

week voor de

gezonde jeugd

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

TIPS VOOR
SCHOLEN,
BSO'S & KDV'S

PROGRAMMA

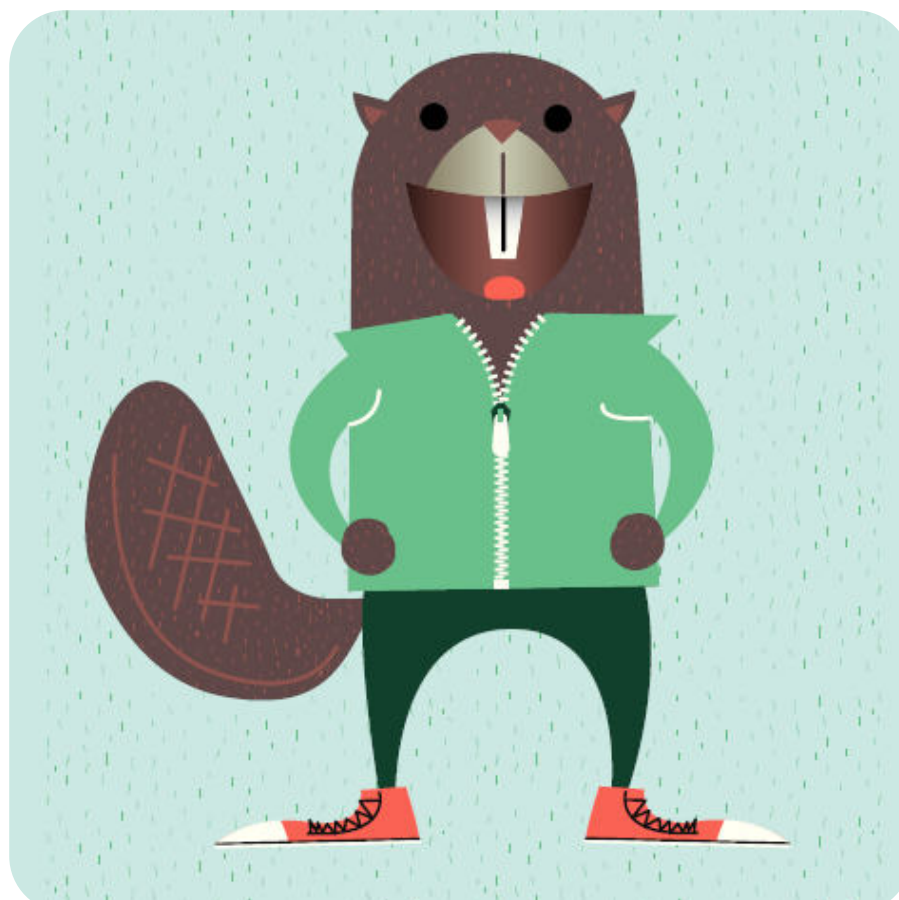
Maandag: **Water drinken**

Dinsdag: **Gezonde voeding**

Woensdag: **Buitenspelen**

Donderdag: **Slapen**

Vrijdag: **Bewegen**



SAMEN MAKEN WE GEZOND GEWOON,
WAT DOE JIJ TIJDENS DEZE WEEK?

Deel je activiteiten op social media



En gebruik hierbij:
#samenmakenwegezondgewoon
#jogghoekschewaard

12 T / M 17
JUNI 2023

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**



AANDACHT VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL TIJDENS WEEK VOOR DE GEZONDE JEUGD. BE YOUR BEST!

