

Fit & Fruitig de dag door

Waarom deze infographic?

Afspraken

Signaleren

Betrokkenheid leerlingen en ouders

Schoolomgeving

Theoretische onderbouwing

AURIS AURIS TAALPLEIN



GEZONDE SCHOOL
HOLLANDS MIDDEN

Actief transport >



Educatie >



Drinken >



Bewegend leren >



Pauzehap >

Trakteren >

Lunch >



Buiten spelen >



Bewegingsonderwijs >



Buitenschoolse activiteiten >



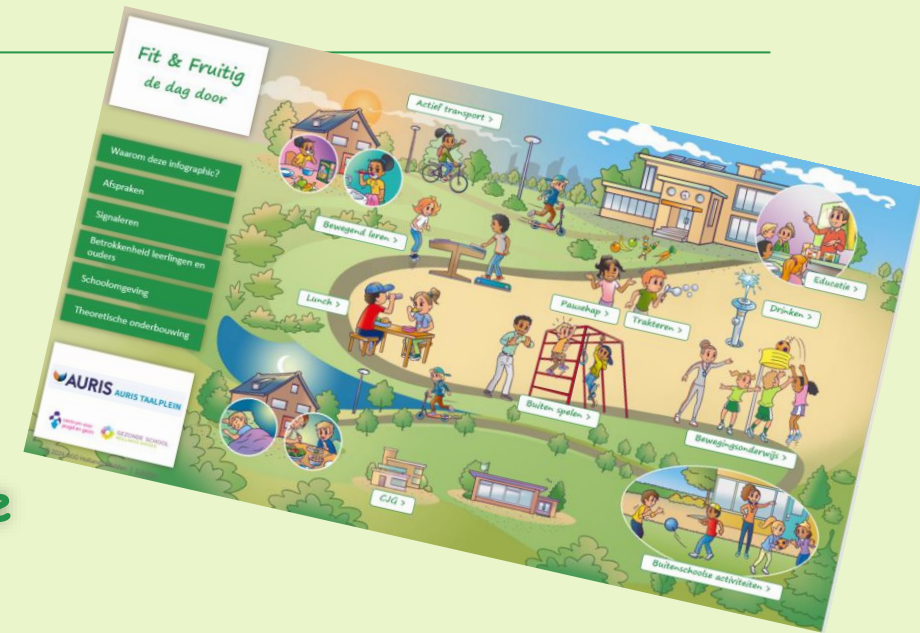
CJG >



Waarom deze infographic?

Samen groeien door Taalplein!

Auris Taalplein zet zich als school in voor mentale gezondheid door een vreedzame school te zijn. Ook zet Auris Taalplein zich in voor de fysieke gezondheid door 'gezonde voeding' & 'bewegen' aandacht te geven. De infographic geeft ons beleid op een gezonde leefstijl op school weer.



Actief transport



Als school stimuleren wij leerlingen (indien mogelijk) om met een actief transportmiddel naar school toe te komen. Omdat de meeste leerlingen met de taxi naar school komen, organiseren wij regelmatig een extra beweegmoment.

Onze leerlingen krijgen daarnaast ieder jaar voorlichting over veilig deelnemen aan het verkeer via School op Seef. Mogelijk breiden wij dit in de nabije toekomst ook uit met fietsen om de zelfredzaamheid te vergroten, wij zijn hier nog in de verkennende fase in.

Drinken



Op onze school drinken de leerlingen water of thee. Wij stimuleren onze leerlingen om hun beker/flesje/bidon te vullen zodat ze de hele dag water kunnen drinken. We zorgen ervoor dat er in elke klas kraanwater beschikbaar is en het team water drinken vanuit eigen bekere stimuleert. Bovenstaande geldt dit ook voor schoolactiviteiten zoals vieringen en schoolkamp. Bij buitenactiviteiten voorzien wij de leerlingen van doppers gevuld met water. Deze doppers blijven eigendom van school en blijven ook op school.

Educatie



Op onze school stimuleren wij onze leerlingen door voedsel-educatie; om gezonde en bewuste voedselkeuzes te maken. Dit is belangrijk voor groei en ontwikkeling van de leerlingen.

Lesmethode

Er wordt structureel lesgegeven over voeding in de groepen 1 t/m 8. Dit doen wij door middel van thema's en/of de erkende lesmethode 'Smaaklessen'. We zijn voornemens voor volgend schooljaar (24/25) om de Smaaklessen een plek te geven in het curriculum en de jaarplanning van de school.

