



VIG
VZW
Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie



Onderzoek naar voeding, beweging en tabakspreventie op school

- Secundair onderwijs -

Deel 2: Voeding en lichaamsbeweging

Afnamejaar 2006

De vragen hebben betrekking op het voorbije en lopende werkjaar, tenzij expliciet anders vermeld.

Het antwoord dat u kiest, duidt u aan door het corresponderende hokje aan te kruisen

Maak één keuze tenzij anders is aangegeven

VOEDING:

I. Gezondheidseducatie

1. Komt gezonde voeding aan bod in de lessen?

- ☐ Ja, in een spiraalcurriculum¹
 - ☐ Ja, in verschillende leerjaren
 - ☐ Ja, in één leerjaar
 - ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend schooljaar (ga naar vraag 3)
 - ☐ Neen (ga naar vraag 3)
-

2. Worden lessen over gezonde voeding yakoverschrijdend geïntegreerd in verschillende vakken?

- ☐ Ja
 - ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend schooljaar
 - ☐ Neen
-

3. Worden klasoverstijgende activiteiten omtrent gezonde voeding georganiseerd? (bv. Projectdag, themaweek, opendeurdag)

- ☐ Ja, meerdere per schooljaar
 - ☐ Ja, één activiteit per schooljaar
 - ☐ Ja, maar niet elk schooljaar
 - ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend schooljaar
 - ☐ Neen
-

4. Beschikt de school over educatief materiaal voor gezondheidseducatie rond evenwichtige voeding in de klas?

- ☐ Ja
- ☐ Nee (ga naar vraag 6)

¹ Spiraalcurriculum: Op ieder onderwijsniveau, graad en leerjaar, wordt bovenop de reeds bestaande leerinhouden iets toegevoegd. Dat kan door dezelfde thema's of leerinhouden verder uit te diepen of door andere thema's en leerinhouden toe te voegen. De relevantie voor de leeftijd is hierbij een centraal criterium; in die zin is de spiraal een ontwikkelingslijn.

5. Over welk soort educatief materiaal beschikt de school voor gezondheidseducatie rond evenwichtige voeding in de klas? (meerdere antwoorden mogelijk!)

- ☐ Didactische pakketten
 - ☐ Materialen via internet
 - ☐ Brochures, folders
 - ☐ Video's, DVD's
 - ☐ Affiches, posters
 - ☐ Andere :
-

6. Hebben leerkrachten of andere personeelsleden een nascholing gevolgd over gezonde voeding?

- ☐ Ja, meerdere personen
- ☐ Ja, één persoon
- ☐ Neen

onderwerpen:.....

7. Hebben leerkrachten of andere personeelsleden een nascholing gevolgd over gezondheidsbevordering?

- ☐ Ja, meerdere personen
- ☐ Ja, één persoon
- ☐ Neen

onderwerpen:

II. School – voeding

8. Beschikt de school over een reglement of afspraken voor leerlingen omtrent voeding op school?

- ☐ Ja, over een schriftelijk reglement dat is opgenomen in het schoolreglement
- ☐ Ja, over een schriftelijk reglement dat niet is opgenomen in het schoolreglement
- ☐ Ja, maar enkel over mondelinge of impliciete afspraken
- ☐ Neen (Ga naar vraag 12)

9. Zijn het reglement of de afspraken voor leerlingen ook van toepassing op naschoolse of buitenschoolse activiteiten?

- ☐ Ja, altijd
 - ☐ Ja, maar er zijn uitzonderingen
 - ☐ Neen
-

10. Op welke partijen zijn het reglement / die afspraken ook van toepassing in de school? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Leerkrachten
 - ☐ Directie
 - ☐ Overige personeelsleden (administratief, technisch, keuken of onderhoudspersoneel)
 - ☐ Ouders
 - ☐ Externe gebruikers van de infrastructuur
-

11. Voor welke partijen gelden andere afspraken rond gezonde voeding dan voor de leerlingen? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Leerkrachten
 - ☐ Directie
 - ☐ Overige personeelsleden (administratief, technisch, keuken of onderhoudspersoneel)
 - ☐ Ouders
 - ☐ Externe gebruikers van de infrastructuur
-