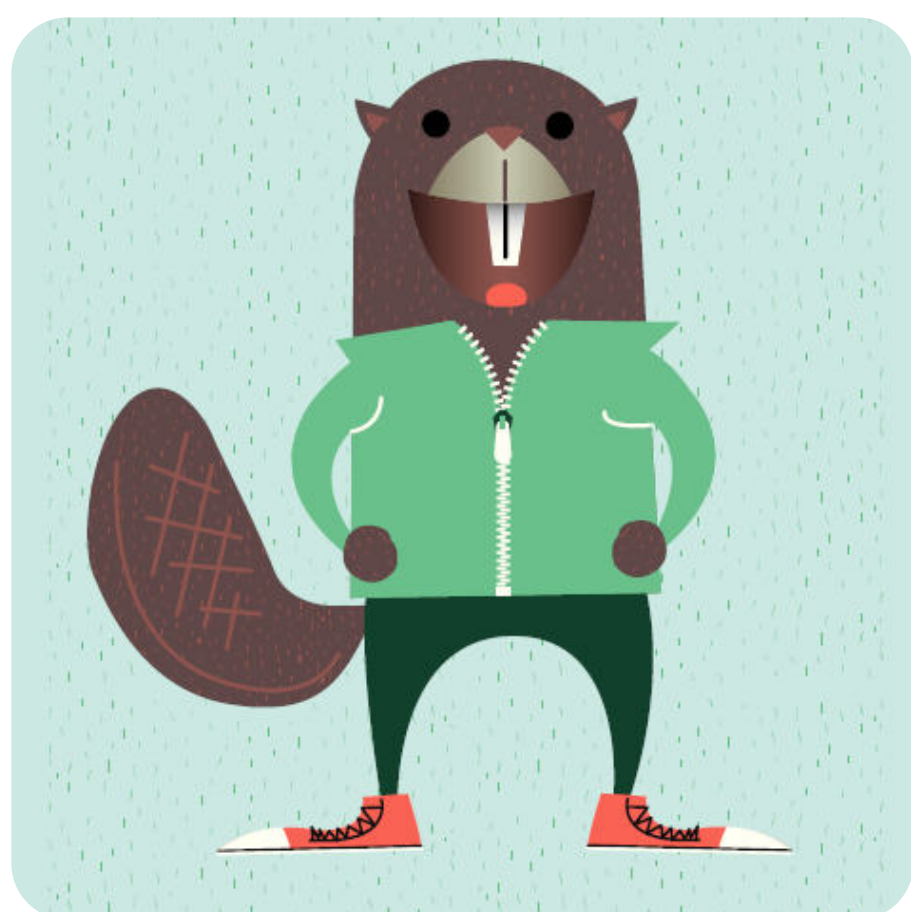
Op maandag 12 juni start
'de week voor de gezonde jeugd'
Tijdens deze themaweek besteden
basisscholen, kinderdagverblijven en
BSO's in de gemeente Hoeksche
Waard extra aandacht aan een
gezonde leefstijl. Doe jij ook mee?

Onze sportieve mascotte Billie de
Bever in ieder geval wel! Een week
boordevol leuke, leerzame en
gezonde activiteiten.
Iedere dag staat een ander
gezondheidsthema centraal.

Op maandag besteden we extra
aandacht aan water drinken, dinsdag
staat gezonde voeding centraal. Op
woensdag gaan we lekker buiten
spelen! Donderdag staat slapen
centraal en de vrijdag wordt er lekker
veel bewogen. Uiteraard starten we
deze week elke ochtend met
ochtendgymnastiek.

Doe mee, samen maken we gezond
gewoon!

Veel plezier!



DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

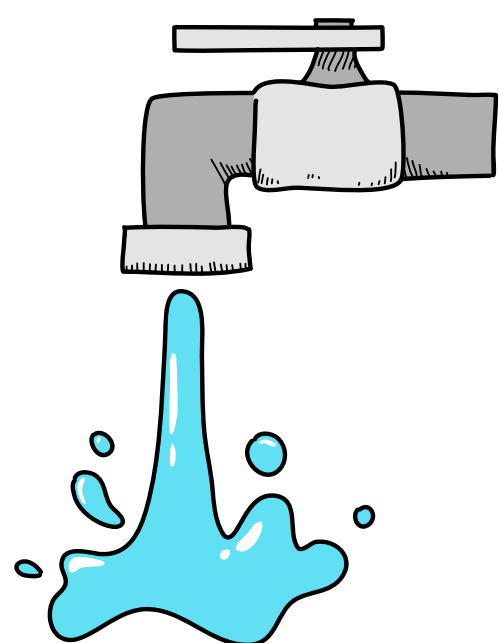
MAANDAG: WATER DRINKEN



Water drinken is belangrijk, elke dag minstens 1,5 liter.
Check het water ideeën boekje voor afwisselende drankjes
met als basis water.
Tip: schaf een waterkan aan.