Daarnaast krijgen leerlingen via de wekelijkse warme groenten lunch van Tommy Tomato informatie over gezonde voeding. Zo maken zij op ludieke wijze kennis met gezonde voeding.

Door een jaarlijkse evaluatie en een kennis update (vanuit CJG/ GGD/Voedingscentrum) voor het team houden wij onze kennis van de thema's gezondheid, bewegen en gezonde voeding op peil.

Feestbeleid en trakteren

Jarig zijn vinden wij een **feest!** Dit vieren wij niet met taart, maar met aandacht. Wij verwachten van de leerlingen dat zij de klas niet meer trakteren. In plaats van het uitdelen van traktaties, wordt de jarige in het zonnetje gezet! Er wordt een feestelijk moment gemaakt waarbij de leerling zelf een gezellige activiteit mag kiezen met de hele klas.

Beleid op trakteren bij **leerling verjaardagen**: wij vragen leerlingen om geen traktaties mee te nemen! Zo werken wij ook structureel aan kansengelijkheid.

Er is een uitzondering op deze regel: **de meesters- en juffendag!** Voor deze jaarlijkse feestdag geldt: waardering is fijn en dit mag ook wat lekkers zijn. Voor de meesters- en juffendag komt ook de leerlingenraad in actie; zij mogen samen met de eigen groep een activiteit bedenken welke de school gezamenlijk zal uitvoeren op deze dag! Verder trakteren wij zelf deze dag op een gezonde traktatie: Fruit Funk! Ook zal sporten en bewegen een standaard onderdeel zijn van de meesters en juffendag!

Wij vieren **verjaardagen van het schoolteam** door onze verjaardagen te clusteren zodat er een aantal keer per jaar getrakteerd zal worden, bij voorkeur gezond.



Pauze

Op onze school nemen leerlingen dagelijks een gezond tussendoortje mee. Vanuit school krijgen de leerlingen dagelijks een volkoren biscuitje aangeboden. We vragen ouders om voor de kleine pauzes groente of fruit mee te geven. Zo hebben de leerlingen beide kleine pauzes een gezond tussendoortje. Voor de leerlingen die een keer hun tussendoortje vergeten zijn voorziet de school hierin.



Geschikt voor de kleine pauze vindt het voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

Lunch



Op onze school adviseren wij een gezonde lunch voor de leerlingen. Vanuit het voedingscentrum is er veel informatie te vinden over gezond eten voor kinderen, deze informatie is [hier*](#) te vinden:

Wekelijks is er op dinsdag in alle groepen een door school verzorgde warme groenten lunch. Op deze dag hoeft geen lunch meegegeven te worden.

Op vrijdag organiseren we tevens wekelijks voor de onderbouw groepen een gezonde boterhammen lunch, waarbij school het beleg verzorgt en we gezamenlijk de volkoren broodjes beleggen. Dit is gericht op gezondheid, armoedebestrijding en de motorische ontwikkeling. Er is uitsluitend gezond beleg aanwezig.

De vrijdag boterhammen lunch is overigens gestart als een pilot in de maand maart 24. Bij de eerste evaluatie is er een verschil tussen de onderbouw (groep 1-3) en de bovenbouw (groep 4-8) zichtbaar.

I.v.m. de organisatorische haalbaarheid kiest de bovenbouw ervoor -om na evaluatie- de vrijdag boterhammen lunch alleen bij bijzondere dagen in te zetten, op deze manier delen de bovenbouw leerlingen regelmatig in het succes van de gezonde school.

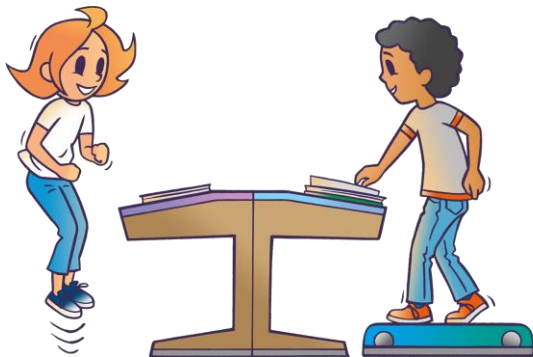
Tijdens de pauze hebben we aandacht voor eten/drinken en is er zo min mogelijk afleiding. We nemen voldoende tijd om rustig te kunnen eten. Tijdens de lunchpauze leest de leerkracht een boek voor. We vragen betrokkenheid van ouders om de schooltrommel gezond te vullen.