12. Op welke manier spoort de school haar personeelsleden aan om gezond te eten? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Informatie geven over gezonde voeding op een bijeenkomst of vergadering met het personeel
- ☐ Informatie over gezonde voeding ter beschikking stellen, bv. Via een folder of brochure
- ☐ affiche, memo's, ...
- ☐ Organisatie van een infosessie rond gezonde voeding in of buiten de school
- ☐ Door een evenwichtig voedingsaanbod in de school
- ☐ Andere:
- ☐ niet

III. Aanbod voeding

13. Is er een beleid op school aangenomen om de consumptie van volgende voedingsmiddelen/dranken door leerlingen te verminderen tijdens de schooldagen?

	Ja, er is een geschreven beleid in het schoolreglement	Ja er is een geschreven beleid maar niet in het schoolreglement	Ja, er is een informeel beleid (bv. mondelinge afspraken)	Nee, we hebben hiervoor geen beleid
Snoep	☐	☐	☐	☐
Frisdrank	☐	☐	☐	☐
Zoute tussendoortjes (chips, nootjes)	☐	☐	☐	☐

14. Is er een beleid op school aangenomen om de consumptie van volgende voedingsmiddelen/dranken door leerlingen te vermeerderen tijdens de schooldagen?

	Ja, er is een geschreven beleid in het schoolreglement	Ja er is een geschreven beleid maar niet in het schoolreglement	Ja, er is een informeel beleid (bv. mondelinge afspraken)	Nee, we hebben hiervoor geen beleid
Fruit	☐	☐	☐	☐
groenten	☐	☐	☐	☐
Melk	☐	☐	☐	☐
Water	☐	☐	☐	☐

15. Hebben de leerlingen toegang tot de volgende faciliteiten waar ze voedingsmiddelen of drank kunnen kopen?

	Ja	Nee
Een kantine, cafetaria	☐	☐
Een schoolwinkeltje	☐	☐
Een winkel dicht bij school	☐	☐
Snoepautomaat (vb. chocoladereep, suikerwafels, snoep)	☐	☐
Drankenautomaat (vb. cola, fruitsap, frisdranken)	☐	☐
Warme drankenautomaat (vb. koffie, thee)	☐	☐
Melkautomaat	☐	☐

16. Duid aan in volgende tabel of deze dranken op school beschikbaar zijn:

	4 tot 5 X per week	Op sommige dagen	nooit
Magere of halfvolle melk	☐	☐	☐
Volle melk	☐	☐	☐
Melk onder de middag bij het eten	☐	☐	☐
Drinkyoghurts, melkdranken of sojadranken met toevoeging van suiker	☐	☐	☐
Frisdranken, fruitsappen met toegevoegde suikers	☐	☐	☐
Light frisdranken	☐	☐	☐
100 % fruitsap	☐	☐	☐
Gratis water onder de middag bij het eten	☐	☐	☐
Water via een waterfontein	☐	☐	☐
Mineraal of spuitwater	☐	☐	☐
Calciumverrijkte sojadrink zonder toevoeging van suiker	☐	☐	☐
Koffie of thee	☐	☐	☐
Soep	☐	☐	☐

17. Welke van de volgende voedingsmiddelen kunnen de leerlingen kopen/verkrijgen op school?

	4 tot 5 X per week	Op sommige dagen	nooit
Belegde broodjes of belegde boterham	☐	☐	☐
Bruine broodjes of boterhammen	☐	☐	☐
Vers fruit	☐	☐	☐
Groenten	☐	☐	☐
Cake, koeken, gebak, desserts, wafels	☐	☐	☐
yoghurt	☐	☐	☐
Pudding (vb. vanille pudding)	☐	☐	☐
Toost pizza	☐	☐	☐
Chocolade, snoep	☐	☐	☐
Chips, zoute snacks	☐	☐	☐
Ijsjes (in de zomer)	☐	☐	☐
Type tussendoortjes met een verlaagd of laag vetgehalte: bv. rijstkoeken, peperkoeken, granenkoek, droge koek of kinderkoek, koeken en cake met een verlaagd vetgehalte, rozijnen, ...	☐	☐	☐

18. Zijn de belegde broodjes of boterhammen voorzien van groenten?

- ☐ Altijd
- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

19. Zijn er broodjes of boterhammen met mager beleg² beschikbaar?

- ☐ Altijd
- ☐ Meestal
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

² Onder mager beleg verstaan wij magere kaas, kippewit, gekookte ham, gerookte hesp, kalkoenham, platte kaas. Let op: Slaatjes zoals vleessalade, smos, e.a. worden hier niet onder verstaan.

