

week voor de gezonde jeugd



10 t/m 14 juni 2025

Wat doe jij tijdens de Week voor de Gezonde Jeugd?



Tips voor KDV's, BSO's en scholen

week voor de gezonde jeugd



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. Doen jullie 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: Water drinken

Dinsdag: Gezonde voeding

Woensdag: Buitenspelen

Donderdag: Bewegen

Vrijdag: Ontspannen

week voor de gezonde jeugd



Maandag | 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 én lekkerder. Zie www.hoekschewaardactief.nl om de flyer te downloaden.

Factsheet water

De werkgroep "gezonde Jeugd" heeft voor iedere leeftijdsgroep een factsheet over water gemaakt voor verschillende leeftijden. Zie www.hoekschewaardactief.nl en download de factsheet of de waterkrant.

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 tipkaart op www.hoekschewaardactief.nl.

Watertappunten

In de Hoeksche Waard zijn er op diverse plekken openbare watertappunten. Hier kun je op ieder moment je flesje of bidon vullen met drinkwater. Bekijk de buitenspeelkaart voor de precieze locaties. Ga je een dagje uit? Haal de "[Gezond dagje uit!](#)" kaart voor inspiratie.



week voor de gezonde jeugd



Dinsdag | Gezonde voeding

Billie 's gezonde én makkelijke recepten

De werkgroep "Gezonde Jeugd" heeft Billie's receptenboekje samengesteld. De eenvoudige recepten zijn snel te bereiden zonder ingewikkelde ingrediënten, ideaal in drukke tijden. Met dit boekje willen we de eetgewoonten van kinderen verbeteren en het plezier in koken en samen eten vergroten. Gezond eten is eenvoudig en leuk! Eet smakelijk!



Billie's memory

Speel mee met Billie en download zijn favoriete spel: groenten en fruit memory. Billie de Bever eet graag groente en fruit, jij ook? Met de seizoenkalender van Billie weet je precies welke groenten en fruit op hun best zijn. Kijk op onze website en download Billie's memory en de Billie's seizoenkalender!

Voedseleducatie Hoeksche Waard

Wist je dat de Hoeksche Waard een menukaart heeft met gezonde en leerzame activiteiten vanuit het programma Jong Leren Eten? Van boerderij-uitjes tot soep koken op locatie, alles is hier te vinden. Deze activiteiten zijn perfect voor tijdens de vakken burgerzaken, rekenen en taal maar ook als lekkere en leerzame activiteit op themadagen, feestdagen en schoolreisjes!



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.

week voor de gezonde jeugd



Woensdag | Buitenspelen

Nationale Buitenspeeldag

De Nationale Buitenspeeldag is dit jaar op woensdag 11 juni 2025. Op deze dag wordt van heel Nederland een grote speelplek gemaakt.

Doen jullie mee in je buurt, op het schoolplein of in de tuin? Welk weer het ook is buitenspelen kan altijd én elke dag. Elke weersomstandigheid biedt unieke kansen voor avontuur en plezier:

Zonovergoten dagen: Perfect voor rennen, fietsen en picknicken. Vitamine D verbetert onze stemming en is ideaal om nieuwe vrienden te maken.

Bewolkte dagen: Grijs lucht biedt mogelijkheden voor spannende speurtochten en voetbal, met schaduw als bescherming. TIP: Kidspalace heeft een leuke natuurspeurtocht voor je gemaakt, je vindt hem [hier](#).

Regenachtige dagen: Regen is een uitnodiging tot avontuur. Met regenjas en laarzen kunnen kinderen in plassen stampen, wat de creativiteit stimuleert.

Stormachtige dagen: Ideaal voor vliegers en kunstwerken; de wind daagt ons uit om actief te blijven.

Winterse dagen: Sneeuw nodigt uit tot bouwen van sneeuwpoppen en sleetje rijden, wat motoriek en samenwerking bevordert.