**<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter/kidsproof-recepten.aspx>*

Geschikt voor de lunch vindt het voedingscentrum bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
 - Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erhii

Bewegend leren



Bewegend leren

Op onze school zitten we niet alleen tijdens de lessen, maar doen we ook aan bewegend leren. Bewegend leren is leren door fysieke activiteit toe te voegen aan de leertaak, zoals springen op de plaats tijdens de rekenles. Dit zorgt ervoor dat onze leerlingen meer bewegen en zich daardoor beter kunnen concentreren. Dit verbetert de reken- en taalprestaties van de leerlingen. We maken gebruik van de thema's van een platform waar beweegmogelijkheden staan die we als team kunnen gebruiken (Speel- en beweegschool).

Energizers

Daarnaast zorgen wij tussen de lessen en vergaderingen door voor beweegmomenten (energizers), bv aan de hand van onze bingokaarten. De leerkracht kan verschillende activiteiten kiezen van de bingokaart voor extra beweging voor de leerlingen. Tevens is het team vrij om zelf eigen invulling te geven aan het beweegmoment, het uitgangspunt is 5 minuten extra bewegen in de klas per dag.

Extra beweegmomenten

Wij starten voor- en na- de vakantie bewegend door een moment van dansen in te plannen met de hele school! Zo dansen we de vakantie in en uit.

Bewegingsonderwijs

Op onze school geeft een vakleerkracht de gymlessen in de groepen 1 t/m 8. Er wordt minimaal twee keer per week 45 minuten bewegingsonderwijs gegeven in deze groepen. Alle groepen hebben daarnaast dagelijks een beweegmoment van 5 minuten. Tevens passen wij bewegend leren toe in de rots en water lessen, 30 min per klas / per week.



Methode

Wij werken in het bewegingsonderwijs met een vakwerkplan of methode bewegingsonderwijs. Dit draagt bij aan planmatig en gestructureerd bewegingsonderwijs op onze school. Ook besteden we in onze gymlessen aandacht aan buitenspellen door leerlingen spellen aan te leren die in de pauze gespeeld kunnen worden.

Signaleren

Onze vakdocent signaleert en registreert de sociale en motorische ontwikkeling. Ook signaleren wij problemen op het gebied van bewegingsarmoede en overgewicht. Lees hierover meer bij het kopje [signaleren](#).

Sportdagen

Onze school organiseert jaarlijks drie sportdagen (meesters- en juffendag, de Koningsspelen en een losse sportdag) voor alle groepen. Wij betrekken ouders en de leerlingenraad bij het organiseren van deze sportieve activiteiten.

Nascholing voor leerkrachten

Al onze (vak)leerkrachten volgen bij- of nascholing op Bewegen en sport en voor de rots en water lessen wordt er zoveel mogelijk bewegend leren toegepast, alle rots en water docenten zijn hiervoor specifiek getraind.

Buiten spelen



Op onze school stimuleren wij leerlingen om actief buiten te spelen in de pauzes. Dit doen wij omdat bewegen goed is voor de mentale en fysieke gezondheid van onze leerlingen. Ook voldoen ze hierdoor makkelijker aan de nationale Beweegrichtlijnen. Wij stimuleren actief buiten spelen onder schooltijd op de volgende manieren:

Wij hebben een uitdagend (gezond) schoolplein

Wij hebben een ruim schoolplein waar leerlingen veel in beweging zijn. Daarnaast bieden bij spelmateriaal aan en motiveren de pleinvachten de leerlingen om te bewegen. Dit schoolplein is ook ná schooltijd toegankelijk voor onze leerlingen en kinderen uit de buurt. Vanaf 2025 betrekken wij een nieuw schoolgebouw, met een nieuw en groen plein dat volop beweegmogelijkheden biedt. Er komt daar ook een buitensport-faciliteit.

Ons bewegingsonderwijs stimuleert buiten spelen

In onze gymlessen wordt er aandacht besteed aan buitenspelen, zo stimuleren wij dat onze leerlingen tijdens de pauzes intensief bewegen. Voor meer informatie zie het kopje [bewegingsonderwijs](#).