20. Gebruikt de school een systeem van inschrijvingen voor

	Ja	nee	wordt niet aangeboden
Warme lunch, warme maaltijd	☐	☐	☐
Melk	☐	☐	☐
Fruit	☐	☐	☐
Groenten	☐	☐	☐

Indien geen warme maaltijd aangeboden wordt, ga naar vraag 24.

21. Kunnen de leerlingen kiezen uit twee of meer menu's voor een warme maaltijd?

- ☐ Ja, ze kunnen kiezen uit 2 of meer menu's
- ☐ Neen, er is geen keuze tussen menu's

22. Bij de keuze die de school maakt voor het aanbod van de maaltijden krijgt volgend aspect voorrang:

- ☐ Kostprijs van de maaltijd
- ☐ Gezonde samenstelling van de maaltijd
- ☐ Andere:

23. Met welke frequentie worden volgende voedingsmiddelen aangeboden?

	nooit	≤ 1 x per week	2 tot 3 x per week	4 tot 5 x per week
Vet vlees, bv. worst, ribbetjes, spek	☐	☐	☐	☐
Frietten of kroketten	☐	☐	☐	☐
Vis en mager tot halfvet vlees, bv. steak, kipfilets	☐	☐	☐	☐
Vers fruit als dessert	☐	☐	☐	☐
Melkdessert	☐	☐	☐	☐
Volwaardige groenteportie bij de warme maaltijd ³	☐	☐	☐	☐
Gekookte aardappelen, deegwaren of rijst	☐	☐	☐	☐

³ Een blaadje sla, een toefje tuinkers of een schijfje tomaat worden niet beschouwd als een volwaardige portie groenten. Een volwaardige groenteportie weegt ongeveer 200 gram.

IV. Betrokkenheid: Participatie

24. Is er een coördinator⁴ op school actief rond gezonde voeding?

- ☐ Ja er is een coördinator op school actief rond gezonde voeding en die is hiervoor (gedeeltelijk of volledig) vrijgesteld
 - ☐ Ja er is een coördinator rond gezonde voeding actief, maar deze persoon is hiervoor niet (gedeeltelijk of volledig) vrijgesteld
 - ☐ Nee, maar we starten hiermee vanaf volgend jaar
 - ☐ Neen
-

25. Is er een werkgroep actief op school waarin gewerkt wordt rond gezonde voeding?

- ☐ Ja, met participatie van leerlingen of ouders
 - ☐ Ja, zonder participatie van leerlingen of ouders
 - ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend jaar
 - ☐ Neen, er is geen werkgroep actief (ga naar vraag 27)
-

26. Duid aan welke taken deze werkgroep heeft: (meerdere antwoorden mogelijk!)

- ☐ De werkgroep analyseert de schoolsituatie in verband met voeding
- ☐ De werkgroep adviseert de directie omtrent het voedingsbeleid op school
- ☐ De werkgroep heeft inspraak in het opzetten en invoeren van een voedingsbeleid op school
- ☐ De werkgroep stelt het voedingsbeleid op school op (bedenken en uitschrijven op papier)
- ☐ De werkgroep voert het voedingsbeleid op school uit
- ☐ De werkgroep evalueert het voedingsbeleid op school

⁴ Onder coördinator verstaan we een persoon (leerkracht, directielid, CLB-medewerker) die een deel van zijn/haar tijd specifiek spendeert aan de organisatie en/of coördinatie van bv. een werkgroep gezondheid, activiteiten organiseert op het vlak van gezonde voeding, en een aanspreekpunt is voor leerlingen en ouders.