Kidspalace - Gezonde Opvang



Watertappunten in de Hoeksche Waard

- W. van Vlietstraat - Oud-Beijerland
- Scheepmakershaven - Oud-Beijerland
- Van Ghentstraat- Oud-Beijerland
- Weverseinde Havenbuurt - Puttershoek
- Munnikkenweg - Westmaas

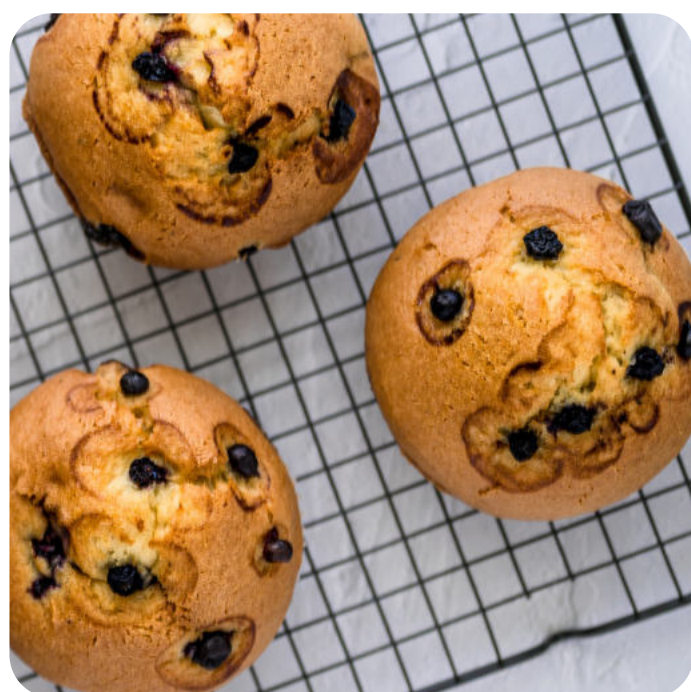
DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

DINSDAG:
GEZONDE
VOEDING

GEZONDE 10-UURTJES

Gezonde voeding is belangrijk, dat weet iedereen. Op deze pagina staan een aantal gezonde tussendoortjes die je zelf kan maken en bijv. mee geven als tussendoortje voor naar school.



BLAUWE BESSEN
MUFFINS



POMPOEN
PANNENKOEKJES



GEZONDERE
BROWNIE



GEZONDERE
WAFELS

KIJK VOOR DE VOLLEDIGE
RECEPTEN OP



**Kivido - Gezonde
Kinderopvang**

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.



MOESTUINIËREN MET KINDEREN

DINSDAG:
GEZONDE
VOEDING

-ALLES WAT JE AANDACHT GEEFT GROEIT-



VOORDELEN VAN MOESTUINIËREN MET KINDEREN

- Kennis maken met wat er leeft en groeit in de tuin
- Ontdekken en leren op een andere manier dan uit een boekje
- Zorg dragen voor groente, groei en onderhoud.
- Kinderen leren de seizoenen.
- Tellen en kleuren herkennen
- Met de handen bezig zijn en laten zien waar het eten vandaan komt.
- Voel, reuk en smaakontwikkeling stimuleren.
- Het leren van oorzaak en gevolg.
- Belang van zorgen.
- Samenwerken.
- Plezier hebben in de natuur geeft ontspanning en rust.

TIPS & TRICKS

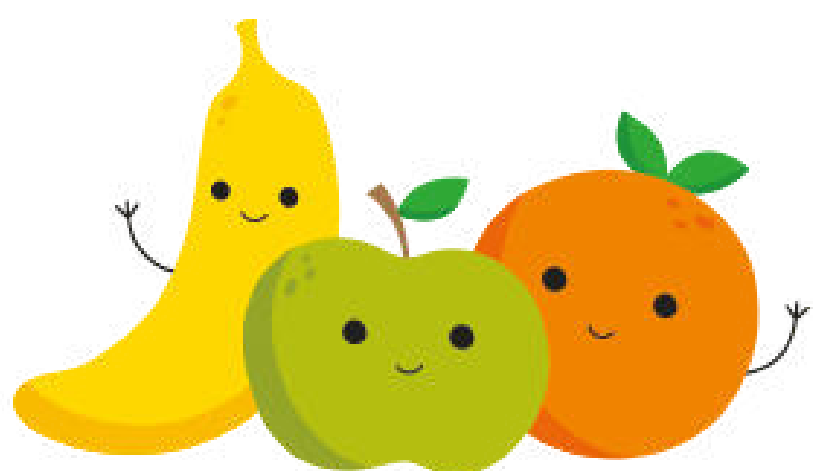
- Kies voor een groenten die snel groeit zoals sla, radijs, munt of tuinkers.
- Zaai in de goede periode.
- Begin in de vensterbank.
- Geef genoeg water maar niet teveel.
- Zorg voor voldoende zonlicht.
- Als het groter wordt kan je het verpotten in een grotere pot.



DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**

**DINSDAG:
GEZONDE
VOEDING**



Schoolfruit.nl

Schoolfruit

Wat is schoolfruit?

Schoolfruit.nl levert sinds 2004 in heel Nederland groente en fruit aan basisscholen. De missie van Schoolfruit.nl is om gezonde voeding op scholen voor alle kinderen bereikbaar te maken, zodat kinderen zich gezond en energiek voelen.

Schoolfruit.nl kiest voor duurzaam en werkt samen met lokale en regionale partners zoals telers, distributeurs, voedings- en beweegspecialisten alsook met stichtingen zoals het Jeugdeducatiefonds dat zich hard maakt voor gelijke kansen voor kinderen die opgroeien in gezinnen die het financieel zwaar hebben.

Voor vragen interesse of meer informatie, neem eens een kijkje op de website schoolfruit.nl.

Wat zijn schoolmaaltijden?

Niet alle kinderen gaan met een gevulde maag naar school. Om hierin te ondersteunen is er schoolmaaltijden.nl.

Er zijn twee opties:

- Een budget voor scholen voor het organiseren van eten op school.
- Ouders/verzorgers ontvangen hulp in de vorm van een boodschappenkaart. Daar staat geld op waarmee ouders/verzorgers extra eten kunnen kopen voor hun schoolgaande kinderen.