Buitenspelen is essentieel voor de ontwikkeling van kinderen. Het bevordert creativiteit, fysieke conditie en sociale vaardigheden. Trek je schoenen aan en ga naar buiten; er is geen slecht weer, alleen slechte kleding!



Buitenspeelkaart

Hoeksche Waard Actief heeft al een aantal jaar de buitenspeelkaart. In 2025 is de kaart volledig vernieuwd. Zie www.hoekschewaardactief.nl voor de update van de buitenspeelkaart. Je kan hier de kaart ook downloaden of haal hem bij de Bibliotheek Hoeksche Waard in jouw dorp.



week voor de gezonde jeugd



Donderdag | Bewegen

Billie's gymles

Begin je dag met Billie's gym! Billie houdt van bewegen, vooral na een nacht slapen. Doe mee en draag bij aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen door dagelijks 60 minuten te bewegen. Dit bevordert een gezonde leefstijl op school en bij de BSO/KDV. Varieer met de Daily Mile, een rondje op het schoolplein of een gymles buiten. Beweeg mee en ervaar de voordelen! Download de Daily Mile stempelkaart en start je dag met Billie via onze website!



Sporten in je eigen dorp

Sporten is goed en gezond voor kinderen! Het maakt je sterker, fitter en energiever. Sporten in de buurt is gezellig en veilig, en het verbindt je met je wijk. Voor iedereen, ook als je minder te besteden hebt, kan Hoeksche Waard Actief helpen via het Jeugdfonds Sport en Cultuur wij zijn intermediair hiervoor. Er is veel keuze aan sportaanbieders in de Hoeksche Waard. Op onze website vind je ze allemaal. Laten we samen lekker sporten!

Winactie

Doe mee aan onze winactie en laat zien hoe leuk buiten spelen is! Van woensdag 11 juni tot vrijdag 13 juni kun je individueel of als KDV/BSO/school meedoen. Maak kans op een JOGG verassingspakket!

Wat moet je doen?

- Maak een foto van jouw leukste, gekste of moeilijkste trucje in een speeltuin in de Hoeksche Waard.
 - Stuur je foto naar info@hoekschewaardactief.nl.
 - Vermeld je naam/organisatie, leeftijd, telefoonnummer
- Winnaars worden in de week van 17 juni bekendgemaakt. Veel plezier en succes!



week voor de gezonde jeugd



Vrijdag | Ontspannen

Verhalen vertellen en snoezelen

Verhalen vertellen en snoezelen zijn goed voor de ontwikkeling van kinderen. Ze stimuleren cognitieve en emotionele vaardigheden en bieden een gevoel van veiligheid en verbondenheid. Door deze activiteiten in de routine op te nemen, kunnen ouders en opvoeders een positieve impact hebben op de gezondheid en het geluk van kinderen. Creëer een ontspannen ruimte met kussens en zacht licht, vertel een verhaal met variatie in stemmen en laat kinderen meedenken over de richting van het verhaal. Wordt het sprookjesachtig of realistisch, met een open eind of een happy end?

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?



Media & Slaap

Opvoeden in het digitale tijdperk vraagt om balans tussen media, ontspanning en slaap. Kinderen worden steeds meer omringd door schermen, wat zowel positieve als negatieve effecten heeft. Het is belangrijk hen te leren om media verantwoord te gebruiken. De praatplaat Media biedt praktische adviezen, zoals media-vrije momenten, tips over schermtijd en slaap en meer. Zorg voor tijd voor digitale media, maar ook voor activiteiten zoals (buiten) spelen, knutselen of lezen. De praatplaat kun je [hier](#) inkijken en downloaden.

week voor de gezonde jeugd



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



Sandra Buitendijk-Witvliet - Kibeo
Regiomanager Kinderopvang
S.Witvliet@kibeo.nl
06 59 80 21 80



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



Annemieke van den Berg- SDK
Kinderopvang
Pedagogisch Coach
annemieke@sdk-kinderopvang.nl
06 14 75 92 15