27. Is het beleid⁵ van de school omtrent gezonde voeding bekend gemaakt aan:

- ☐ Leerlingen
 - ☐ Leerkrachten en andere personeelsleden
 - ☐ Ouders
-

28. Als op uw school het beleid omtrent gezonde voeding is bekend gemaakt, hoe is dit gebeurd?

- | | |
|---|---|
| ☐ In de lessen | ☐ Via een (nieuws-)brief |
| ☐ Via het schoolblad | ☐ Via een brochure of folder |
| ☐ Via de schoolagenda | ☐ Via de leerlingenraad |
| ☐ Via een thematische infosessie of -avond | ☐ Via het oudercomité |
| ☐ Via een pedagogische studiedag | ☐ Via het participatieorgaan |
| ☐ Via een personeelsvergadering | ☐ Op opendeurdagen |
| ☐ Via de ouderavond | |
| ☐ Andere: | |
-

29. Hebben ouders via bv. ouderwerking of het participatieorgaan inspraak bij het aanbod van voeding en het uitwerken van een voedingsbeleid op school (bv. bij de schoolmaaltijden of het aanbod in het schoolwinkeltje)?

- ☐ Ja, ouders hebben inspraak
 - ☐ Neen, maar ouders kunnen suggesties of opmerkingen doorgeven
 - ☐ Neen maar we starten hiermee vanaf volgend jaar
 - ☐ Neen
-

30. Hebben leerlingen via bv. de leerlingenraad inspraak bij het aanbod van voeding en het uitwerken van een voedingsbeleid op school (bv. bij de schoolmaaltijden of het aanbod in het schoolwinkeltje)?

- ☐ Ja, leerlingen hebben inspraak
- ☐ Neen, maar leerlingen kunnen suggesties of opmerkingen doorgeven
- ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend jaar
- ☐ Neen

⁵ Een schoolbeleid omtrent gezonde voeding omvat volgende componenten:

- gezondheidseducatie
- aanbod van gevarieerde en evenwichtige voeding
- reglementering
- schoolactiviteiten

31. Hebben leerkrachten/personeelsleden via bv. de personeelsvergadering inspraak bij het aanbod van voeding en het uitwerken van een voedingsbeleid op school (bv. van de schoolmaaltijden of het aanbod in het schoolwinkeltje)?

- ☐ Ja, leerkrachten en personeelsleden hebben inspraak
 - ☐ Neen, maar leraars/personeelsleden kunnen suggesties of opmerkingen doorgeven
 - ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend jaar
 - ☐ Neen
-

32. Is bij de ouders in bv. de ouderwerking of het participatieorgaan het voorbije of huidige schooljaar een agendapunt rond gezonde voeding op de agenda gekomen?

- ☐ Ja, meerdere keren
 - ☐ Ja, éénmalig
 - ☐ Neen, maar binnenkort komt het op de agenda
 - ☐ Neen
-

33. Is bij de leerlingen in bv. de leerlingenraad of het participatieorgaan het voorbije of huidige schooljaar een agendapunt rond gezonde voeding op de agenda gekomen?

- ☐ Ja, meerdere keren
 - ☐ Ja, éénmalig
 - ☐ Neen, maar binnenkort komt het op de agenda
 - ☐ Neen
-

34. Is bij de leerkrachten/personeelsleden in bv. de personeelsvergadering het voorbije of huidige schooljaar een agendapunt rond gezonde voeding op de agenda gekomen?

- ☐ Ja, meerdere keren
- ☐ Ja, éénmalig
- ☐ Neen, maar binnenkort komt het op de agenda
- ☐ Neen

V. Betrokkenheid: netwerking

35. Wordt er samengewerkt rond gezonde voeding met schoolnabije diensten en/of externe partners? ⁶

- ☐ Ja
 - ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend jaar (ga naar 'beweging', vraag 38)
 - ☐ Neen (ga naar 'beweging', vraag 38)
-

36. Met welke organisaties werk je samen? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ CLB
 - ☐ De pedagogische begeleiding
 - ☐ Een diëtiste
 - ☐ Het Logo (Lokaal GezondheidsOverleg)
 - ☐ andere:
-