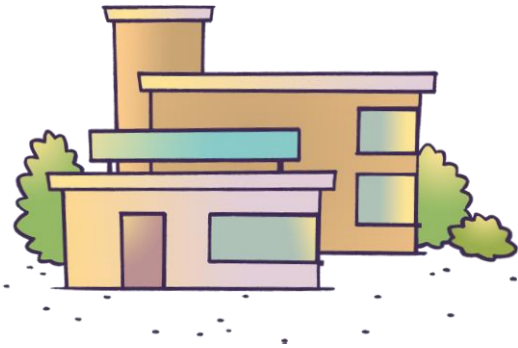
Buitenschoolse activiteiten



Na schooltijd bieden wij onze leerlingen de kans om te sporten. Dit doen wij in samenwerking met lokale partners, zoals de lokale buurtsportcoach van Sport.Gouda. Daarnaast kunnen experts geraadpleegd worden over sportaanbod voor kinderen met een beperking en adviseert de fysiotherapeut die aan onze school verbonden is direct aan ouders/leerlingen/team. Indien nodig/gewenst speelt de schoolmaatschappelijk werker hier ook een rol in.

Vanuit De Brede School Gouda worden clinics aangeboden door sportclubs om jongeren kennis te laten maken met diverse sporten.

Centrum voor Jeugd en Gezin



Als school staan wij in contact met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Zij adviseren en ondersteunen ons in vragen die wij hebben omtrent Voeding en Bewegen.

De professionals van het Centrum voor Jeugd en Gezin kennen het netwerk in de wijk/gemeente en hebben daarmee een goed beeld van beschikbare expertise, interventies en onderzoeksmogelijkheden die beschikbaar zijn.

Contactpersoon CJG

Wij hebben een contactpersoon vanuit het Centrum voor Jeugd en Gezin met wie wij, of onze ouders, contact op kunnen nemen in het geval van vragen

rondom individuele zorg. Deze professional is vaak een medewerker van de jeugdgezondheidszorg en/of maatschappelijk werk.

Onze contactpersoon vanuit het CJG heeft de opdracht om ondersteunings-vragen van de organisatie te verzamelen en deze voor te leggen aan de gemeente of het team van wijkondersteuners, ook wel ondersteuningsteam, sociaal (wijk)team of jeugd- en gezinsteam genoemd. De contactpersoon vormt daarmee een portaal naar de wijk om de organisatie goed en snel te kunnen ondersteunen en doorverwijzen.

Afspraken

Het voeding- en bewegingsbeleid wordt door alle teamleden op onze school uitgedragen. Onze school heeft een opgaveteam gezonde school en een gezonde school coördinator die het aanspreekpunt voor zowel de leerlingen, ouders, teamleden is. Onze gezonde school coördinator evalueert jaarlijks het beleid met het team en neemt de leerlingen en ouders hierin mee.



Schoolregels / grondwet vreedzaam

Op school werken wij via de grondwet van de vreedzame school. Wij hebben de volgende handvatten om gezond gedrag en de gezondheid van de leerlingen rondom voeding, beweging, gezonde leefstijl te stimuleren: wij horen bij elkaar, zorg goed voor elkaar!

Wij werken vanuit de principes van de vreedzame school, vanuit de volgende thema's:

Groepsvorming - We horen bij elkaar
Conflicthantering - We lossen conflicten zelf op
Communicatie - We hebben oor voor elkaar
Gevoelens - We hebben hart voor elkaar
Verantwoordelijkheid - We dragen allemaal een steentje bij
Diversiteit - We zijn allemaal anders

In deze thema's nemen wij ook gezonde voeding, mentale gezondheid en gezonde leefstijl mee!

Wij handhaven het beleid door:

- Onze leerlingen te stimuleren en motiveren om gezonde keuzes te maken, en indien nodig samen met de ouders/verzorgers hulp te zoeken.
- Onze leerlingen te stimuleren en motiveren om te bewegen, en indien nodig samen met de ouders/verzorgers hulp te zoeken.
- Bij niet toegestaan eten of drinken, dit met ouders/verzorgers te bespreken.

Signaleren

Aangezien het team veel tijd doorbrengt met de leerlingen, signaleren professionals tijdens hun werk uitdagingen in de ontwikkeling en opvoeding van leerlingen. Natuurlijk wordt er vanuit de Commissie van Leerlingenzorg meegekeken door diverse professionals. Wij kunnen ouders o.a. adviseren via school maatschappelijk werk op het gebied van zorg, sport en financiële mogelijkheden hierin.

