

# week voor de gezonde jeugd



Hoeksche Waard  
Samen maken we gezond gewoon

**10 t/m 15 juni 2024**

**Wat doe jij tijdens de Week voor de Gezonde Jeugd?**



## Tips voor KDV's, BSO's en scholen

# week voor de gezonde jeugd



Hoeksche Waard  
Samen maken we gezond gewoon

## Aandacht voor een gezonde leefstijl tijdens Week voor de Gezonde Jeugd. Be Your Best!

Op maandag 10 juni start 'de Week voor de Gezonde Jeugd'. Tijdens deze themaweek besteden kinderdagverblijven, BSO's en basisscholen 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.

Dit draaiboek is tot stand gekomen door middel van de werkgroep 'Gezonde Jeugd'. Partners die in de werkgroep zitten zijn: Kidspalace, Kibeo, SDK Kinderopvang, gro-up en Hoeksche Waard Actief. JOGG is van ons allemaal en hiermee laten we wederom zien dat er samen veel bereikt kan worden. Doe mee, samen maken we gezond gewoon!

Veel plezier!



## Thema's per dag

**Maandag:** Bewegen

**Dinsdag:** Water drinken

**Woensdag:** Buitenspelen

**Donderdag:** Gezonde voeding

**Vrijdag:** Ontspannen

# week voor de gezonde jeugd



Hoeksche Waard  
Samen maken we gezond gewoon

## Maandag Bewegen

### Daily Mile

De 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 dagelijks 15 minuten te bewegen draagt je al 1/4 bij aan het behalen van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen. Het stimuleert een gezonde leefstijl op de BSO/KDV en op school.

Wil je meer weten over The Daily Mile? Zie [deze website](#).

Wij hebben een leuke Daily Mile kaart gemaakt, waarop elke dag een stempel te verdienen is. Zie [www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl).

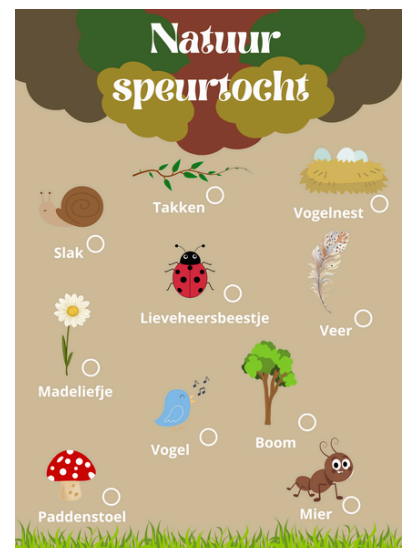
### Speurtochtkaart Kidspalace

Kidspalace heeft een leuke speurtochtkaart gemaakt. Als je naar buiten gaat, om bijv. de Daily Mile te lopen. Neem deze interactieve kaart dan mee, zodat de kinderen tijdens het wandelen of het buitenspelen op zoek kunnen gaan naar allerlei beestjes/bloemen in de natuur.

Zie [www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl).

### Buitengym

Als je de Daily Mile niet in de omgeving van de BSO/KDV/school kunt lopen, loop dan een rondje op het schoolplein. Of geef bijv. buiten gymles, op het schoolplein/veldje in de buurt. Je kan verschillende spellen doen, maar ook verschillende loopvormen, door bijv. een estafette.





# week voor de gezonde jeugd



Hoeksche Waard  
Samen maken we gezond gewoon

## Dinsdag Water drinken

### Water recepten

Kidspalace heeft een mooie flyer gemaakt over water recepten. Water drinken is goed voor je, dat weet iedereen. Door fruit en of groente toe te voegen aan drinkwater maak je je eigen gezonde limonade. Hiermee maak je water drinken nog leuker en lekkerder. Zie [www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl) om de flyer te downloaden.



### Waterspelletjes Hoeksche Waard Actief

Er zijn verschillende waterspelletjes te spelen rondom de BSO/KDV/school. Zoals bijv. flessentrefbal, waterballon volleybal, waterflessen bowl en een spons gevecht. Zie voor al deze waterspelletjes de tip kaart op [www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl).

### Factsheet water

Hoeksche Waard Actief heeft een factsheet over water gemaakt voor verschillende leeftijden. Zie [www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl) en download de factsheet.



### Watertappunten

Er zijn verschillende watertappunten in de Hoeksche Waard. Namelijk in Zuid-Beijerland, Oud-Beijerland, Westmaas, 's-Gravendeel en in Puttershoek. Ga eens langs met de kinderen om bijv. een flesje water/bidon te vullen. Zie de buitenspeelkaart voor de precieze locaties.

# week voor de gezonde jeugd



Hoeksche Waard  
Samen maken we gezond gewoon

## Woensdag Buitenspelen

### Nationale Buitenspeeldag

De Nationale Buitenspeeldag is dit jaar op woensdag 12 juni 2024. Jantje Beton en kinderzender Nickelodeon organiseren de 17e editie van de Nationale Buitenspeeldag. Op deze dag wordt van heel Nederland een grote speelplek gemaakt.

### Buitenspeelkaart

Hoeksche Waard Actief heeft al een aantal jaar de buitenspeelkaart. In 2024 is de kaart volledig vernieuwd. Zie [www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl) voor de update van de buitenspeelkaart. Je kan hier de kaart ook downloaden.