37. Voor welke activiteiten omtrent gezonde voeding wordt er samengewerkt (onder samenwerking wordt begrepen: informatieverstrekking, advies en begeleiding) met één of meer schoolnabije diensten of externe partners? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Een voedingsbeleid of een actieplan rond gezonde voeding
- ☐ Een evenwichtig voedingsaanbod op school
- ☐ Het thema gezondheid op het programma van verschillende vakken en leerjaren
- ☐ Het schoolreglement met betrekking tot gezonde voeding
- ☐ Projecten en andere klasoverstijgende schoolactiviteiten (bv . open deur dag, gezonde toog, ontbijtactie)
- ☐ Voorstellen en ter beschikking stellen van educatieve materialen
- ☐ Individueel advies
- ☐ (Gast-) lessen
- ☐ Andere:

⁶ Met schoolnabije diensten wordt in de eerste plaats CLB en pedagogische begeleiding bedoeld. Met externe organisaties worden alle organisaties met dienstverlening aan het onderwijs omschreven (bv. gemeentelijke diensten, gezondheidsorganisaties, huisarts, Lokaal gezondheidsoverleg, ...)

BEWEGING:

I. Voorlichting

38. Komt lichaamsbeweging als gezondheidsthema aan bod in de lessen (behalve in de verplichte les LO)?

- ☐ Ja, in een spiraalcurriculum⁷.
 - ☐ Ja, in verschillende leerjaren.
 - ☐ Ja, in één leerjaar
 - ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend schooljaar
 - ☐ Neen
-

39. Worden er klasoverstijgende activiteiten rondom gezonde lichaamsbeweging georganiseerd, andere dan de schoolsportdag? (themadag, onthaaldag, open deurdagen, ...)

- ☐ Ja, meerdere per schooljaar
 - ☐ Ja, één activiteit per schooljaar
 - ☐ Ja, maar niet elk schooljaar
 - ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend schooljaar
-

40. Worden er vakoverstijgende activiteiten rondom lichaamsbeweging georganiseerd?

- ☐ Ja, meerdere per schooljaar
- ☐ Ja, één activiteit per schooljaar
- ☐ Ja, maar niet elk schooljaar
- ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend schooljaar

⁷ Spiraalcurriculum: Op ieder onderwijsniveau, graad en leerjaar, wordt bovenop de reeds bestaande leerinhouden iets toegevoegd. Dat kan door dezelfde thema's of leerinhouden verder uit te diepen of door andere thema's en leerinhouden toe te voegen. De relevantie voor de leeftijd is hierbij een centraal criterium; in die zin is de spiraal een ontwikkelingslijn.

II. Schoolbeleid en “bewegingsaanbod”:

41. Op welke manier worden leerlingen gestimuleerd om aan lichaamsbeweging te doen?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Er worden bewegingsmomenten ingebouwd tijdens de les
 - ☐ Leerlingen kunnen meedoen aan fietspooling
 - ☐ Tijdens de pauzes zijn sport- en spelmaterialen beschikbaar voor de leerlingen
 - ☐ De school organiseert naschoolse spel- en sportactiviteiten
 - ☐ De school organiseert tornooien, loopwedstrijden of marathonlopen
 - ☐ leerlingen worden gestimuleerd om met de fiets of te voet naar school te komen
 - ☐ Er worden sportvakanties georganiseerd in de vakantieperiodes
 - ☐ Lidmaatschap van sportclubs wordt gestimuleerd
 - ☐ Andere:
-

42. Zijn volgende faciliteiten aanwezig op school?

Bewegingsfaciliteiten	Ja	Nee
Sport- en spelmaterialen	☐	☐
Een veilige fietsenstalling	☐	☐
Veldlijnen en/of spelborden (bv. voor hinkspelen) zijn gemarkeerd op de speelplaats	☐	☐
Een speelplaats met voldoende ruimte voor verschillende bewegingsactiviteiten	☐	☐
Voetbal-, basket- of andere sportveldjes	☐	☐
Een overdekte sporthal	☐	☐
Andere:		

43. Welke afspraken zijn er omtrent de beschikbaarheid van deze faciliteiten

	Enkel beschikbaar tijdens de les LO	Ook beschikbaar tijdens de pauzes	Ook beschikbaar tijdens de pauze en buiten de schooluren (bv. na school)
Voetbal-, basket- of andere sportvelden	☐	☐	☐
Een overdekte sporthal	☐	☐	☐
Speelplaats	☐	☐	☐
Sport- en spelmaterialen	☐	☐	☐

