

**EEN GEZOND
BEDRIJF LEVERT
VEEL OP.**



Amphia, Winters Bouw, Talenteer Jezelf, Gemeente Breda, Vitaal Breda, OptiSport, Stib, GGD West-Brabant

Gezonde keuzes Bedrijfsrestaurant Stadskantoor



**Mijn Balans geeft
je een opkikker!**



Tour For Life



Gezonder voedselaanbod

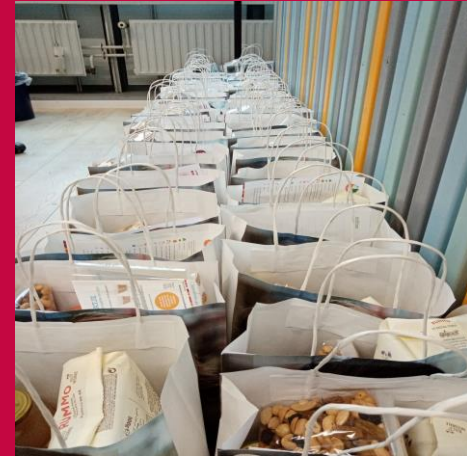
Gezondere keuzes, makkelijk beschikbaar

Amphia

Op de locaties in Amphia waar voeding gekocht kan worden is de **gezondere keuze de makkelijke keuze** en worden klanten hier bewust van gemaakt. De gezondere keuze is het meest zichtbaar en beschikbaar en klanten worden erop geattendeerd wat de gezondere keuze is. De medewerkers worden ook (onbewust) geattendeerd en gestuurd naar deze gezondere keuzes, zonder de minder gezondere keuzes te verwijderen.



Aandacht voor Gezonde Voeding Mantelzorgers



Het Eetbare Hek

Bedrijventerrein De Krogten

PREVENTIE AKKOORD BRED:
EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM,
DE MOEITE WAARD

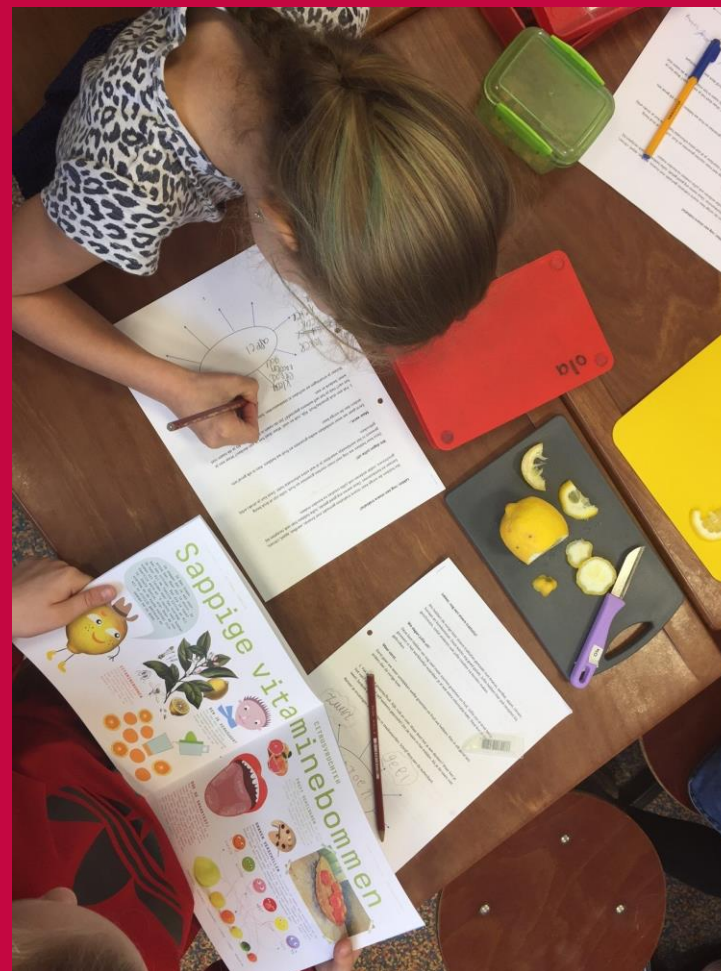
GEZONDE INWONERS HOGE VUCHT



Kober, Het Eetschap, Jong JGZ, CJG, Aartsen-Fruit,
La Femme Vitaal, Parkhoeve, Breda-Actief, Gezonde
Leefstijlcompany, Surplus, GGD West-Brabant



Stoere Traktaties Bs De Wisselaar



Kookchallenge

Bs Okba Ibnoe Nafi



Klikken om tekst
voegen



ACTIEPLAN JEUGD

WEEK VAN GEZONDE JEUGD 7-11 JUNI
WEEK VAN HET GELD 28 MRT – 1 APR
WEEK VAN GROENTE & FRUIT 10-16 MEI



**EET GEZOND
BESPAAR GELD**

Kijk voor tips op de achterkant van de placemat!

Of scan de QR code voor meer tips

Gezond eten

DRIE MAALTIJDEN PER DAG

Een gezonde maaltijd bevat producten uit de Schijf van Vijf. Geef naast het ontbijt, lunch en diner niet te vaak tussendoortjes, dat is beter voor de tanden. Wil je toch iets tussendoor geven? Kies iets kleins en gezonds. Eet de maaltijden zoveel mogelijk met elkaar aan tafel.

TIP! Voor de tanden wordt geschreeuwd niet meer dan 4 keer te eten of drinken tussen de maaltijden door.

TIP! Kook met zo min mogelijk zout. Dus stop zo min mogelijk bouillonblokken in een soep of kies bijvoorbeeld een natuurnam bouillonblokjes.

Heerlijk volkoren
Als jouw kind volkoren producten eet, krijgt het veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed hun werk doen en je kind minder snel trek krijgt. Vezels zitten bijvoorbeeld in fruit, groente, volkorenbrood, volkoren pasta en zilvervliesrijst.

Kleurrijke groenten
Zet niet alleen tijdens het avondeten, maar ook tijdens het ontbijt en de lunch groenten op tafel, zoals rauwkost (komkommer, tomaat en paprika). Zo krijgt je kind voldoende groenten binnen.

Lekker vers
Lekker koken met verse groenten (of uit de diepvries) is het meest gezond. Zelf soep maken (met weinig zout) van verse groenten is gezonder dan een blik soep. In bewerkte producten, zoals een blik soep, zit vaak veel zout en vet. Ga dus ook zo min mogelijk naar de snackbar en laat zo min mogelijk thuisbezorgen. Zelf koken met je kind is naast gezond ook leuk om te doen!

TIP! Maak een lekkere en kleurrijke salade met groenten.

TIP! Voeg lekker wat fruit toe aan de yoghurt, denk aan bessen, aardbeien, banaan of stukjes appel.

HOEVEEL VOEDING HEEFT JE KIND DAGELIJKS NODIG?

	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje	9-13 jaar jongen meisje	14-18 jaar jongen meisje
gram groente	50-100	100-150	150-200	250
stukjes of porties fruit	1,5	1,5	2	2
broche of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren groenproducten* / kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	6
porties vis, vlees of een goede vegetarische keuze (el. peulvruchten)	1	1	1	1
gram ongezouten noten	15	15	25	25
porties zuivel (een glasje of bakje)**	2	2	3	4
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	55
liter vocht	1	1-1½	1-1½	1½-2

* zilvervliesrijst, pasta, couscous, enz. ** of bereidvoeding

SPORTIEF IN BEWEGING



Healthy Life



En nu.....

Structurele en duurzame aanpak