Voedingsproblematiek

Onze leerkrachten signaleren op voedingsgewoonten en gewicht. Ook laten we de Jeugdgezondheidszorg een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en 7.

Beweegproblematiek

De vakdocent signaleert aan de hand van Beweegbaas op motorische ontwikkeling. Ook wordt er een jaarlijkse screening door een fysiotherapeut uitgevoerd.

Op het moment dat een vakdocent achterstanden signaleert aan de hand van de test, gaat deze in

gesprek met collega's om te bespreken of dezelfde signalen ook in de klas worden waargenomen. Na dit overleg wordt een gesprek met ouders gevoerd om de signalen te bespreken en indien nodig door te verwijzen naar de jeugdverpleegkundige/schoolarts van de school. De jeugdverpleegkundige/schoolarts kan de ouders en het kind uiteindelijk doorverwijzen naar lokale hulp of sportactiviteiten.

Contact met ouders/verzorgers

Onze leerkrachten bespreken de uitdagingen en concrete zorgen actief met de betrokken ouders en waar mogelijk werken ze met ouders samen om zorgen te verminderen. Als er na de afstemming met ouders geen verbetering optreedt in signalen draagt de leerkracht de zorg over aan de professional van het Centrum voor Jeugd en Gezin (zie [Centrum voor Jeugd en Gezin](#)). Deze professional zal vervolgens de juiste hulp zoeken voor het kind en zijn/haar gezin.

Grote zorgen

De zorgen die leven kunnen ook dermate ernstig

zijn dat er sprake zou kunnen zijn van verwaarlozing of een instabiele thuissituatie. Signalen van kindermishandeling en huiselijk geweld die in verband staan met Voeding en Bewegen kunnen zijn: overgewicht, slecht onderhouden gebit, signalen van honger, eetproblematiek of achterblijvende motoriek. Per 1 juli 2013 zijn wij vanuit de wet verplicht om met de Meldcode Huiselijk Geweld en Kindermishandeling te werken.

Dit betekent dat onze professionals de uitdagingen en concrete zorgen actief met de betrokken ouders/verzorgers en waar mogelijk werken ze met ouders samen om zorgen te verminderen. Als er na de afstemming met ouders geen verbetering optreedt in signalen en het vermoeden van kindermishandeling toeneemt, draagt de leerkracht de zorg over de aandachtfunctionaris huiselijk geweld en kindermishandeling/intern begeleider. De aandachtfunctionaris huiselijk geweld en kindermishandeling/intern begeleider doorloopt in afstemming met het teamlid/de leerkracht de verdere stappen van de Meldcode.

Betrokkenheid leerlingen en ouders/verzorgers

Leerlingen

De leerlingenraad is betrokken bij het beleid door tijdens het schooljaar activiteiten te organiseren rondom voeding & bewegen en mee te denken over het beleid rondom gezonde school.

Ouders/verzorgers

De inbreng van ouders/verzorgers is met betrekking tot voeding en beweging een belangrijke factor in het beleid. Het voeding- en bewegingsbeleid is via de nieuwsbrief /website actief gedeeld met ouders/verzorgers.

Onze school vindt het belangrijk om duidelijk met ouders te communiceren over de visie, regels en richtlijnen van onze school. Daarbij is het ook van belang dat ouders weten wat er van hen verwacht wordt en wat zij van de organisatie kunnen verwachten. Wij communiceren met ouders via de schoolgids, website en Parro. Ook nieuwe ouders kunnen zich zo inlezen en hierover in gesprek gaan bij de kennismaking. Wij zoeken we elk jaar naar creatieve manieren om ouders te informeren, te betrekken en met hen te evalueren.

Het streven is om ouders periodiek op school uit te nodigen voor voorlichtingsbijeenkomsten rondom welzijn/gezondheid. Ouders/verzorgers kunnen ons beleid inzien en raadplegen via de website.

Tips voor thuis

[Online smaakwereld](#)

[Trommel zonder rommel](#)



Schoolomgeving

Wij vinden het belangrijk dat ook binnen het schoolgebouw aandacht is voor het stimuleren van bewegen en gezond eten. Daarom hangt door onze school de 'suikerklontjesposter' van het Voedingscentrum.