III. Participatie

44. Is er een coördinator⁸ op school actief rond lichaamsbeweging?

- ☐ Ja, er is een coördinator op school actief rond lichaamsbeweging, en die is hier (gedeeltelijk of volledig) voor vrijgesteld
- ☐ Ja, er is een coördinator actief op school rond lichaamsbeweging, maar deze persoon is hiervoor niet (gedeeltelijk of volledig) vrijgesteld
- ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend schooljaar
- ☐ Neen

45. Is er een werkgroep actief op school waarin gewerkt wordt rond lichaamsbeweging?

- ☐ Ja, met participatie van leerlingen of ouders
 - ☐ Ja, zonder participatie van leerlingen of ouders
 - ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend jaar
 - ☐ Neen, er is geen werkgroep actief
-

46. Wordt er samengewerkt met de schoolnabije diensten en/of externe partners rond lichaamsbeweging?

- ☐ Ja
 - ☐ Neen, maar we starten hiermee vanaf volgend jaar
 - ☐ Neen
-

⁸ Onder coördinator verstaan we een persoon (leerkracht, directielid, CLB-medewerker) die een deel van zijn/haar tijd specifiek spendeert aan de organisatie en/of coördinatie van bv. een werkgroep gezondheid, activiteiten organiseert op het vlak van gezonde voeding, en een aanspreekpunt is voor leerlingen en ouders.

47. Met welke organisaties werk je samen omtrent lichaamsbeweging?⁹

- ☐ Het CLB
 - ☐ Het Logo (lokaal gezondheidsoverleg)
 - ☐ BLOSO
 - ☐ SVS
 - ☐ De pedagogische begeleiding
 - ☐ Andere
-

48. Voor welke activiteiten wordt er samengewerkt met één of meer schoolnabije diensten of externe partners omtrent lichaamsbeweging? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ De ontwikkeling van een beleid rondom gezonde lichaamsbeweging voor de school
 - ☐ Uitwerken van het thema lichaamsbeweging op het programma van verschillende vakken en leerjaren
 - ☐ Het schoolreglement met betrekking tot lichaamsbeweging
 - ☐ Projecten en andere klasoverstijgende schoolactiviteiten (bv . open deur dag, onthaaldag)
 - ☐ Voorstellen en ter beschikking stellen van educatieve materialen
 - ☐ Individueel advies
 - ☐ (Gast-) lessen
 - ☐ Andere:
-

49. Zijn er specifieke initiatieven om leraars en/of andere personeelsleden tot meer lichaamsbeweging te stimuleren?

- ☐ Ja
- ☐ Neen, maar we beginnen hiermee vanaf volgend schooljaar (einde van dit bundeltje)
- ☐ Neen (einde van dit bundeltje)

⁹ Met schoolnabije diensten wordt in de eerste plaats CLB en pedagogische begeleiding bedoeld. Met externe organisaties worden alle organisaties met dienstverlening aan het onderwijs omschreven (bv. gemeentelijke diensten, gezondheidsorganisaties, huisarts, Lokaal gezondheidsoverleg, ...)

50. Welke initiatieven zijn er in de school om lichaamsbeweging bij leraars / personeelsleden te bevorderen? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ schoolcompetities
 - ☐ start to run sessies
 - ☐ Korting op abonnement in sportcentra
 - ☐ fietsvergoedingen (hoger dan het wettelijk verplichte)
 - ☐ korting in sportzaken
 - ☐ Afspraken met gemeente of stadsdiensten om de omgeving veiliger te maken
 - ☐ Korte bewegingssessies van een tiental minuten (stretching, lichaam losschudden)
 - ☐ Persoonlijke fitheidstesting
 - ☐ Lunchwandeling activiteiten
 - ☐ sportactiviteiten tijdens de werkuren
 - ☐ sportactiviteiten tijdens de middagpauze of onmiddellijk na het werk
 - ☐ Jaarlijkse sportdag
 - ☐ andere:
-

HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING !!!!