Ga voor de mogelijkheden en meer informatie naar schoolmaaltijden.nl

 **school
maaltijden**
voor basis- & middelbare scholen

Schoolmaaltijden

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**

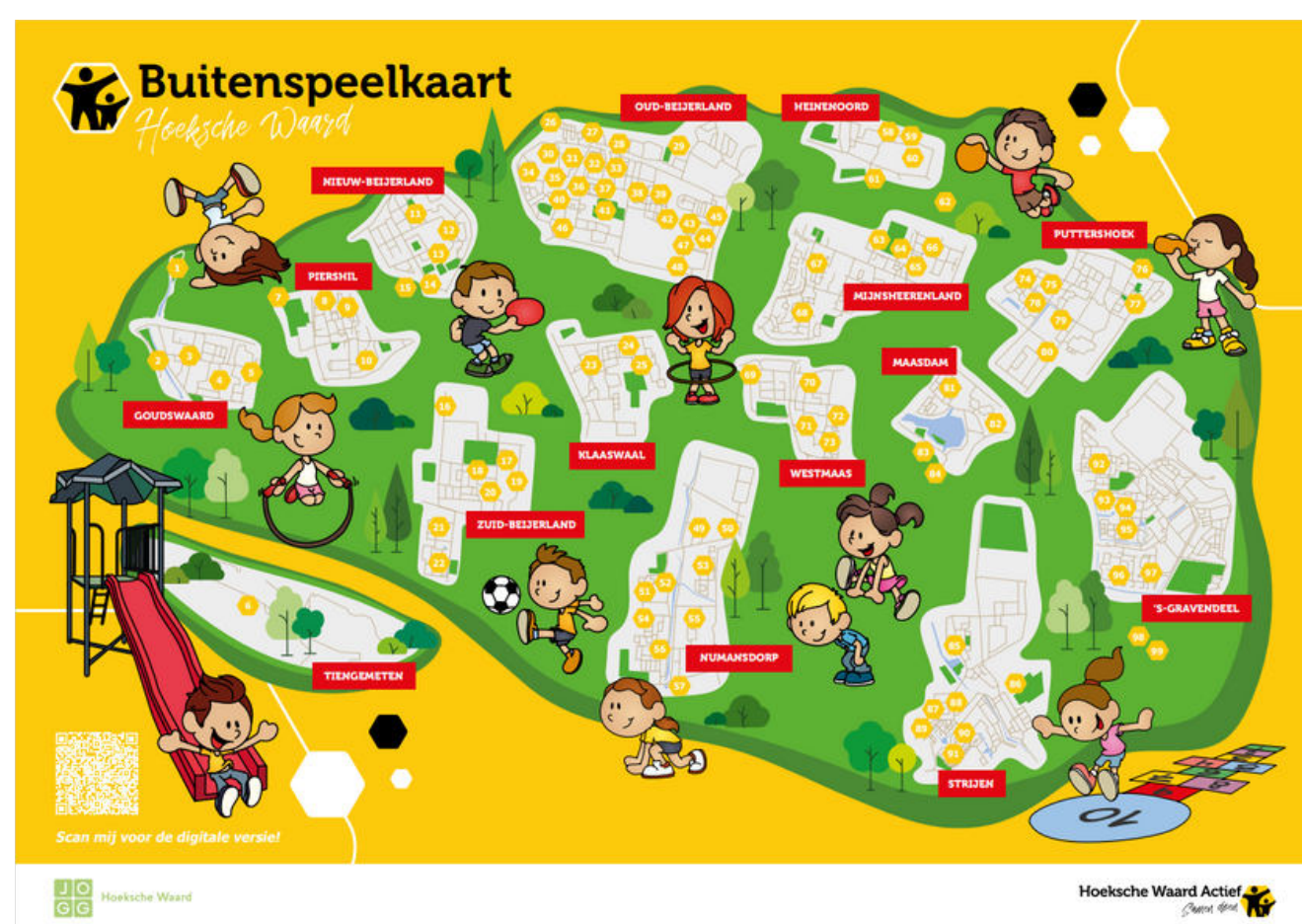
WOENSDAG: BUITENSPELEN

BUITENSPELEN

Buitenspelen is heel gezond, je kan nieuwe vrienden maken en het is gewoon super leuk om in de buitenlucht spelletjes te doen. Daarnaast is buitenspelen goed voor de motorische ontwikkeling. Door te fietsen, voetballen, klimmen, hinkelen, rennen etc. leert een kind goed te bewegen.

NATIONALE BUITENSPEELDAG

Op woensdag 14 juni 2023 maken we van Nederland één grote speelplek. In de Hoeksche Waard zijn er genoeg mooie buitenspeelplekken. Stimuleer kinderen om vandaag lekker naar buiten te gaan!



[KLIK HIER VOOR DE
BUITENSPEELKAART](#)

POTJE BUITENSPELEN

Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft een toolkit buitenspelen op de BSO ontwikkelt. Je krijgt hiermee meer inzicht in het belang van buitenspelen en je kan direct aan de slag hiermee.



Kenniscentrum Sport & Bewegen

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

DONDERDAG SLAPEN

UITGERUST IN DE KLAS



UITGERUST IN DE KLAS

Slaap en ontspanning zijn belangrijke onderdelen van onze leefstijl, die maken dat we overdag goed kunnen functioneren. Veel jongeren en ook steeds meer jonge kinderen ondervinden dagelijks de problemen van slecht slapen en stress. Piekeren over school en/of de situatie thuis en smartphonegebruik worden door kinderen in verschillende onderzoeken genoemd als boosdoeners. Op school kan zich dat uiten in concentratie- of gedragsproblemen en slechtere schoolprestaties. Kortom, als leerkracht kun je daar best last van hebben.

Op de website uitgerustindeklas.nl vind je allerlei lesmateriaal om met de klas uitgerust te leren.



YOGA

Met yoga leer je om positief om te gaan met piekeren, onzekere gevoelens en hoe je kunt ontspannen. Yoga draagt bij aan voldoende rust zowel overdag als tijdens slaap. Linda van **Connecting Footsteps** heeft een filmpje opgenomen, je kan dit in de klas of thuis een keer doen.

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

VRIJDAG BEWEGEN

WAAROM IS VOLDOENDE BEWEGEN ZO BELANGRIJK?

Sport en bewegen hebben een positief effect op (risicofactoren voor) chronische ziekten, aerobe fitheid, spierkracht en botkwaliteit. Duurtraining verbetert de fitheid en krachttraining vergroot de spierkracht bij kinderen. Ook zorgt voldoende bewegen ervoor dat kinderen beter op gewicht blijven.

DAILY MILE

The Daily Mile, weet jij wat dat betekent?

The Daily Mile is Engels voor De Dagelijkse Mijl. Een Mijl is een afstand van 1,6 km. Het is een korte pauze om je benen te strekken en je hersenen wakker te schudden. Dit doe je door naar buiten te gaan om een kwartier te (hard)lopen.

Wordt fit en blij door 15 minuten per dag extra te bewegen! Door 15 minuten te bewegen draagt het al 1/4 bij aan het behalen van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen. Het stimuleert een gezonde leefstijl op school.



Daily Mile

Wil je meer weten over The Daily Mile?