### Winactie stoepkrijten

Er wordt deze week een winactie georganiseerd. We willen zoveel mogelijk kinderen aanjagen om naar buiten te gaan en buiten te gaan spelen. We organiseren een stoepkrijt actie, onder de inzendingen van de mooiste stoepkrijt tekening verloten wij een buitenspeelpakket. Deelname aan deze winactie kan individueel zijn, maar dit kan ook als KDV/BSO/school zijn.

De winactie loopt van woensdag 12 juni t/m vrijdag 14 juni. De inzending kan gestuurd worden naar [info@hoekschewaardactief.nl](mailto:info@hoekschewaardactief.nl). Vermeld daarbij naam/organisatie, leeftijd en telefoonnummer. De winnaars worden in de week van 17 juni bekend.

# week voor de gezonde jeugd



Hoeksche Waard  
Samen maken we gezond gewoon

## Donderdag Gezonde voeding

### Billies seizoen groente/fruit kalender

Seizoen groenten en fruit zijn in "hun" periode op hun best, het lekkerst én gezond. Billie de Bever eet graag groente en fruit. Twee stuks per dag, jij ook? Met de Billie de bever seizoenkalender groente/fruit kalender weet jij precies welke groenten en of fruit op zijn best is. Zie [www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl) en download de seizoen groente/fruit kalender.

### Webinar gezond eten voor dreumes/peuter

Op woensdag 12 juni organiseert het voedingscentrum een gratis webinar over gezond eten voor ouders van kinderen (1 tot 4 jaar). Wat zijn gezonde maaltijden en tussendoortjes? Hoeveel eten heeft een kind nodig op een dag? En wat doe je als ouder als je kind niet wil eten? Het voedingscentrum geeft antwoord op deze en andere veelgestelde vragen van ouders. Deelname is gratis. Direct aanmelden kan via [deze link](#).

### Jong Leren Eten

Sinds dit jaar heeft de Hoeksche Waard een menukaart vanuit het programma Jong Leren Eten, waarop lokale aanbieders gezonde en leerzame activiteiten aanbieden. Van een uitje naar de boer als soep koken op locatie, alles vind je [hier](#).



### Suikerklontjes quiz

Het aanbod aan zoete drankjes is groot. Maar hoeveel suiker zit er eigenlijk in sap en limonade? TIP: plak de aantal suikerklontjes op de poster evenredig af en raad met elkaar de hoeveelheid suikerklontjes. Het Voedingscentrum heeft hiervoor 2 posters ontwikkeld. De posters vind je op [www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl).

# week voor de gezonde jeugd



Hoeksche Waard  
Samen maken we gezond gewoon

## Vrijdag Ontspannen

### Mini Modderdag

Lekker klieren met modder! Een leuke manier om creativiteit in kwijt te kunnen, het voelt heerlijk aan en kinderen hebben er de grootste lol mee.

Er zijn verschillende manieren om met modder te spelen. Maak een heus modder kasteel, of een moddersoep. Om lekker aan de slag te gaan kun je bijvoorbeeld gebruik maken van emmers, pollepels en alles wat we in de omgeving tegenkomen aan natuurlijke materialen zoals bladeren, steentjes, takjes, aarde en natuurlijk water om de soep wat vloeier te krijgen.

### Voorlezen

Voorlezen zorgt voor rust, ontspanning en structuur in de dag. De verhalen kunnen emoties oproepen bij kinderen. Door met elkaar erover te praten, verwerken kinderen prikkels gemakkelijker én leren ze meer en meer te begrijpen. Daarnaast draagt voorlezen bij aan fantasie en creativiteit. Zoek je inspiratie kijk dan eens bij thema's als slaap, voeding, modder, overig. Wist je dat de bibliotheek tot 18 jaar geheel kosteloos is?



### Webinar tips

Bij opvoeden en opgroeien komt veel kijken. Soms twijfel je of ontbreekt het je aan meer informatie. Een webinar kan hierbij helpen. Jong JGZ biedt verschillende webinars aan, sommige kan je terug kijken, anderen staan nog gepland.

Neem eens een kijkje op de website van Jong JGZ voor meer informatie en onderwerpen. Specifiek een webinar over slaap (4-12 jaar) vind je hier.

# week voor de gezonde jeugd



Hoeksche Waard  
Samen maken we gezond gewoon

## Contactgegevens

Dit draaiboek is tot stand gekomen vanuit de Werkgroep 'Gezonde Jeugd'. De werkgroep bestaat momenteel uit Kidspalace, Kibeo, SDK Kinderopvang, gro-up en Hoeksche waard Actief.

JOGG is van ons allemaal en hiermee laten we zien dat er samen veel bereikt kan worden. Sluit je aan bij de werkgroep, en neem contact met ons op.

### Samen maken we gezond gewoon!



Jessica de Geus - Hoeksche Waard Actief  
Regisseur gezondheid  
jessica@hoekschewaardactief.nl  
06 43 76 16 31



Esther Schaap - Kidspalace  
Coach gezonde kinderopvang  
info@kidspalace.nl  
078 673 53 83



Nathalie Bloem - Kibeo  
Coach Gezonde Kinderopvang  
n.bloem@kibeo.nl  
06 86 85 92 40



Daniëlle Verwijs - gro-up kinderopvang  
Pedagogisch Coach  
danielle.verwijs@gro-up.nl  
06 26 76 98 34



Margriet Kok - SDK Kinderopvang  
Pedagogisch Coach  
margriet@sdk-kinderopvang.nl  
078 6226199