



DE DRANKENKOFFER ONTLENEN?

De drankenkoffer is een **kant-en-klaar pakket**. Je kan er direct mee aan de slag!

De drankenkoffer kan **gratis ontleend** worden bij 9 Gentse Wijkgezondheidscentra.

De koffer komt in **2 handige fietstassen** die makkelijk afgehaald en vervoerd kunnen worden.

“Ik wist niet dat er zo veel suiker in chocomelk zit. Nu ik dit weet ga ik vaker afwisselen met halfvolle melk.”



CONTACTEER HET WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM IN JOUW BUURT!



WGC Nieuw Gent:

Katrien.Vanleirberghe@wgcnieuwgent.be

WGC 't Vlot (Muide-Meulestede-Afrikalaan):

Joline.Goossens@wgctvlot.be

WGC Watersportbaan:

Lize.Vanhaverbeke@wgcwatersportbaan.be

WGC De Sleep (Tolhuis-Sluziken-Ham):

Gezondheidspromotie@wgcdesleep.be

WGC Brugse Poort:

Gezondheidspromotoren@wgbrugsepoort.be

WGC Botermarkt (Ledeberg):

Tine.Hessens@wgcbotermarkt.be

WGC Sint-Amandsberg:

Hannelore.Vanlee@wgcsintamandsberg.be

WGC De Punt (Gentbrugge):

Catherine@wgcdepunt.be

WGC Rabot:

Stephanie.Byl@wgcrabot.be

DE DRANKEN KOFFER



EEN EDUCATIEF SPEL
voor kinderen en
volwassenen

GEZOND DRINKEN, WAAROM?



Het aanbod aan dranken wordt steeds groter. Zero frisdranken, sojadrinks met fruit, vruchtensappen, ... Hoeveel suiker zit er nu echt in deze drankjes en welke zijn gezond?

1 op 5 Belgen drinkt dagelijks frisdrank met suiker, dit heeft verschillende negatieve gevolgen voor de gezondheid.

Wist je dat?



Wist je dat er in een glas fruitsap evenveel klontjes suiker zitten als in een glas frisdrank? Een glas van deze drankjes bevat maar liefst 4 klontjes suiker!

GEZOND DRINKEN, HOE DOE JE DAT?

Om jullie op weg te helpen ontwikkelen de diëtisten van de Gentse Wijkgezondheidscentra de drankenkoffer.

De drankenkoffer werd samengesteld op basis van de **Voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven**.

Alle soorten dranken komen aan bod.

De drankenkoffer brengt kinderen en volwassenen kennis bij over gezonde dranken en leert hen **bewust gezonde keuzes** te maken op een speelse manier.



DE DRANKENKOFFER IN 1 - 2 - 3

01 De drankenkoffer is een **kant -en -klaar pakket** en kan gespeeld worden met kinderen **vanaf 6 jaar**.

Het is een groepsmethodiek met minimum 4 en maximum 25 deelnemers.

02 In de drankenkoffer vind je het **suikerspel**. Het spel start met het bespreken van een aantal stellingen over dranken. Hierna steken de deelnemers de handen uit de mouwen om de **zakjes met suikerklontjes** bij de juiste **drankverpakkingen** te leggen.

03 Om af te sluiten worden de resultaten in groep besproken aan de hand van het **draaiboek**. Wat wist je nog niet en hoe kan je meer gezonde dranken drinken?

