

IK DRINK SLIM:

100 leerlingen gaan voor gezonde drinkgewoonten

In samenwerking met Logo Oost-Brabant zette onze gemeente vorig schooljaar **98 leerlingen** uit de Hoegaardse basisscholen aan om gezonde drinkgewoonten te promoten. Het project *'Ik Drink Slim'* wil bij leerlingen uit het eerste leerjaar de overconsumptie van gesuikerde drankjes afremmen.



Eén kind op vijf weegt te veel. De overconsumptie van calorierijke sapjes, limonades en gesuikerde melk draagt daartoe bij. Daarom zet de gemeente samen met Logo Oost-Brabant ook volgend schooljaar in op de actie 'Ik Drink Slim'. Met de actie leren kinderen uit het eerste leerjaar om een onderscheid te maken tussen dorstlessers en 'af en toe'-drankjes.



De klassen van het 1^{ste} leerjaar ontvangen een actiepakket met een handleiding voor de leerkracht, een brief met tips voor de ouders en drinkdagboekjes met **groene, oranje en rode** stickers voor de leerlingen.



Na een repetitiebeurt in de klas labelen de kinderen thuis een week lang alles wat ze drinken in hun boekje met een 'uitstekend', 'opgepast' of 'niet dagelijks'-stickertje. De indeling houdt rekening met de energieaanvoer, de calciumbehoefte en een goede mondgezondheid.



Alle leerlingen uit het eerste leerjaar nemen deel, ontvangen het *'Ik Drink Slim'-diploma* en krijgen **een gouden medaille** opgespeld. Logo Oost-Brabant zorgt voor elke deelnemende leerling en elke leerkracht voor een duurzame Eco Fles: goed voor de gezondheid en voor het milieu.

"Een actie als Ik Drink Slim past perfect in het gezondheidsbeleid van de gemeente. We vinden het belangrijk om aandacht te hebben voor gezonde drinkgewoonten op jonge leeftijd. Want jong geleerd, is oud gedaan," zegt Godelieve Hardiquet, schepen voor gezondheid.