Vanaf 2025 betreden wij een nieuw schoolgebouw, met een nieuw plein dat volop beweegmogelijkheden biedt.

Theoretische onderbouwing 1/2

Waarom besteden wij aandacht aan Voeding en Bewegen?

Aandacht voor Voeding & Bewegen op school is voordelig voor onze kinderen en onze school.

Ons voeding- en bewegingsbeleid draagt bij aan de gezondheid van kinderen. Kinderen worden door het beleid gestimuleerd om meer te bewegen en meer fruit en groente te gaan eten. Daarnaast kunnen gezondere kinderen betere resultaten halen op school; zo blijkt de kwaliteit van het dieet van kinderen (denk aan gevarieerd eten en het eten van groente en fruit) bij te dragen aan de schoolprestaties van kinderen.

De kerndoelen van het onderwijs vragen van ons als school om aandacht te besteden aan Voeding & Bewegen. **Kerndoel 34** vraagt van ons om “de leerlingen zorg te leren dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.” In de vertaalslag van dit kerndoel naar het onderwijs kiezen we ervoor om kinderen het belang- en de inhoud van een gezond stellen de voedingspatroon en het nut van bewegen mee te

geven. Daarnaast kerndoelen dat er bewegingsonderwijs gegeven wordt, waarbij de inhoud en de frequentie van dit bewegingsonderwijs onderdeel uitmaakt van onze aanpak Voeding & Bewegen.

Vanuit de rijksoverheid wordt door het **Nationaal Preventieakkoord uit 2019** aan ons als school aandacht gevraagd voor gezonde voeding om overgewicht en andere gezondheidsproblemen te voorkomen. Wij gebruiken voor de aanpak Voeding & Bewegen de Gezonde School werkwijze, die aansluit bij het preventieakkoord. Dit betekent dat wij gezonde voeding en een actieve leefstijl promoten door middel van educatie, signalering, het betrekken van de omgeving en beleid.

Hoe zorgen wij ervoor dat wat wij doen ook echt werkt?

Om ervoor te zorgen dat de aanpak Voeding & Bewegen effectief is, is de aanpak gebaseerd op twee modellen. Deze modellen zijn onderzocht en tonen aan welke elementen belangrijk zijn om ervoor te zorgen dat onze kinderen en school

gezonder worden.

De World Health Organisation (WHO) heeft een raamwerk opgesteld dat vanuit een holistische aanpak gezondheidsbevordering op school vormgeeft. Volgens dit raamwerk heeft een effectieve schoolinterventie de volgende drie elementen in zich: lessen in het curriculum, het promoten van gezondheid door ‘informele’ educatie (denk aan waarden en attitudes op school en de fysieke omgeving) en het betrekken van familie of de ‘community’. Een schoolinterventie over Voeding & Bewegen die werkt vanuit deze drie elementen, blijkt uit onderzoek bij te kunnen dragen aan het verminderen van het BMI, toename van het eten van groenten en fruit en een toename van fysieke activiteit en fitheid.

