

week voor de gezonde jeugd

Wat doe jij tijdens de Week voor de Gezonde Jeugd?

8 t/m 12 juni 2026



Tips voor KDV's, BSO's & scholen

week voor de gezonde jeugd

Op maandag 8 juni start de **Week voor de Gezonde Jeugd!**

In deze week besteden we samen met kinderopvang, BSO's en scholen extra aandacht aan een gezonde leefstijl. Elke dag staat een ander thema centraal. Dit programmaboekje helpt je bij de uitvoering: alle activiteiten, tips en inspiratie zijn al voorbereid, dus je kunt er meteen mee aan de slag. Doen jullie 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 programma met inclusief materialen en tips word je aangeboden door de werkgroep 'Gezonde Jeugd': Kidspalace, Kibeo, SDK Kinderopvang, gro-up en Hoeksche Waard Actief.

Veel plezier!



Thema's per dag

Maandag: Bewegen

Dinsdag: Gezond eten & drinken

Woensdag: Buitenspelen

Donderdag: Bewegen

Vrijdag: Ontspannen

week voor de gezonde jeugd

Maandag | Bewegen

Start van de week, kom in beweging!

De Week voor de Gezonde Jeugd 2026 draait om bewegen, ontdekken en plezier hebben! Dit is hét moment om kinderen actief te laten starten met de week en samen te genieten van sport en spel.

Sportplein Hoeksche Waard

Laat de kinderen in beweging komen met een vakdocent LO, een bewegagoog of een lokale aanbieder. Op het **Sportplein** vind je een overzicht van alle lokale sportaanbieders, ook kun je zelf een oproepje plaatsen om een activiteit te organiseren. Bewegen is niet alleen leuk, het helpt je sterker, fitter en geconcentreerder te worden – een gezonde start van de dag!

Dieren Dobbelspel

Naast sportieve activiteiten kan het **dierendobbelspel** niet ontbreken. Kinderen gooien om de beurt met een dobbelsteen, ontdekken verschillende dieren en beelden deze uit met bewegingen en geluiden. Het spel stimuleert beweging, creativiteit, natuurkennis en samenwerking, en kan eenvoudig aangepast worden aan verschillende leeftijden.

Zo wordt actief spelen leuk én leerzaam! Download het spel [hier](#)



Tip!

Combineer sportactiviteiten met spelletjes zoals het dierendobbelspel of een estafette op het schoolplein. Zo wordt de Week voor de Gezonde Jeugd een spetterend en actief succes!

week voor de gezonde jeugd

Dinsdag | Gezond eten & drinken

Drinken

Water is de beste dorstlesser: het geeft energie, helpt bij concentratie en is gezond. Daarom is er een **Waterkrant** vol educatieve spelletjes, proefjes en challenges voor iedere groep – ontdek hoe je water speels in de klas kunt inzetten.

Ook heeft KidsPalace een vrolijke waterrecepten-flyer gemaakt. Ga samen aan de slag met je eigen limonade van fruit en kruiden en ontdek hoe lekker water kan zijn, zonder toegevoegde suikers.

Organiseer op het schoolplein een beweegmoment met waterspelletjes! Denk aan een estafette met bekertjes water, sponswerpen of een waterparcours. Inspiratie nodig? Hier hebben we een waterspelletjes flyer voor samengesteld voor leuke en eenvoudig uitvoerbare ideeën.

Download alle materialen [hier](#), vul de bidons en maak er samen een gezonde, actieve én spetterende dag van!

Eten

Gezonde keuzes maken is niet alleen lekker, maar ook heel leuk!

Billie de Bever is dol op **gezond eten** en helpt kinderen graag op weg:

- **Billies Receptenboek**, boordevol suikervrije recepten die makkelijk en snel te maken zijn
- **Billies Seizoenskalender**, ontdek welke groente en fruit in welke maand het lekkerst zijn.
- **Billies fruit- en groentememory**, leer spelenderwijs meer over gezond eten.



Ook de nieuwste suikerklontjesposter is een echte aanrader. Laat kinderen raden hoeveel suiker er in limonade of sap zit en ga samen in gesprek over bewuste keuzes.

Wist je dat je bij ons ook terecht kunt voor lokale **voedsel educatie**? Denk aan een uitstapje naar de boer, imker of molen. Of nodig eens een gast uit in de klas, zoals een kookcoach of moestuincoach.

Alle materialen en mogelijkheden vind je [hier](#). Samen maken we gezond eten leuk én leerzaam!

week voor de gezonde jeugd

Woensdag | Buitenspelen

Nationale Buitenspeeldag

Buitenspelen versterkt de gezondheid, sociale vaardigheden en creativiteit van kinderen, waardoor zelfvertrouwen groeit en de concentratie verbetert. De Nationale Buitenspeeldag is dit jaar op woensdag 10 juni 2026. Jantje Beton en kinderzender Nickelodeon organiseren de 19e editie, en ook in de Hoeksche Waard doen we mee – jullie toch ook?