PEUTER VIERDAAGSE

Organiseer zelf de Peuter Vierdaagse op het kinderdagverblijf. Bijv. door 2 weken 2 dagen in de week een x aantal kilometer te lopen met elkaar. Check snel de digitale link voor meer uitleg en de stempelkaart + diploma.

Kivido - Gezonde Kinderopvang



DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

VRIJDAG BEWEGEN

KOM IN BEWEGING

Er is genoeg te doen in de Hoeksche Waard, ga lekker naar buiten, ga sporten bij een vereniging of met vriendjes/vriendinnetjes in de straat spelen. Zie de website voor inspiratie om in beweging te komen.



Hoeksche Waard Actief



SPORTBOUTIQUE 32 STRIJEN

Sportboutique 32 in Strijen organiseert een activiteit voor de kinderen op **vrijdag 16 juni**. Van **16.00-17.00 uur** kan je kennis komen maken met een combi les **SB32 Kids** en **SB32 Kids Boksing**. Opgeven kan via www.hoekschewaardactief.nl/activiteiten.



OCHTENDGYMNASTIEK

ELKE OCHTEND DEZE WEEK WORDT ER GESTART MET OCHTEND GYMNASTIEK GEGEVEN DOOR **STUDIO GWENDOLYN**.

CHECK ONZE SOCIAL MEDIA KANALEN



DEEL LEUKE BERICHTEN

#SAMENMAKENWEGEZONDGEWOON
#JOGGHOEKSCHEWAARDACTIEF

GEZONDER LEVEN DOE JE NIET ALLEEN



EEN GEZONDE LEEFSTIJL VOOR KINDEREN EN JONGEREN MOET DE NORMAALSTE ZAAK VAN DE WERELD ZIJN. DAT IS DE INZET VAN DE LANDELIJKE JOGG-AANPAK, SAMEN MAKEN WE GEZOND GEWOON. DAAR SLUIT ONZE GEMEENTE ZICH GRAAG BIJ AAN. WE STREVEN NAAR EEN SAMENLEVING WAARIN GEZOND LEVEN DE NORM IS. EN OM DEZE AMBITIE WAAR TE MAKEN, KUNNEN WE ALLE HULP GEBRUIKEN.

Gezonder leven gaat beter in een gezondere omgeving. Onze aanpak richt zich daarom niet alleen op kinderen en ouders en verzorgers. We gaan ook in gesprek met meesters en juffen, met sportcoaches, trainers en ondernemers en iedereen die vaak met kinderen te maken heeft. Op plekken waar kinderen en jongeren veel komen, kunnen we samen het goede voorbeeld geven. Met elkaar creëren we een gezonde omgeving waarin kinderen en jongeren het beste uit zichzelf kunnen halen. **BE YOUR BEST**, je kunt het!

DOE MEE!

Zorgen voor een gezonde leefomgeving voor de jeugd is een verantwoordelijkheid van ons allemaal. Werk je in de zorg of in een sportkantine, sta je voor de klas, ben je een supermarkteigenaar of doe je iets anders in een omgeving waar kinderen veel komen, doe dan met ons mee! Iedereen met goede ideeën is welkom! Bel 0186 68 58 02 of mail naar jessica@hoekschewaardactief.nl om je aan te melden. En zeg het vooral als we je ergens mee kunnen helpen.



Vrijblijvend in gesprek over de mogelijkheden op het gebied van JOGG een gezonde school of gezonde sportkantine te worden ?

BILLIE DE BEVER

Gezonder leven is een hele uitdaging. Het is niet altijd makkelijk om het goede te doen, soms moet je echt doorzetten om een juiste keuze te maken



En daarbij kun je alle support gebruiken. Billie de Bever is onze mascotte. Hij is overal om iedereen aan te moedigen en te motiveren; Gezonder leven doe je niet alleen.

DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**

CONTACTGEGEVENS

Als je nog meer vragen hebt over JOGG Hoeksche Waard, of over Kidspalace en Kivido, neem dan contact op met één van de onderstaande contactpersonen



Jessica de Geus
Regisseur gezondheid
jessica@hoekschewaardactief.nl
06 43 76 16 31



Margreet Wigmans
Combinatiefunctionaris sportstimulering
margreet@hoekschewaardactief.nl
06 18 16 75 02



Roxanne Koesveld - Buschman
Coach gezonde kinderopvang en moestuincoach
gezondekinderopvang@kivido.nl
0186 64 12 26



Esther Schaap
Coach gezonde kinderopvang Kidspalace
info@kidspalace.nl
078 6735383