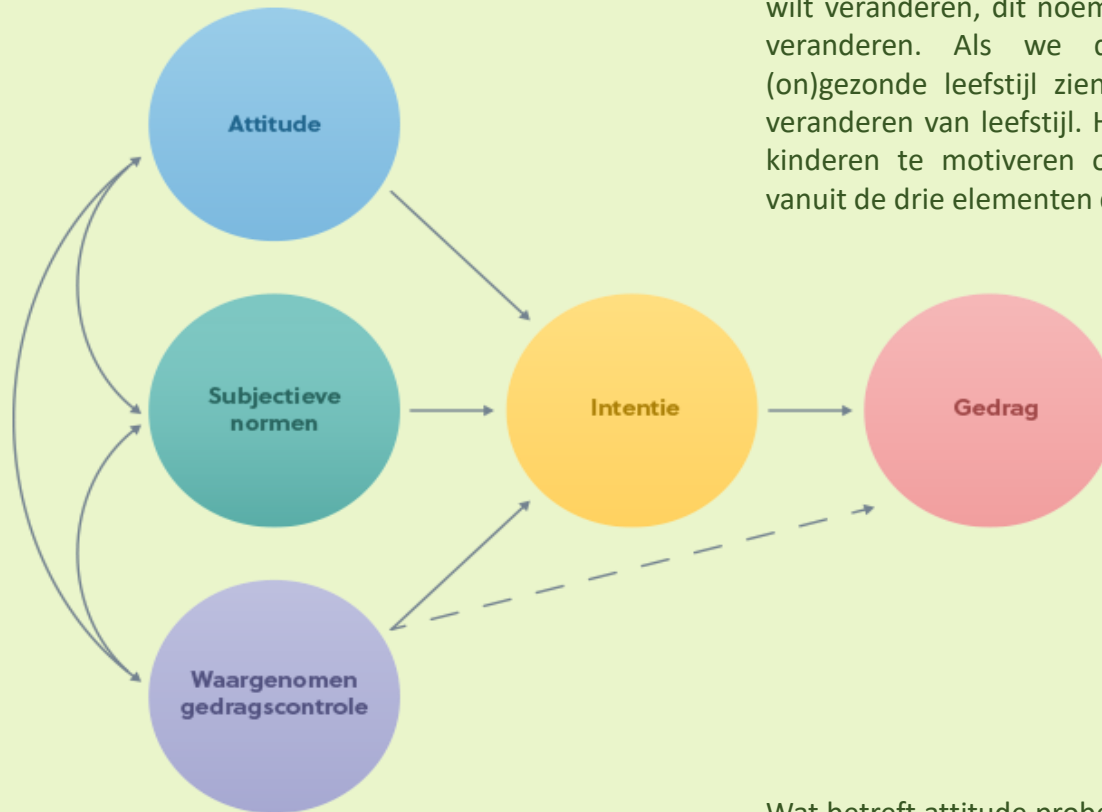
De Theory of Planned Behavior legt uit welke redenen er zijn voor het veranderen van gedrag. >>

Theoretische onderbouwing 2/2

Om te veranderen in gedrag is het nodig dat je ook wilt veranderen, dit noemen we de intentie om te veranderen. Als we dit toepassen op een (on)gezonde leefstijl zien we dat je moet willen veranderen van leefstijl. Het schoolbeleid probeert kinderen te motiveren om te willen veranderen vanuit de drie elementen die deze wil beïnvloeden.

gezonde voeding en bewegen aankijkt. Wat betreft de subjectieve norm kan een gezamenlijke schoolaanpak bijdragen aan een schoolcultuur waarin een gezonde leefstijl normaal gevonden wordt, en het voor kinderen een logische stap wordt om aan te sluiten bij deze positieve sociale groepsdruk. Tot slot moet een kind het idee hebben dat hij of zij zèlf invloed heeft op dit gedrag. Door als school kinderen te stimuleren gezond te eten en te laten bewegen, krijgt een kind de ruimte om veranderingen door te voeren hier thuis mee door te gaan. Uiteraard spelen ouders en de omgeving (sportverenigingen) hier ook een grote rol in, en deze worden door de school betrokken om zo ervoor te zorgen dat het veranderen van de leefstijl ook echt mogelijk wordt.

Concreet betekent dit dat we in de schoolaanpak aandacht hebben voor de volgende elementen: Lessen over gezonde leefstijl, schoolcultuur (normen, waarden en regels wbt gezonde leefstijl), ouderbetrokkenheid, fysieke omgeving (schoolpleinen), verbinding met de buurt/sportverenigingen en de voorbeeldfunctie van schoolprofessionals.



Wat betreft attitude probeert de school kinderen te laten zien dat een gezonde leefstijl belangrijk is, en hoopt op deze wijze op een positieve manier tegen

Figuur 1. Theory of planned behavior (Ajzen, 1991).

Colofon en disclaimer

RDOGHM.nl - Copyright © 2023 GGD Hollands Midden
Auteur: GGD Hollands-Midden
Ontwikkeling: GGD Hollands-Midden
Ontwerp: Lexenzo

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De inhoud van onze infographic is met uiterste zorgvuldigheid tot stand gebracht. GGD Hollands Midden kan echter niet aansprakelijk worden gesteld voor de juistheid, volledigheid en actualiteit van teksten van/in de infographic. GGD Hollands Midden kan in het bijzonder niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade of consequenties ontstaan door direct of indirect gebruik van de inhoud van de infographic.

Voor het gebruik van de juiste functies van dit interactieve beleid, adviseren wij het PDF bestand te openen in Adobe Acrobat Reader of Google Chrome.