Winactie stoepkrijten

Er wordt deze week een winactie georganiseerd. We willen zoveel mogelijk kinderen aanjagen om naar buiten te gaan om te spelen.



We organiseren een stoepkrijt actie. Onder de inzendingen van de mooiste stoepkrijt tekening verloten wij een verassingspakket. Deelname aan deze winactie kan individueel zijn, maar dit kan ook als KDV/BSO/school zijn. Doen jullie mee?

De **winactie** loopt van woensdag **10 juni t/m zaterdag 13 juni**. De inzending kan gestuurd worden naar info@hoekschewaardactief.nl. Vermeld daarbij naam/organisatie, leeftijd en telefoonnummer. De winnaars worden in de week van 24 juni bekend.



Buitenspeelkaart

Hoeksche Waard Actief heeft al een aantal jaar de **buitenspeelkaart**. In 2026 is de kaart volledig vernieuwd. Zie www.hoekschewaardactief.nl voor de update van de buitenspeelkaart. Je kan hier de kaart ook downloaden.

week voor de gezonde jeugd

Donderdag | Bewegen

Beweegactiviteiten - Makkelijk uitvoerbaar

Vandaag gaan we weer lekker bewegen. We geven je enkele suggesties die samenwerking stimuleren en plezier brengen maar ook makkelijk uitvoerbaar zijn. Samen houden we kinderen actief en gezond!

- **Estafettes** – Rennen, springen of hinkelen in teams en een voorwerp doorgeven.
- **Energizers** – 2–5 minuten bewegen tussen de lessen, bijvoorbeeld jumping jacks of rennen op de plek.
- **Tikspellen** – Klassiek tikkertje of variaties zoals bevroren bij tikken.
- **Circuitspelletjes** – Kleine stations met springen, balgooien, slalommen of sprintjes.
- **Dans- en ritmemomenten** – Meedansen op muziek, stopmuziek of bewegingen nabootsen.
- **Buitenexpedities** – Speurtochten en opdrachten combineren leren en bewegen.

Sporten voor iedereen

Bewegen is goed en gezond voor kinderen! Het maakt je sterker, fitter en energieker. 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. Hoeksche Waard Actief is intermediair van het Jeugdfonds Sport en Cultuur.

Weer of geen weer

Buitenspelen is gezond en leuk én kan elke dag, in elk weer.

Elk seizoen biedt nieuwe kansen voor plezier en avontuur:

- Zon: rennen, fietsen en samen spelen.
- Bewolkt: ideaal voor de Kidspalace speurtocht en balspellen.
- Regen: laarzen aan, plassen stampen en fantasie de vrije loop.
- Wind: vliegers en creatieve spel ideeën.
- Winter: sneeuwpoppen, sleeën en samen bewegen.



Buitenspelen stimuleert creativiteit, beweging en sociale vaardigheden. Dus: naar buiten! Er bestaat geen slecht weer, alleen ongeschikte kleding.

week voor de gezonde jeugd

Vrijdag | Ontspannen

Yoga met gro-up

We sluiten de Week voor de Gezonde Jeugd 2026 af om ontspannen het weekend in te gaan. **Kinder-yoga** helpt kinderen te ontspannen, vermindert stress, verbetert concentratie en lichaamsbewustzijn, en draagt bij aan een positief zelfbeeld.

gro-up heeft speciaal voor jullie een yogales klaargezet – stap in en doe mee! Bekijk de les [hier](#).



Voorlezen

Voorlezen zorgt voor rust, ontspanning en structuur in de dag. De verhalen kunnen emoties oproepen bij kinderen. Door er 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](#) of [modder](#). 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 programma met bijbehorende toolkit is tot stand gekomen vanuit de **Werkgroep 'Gezonde Jeugd'**. De werkgroep bestaat momenteel uit medewerkers van Kidspalace, Kibeo, SDK Kinderopvang, gro-up en Hoeksche waard Actief.

Kinderen gezond laten opgroeien is een taak 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.



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



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



Esther Schaap - Kidspalace
Coach Gezonde Kinderopvang
info@kidspalace.nl
078 673 53 83



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



Sandra Buitendijk-Witvliet - Kibeo
Labeldirecteur Hoeksche Waard
S.Witvliet@kibeo.nl
06 59 80 21 80

Samen maken we gezond gewoon!

Alles op een rij:

- [Week voor de Gezonde Jeugd 2026](#)
- [Gezond eten & drinken](#)
- [Voedseleducatie](#)
- [Buitenspelen](#)
- [Intermediar](#)
- [Sportplein](#)
- [Slaap](#)
- [Yogales](#)

Voorlees Tip!

- [Slaap](#)
- [Voeding](#)
- [Modder](#)

week voor de

gezonde jeugd



hoekschewaardactief.nl