



Nieuwsbrief

Ik Lekker Fit Schagen

April 2021



Gemeente Schagen ondersteunt de gezonde leefstijl van jeugdigen. Daarvoor is het project 'Ik Lekker Fit' opgezet. Door verschillende activiteiten leren kinderen en/of hun ouders/ verzorgers nog beter wat er nodig is om hun leefstijl gezonder te krijgen. Met als doel fitte en blij kinderen!

Helaas is het nog steeds niet mogelijk om jullie, als ouders, in het echt te ontmoeten. Om jullie betrokken te houden bij het project 'Ik Lekker Fit' wederom een nieuwsbrief. We hebben ons best gedaan om leuke weetjes voor jullie te verzamelen. Mochten jullie zelf vragen hebben of een onderwerp besproken willen zien, schroom niet een mailtje te sturen naar mdeenstra@teamsportservice.nl.

We zijn bezig met het opzetten van een online ouderbijeenkomst. Daar hopelijk binnenkort meer over.

Veel leesplezier!



Wordt er bij jullie thuis voldoende fruit gegeten?

De aanbevolen hoeveelheid fruit voor kinderen van 4-8 jaar is 1,5 stuk per dag. Van 9-13 jaar is het 2 stuks per dag.

Hoe maak je fruit eten makkelijk?

- Zet fruit in het zicht. Staat het in de koelkast? Zet het dan op ooghoogte voor je kind.
- Geef fruit bij elke maaltijd en tussendoor.

Ontbijt: Eet yoghurt (of melk) met granen en fruit, voeg fruit toe aan pannenkoekjes of beleg bijvoorbeeld je brood met fruit.

Lunch: Geef wat fruit mee in de lunchtrommel voor op school.

Avondmaaltijd: Verwerk fruit in een salade of eet het lekker als toetje.

Tussendoor: Geef een mooi bakje met fruit mee naar school of maak uit school een mooi bord met fruit.

- Geef het goede voorbeeld! Zien eten, doet eten.
- Ga straks, als het weer kan, samen naar de supermarkt, laat je kind een nieuwe fruitsoort kiezen en probeer dit samen uit.
- Laat je kind regelmatig nieuwe producten proberen en ook meerdere keren proeven.
- Benadruk vooral de smaak en hoe lekker het is (laat achterwege hoe gezond het is).

Ligt jouw focus al op fruit?



What's App de diëtist

Door de maatregelen ter preventie van corona zijn de diëtisten dit schooljaar niet gelijk met de jeugdgezondheidszorg van de GGD op school aanwezig. Omdat we ons kunnen voorstellen dat er toch vragen zijn, juist in deze tijd, is er nu 'WhatsApp de diëtist'. Je kunt je vragen via WhatsApp nummer **0854884708** sturen naar de diëtisten van Dieet & Co en zij zullen deze beantwoorden tijdens de dagelijkse 'WhatsApp spreekuren' van 09:00 – 10:00 uur. Wil je weten hoe het werkt? Klik op deze [link](#).



Supermarktsafari

Tijdens de lessen van de diëtisten leren de kinderen veel over gezond eten. Over de voedingsstoffen die er in zitten en hoe het smaakt. Fabrikanten hebben allerlei trucs om producten die niet zo gezond zijn, toch gezond te laten lijken. Om gezonde keuzes te maken is het handig als je een echt gezond product kunt onderscheiden van een product met mooie praatjes. Daarom gaan we met de leerlingen van groep 8 op 'Supermarktsafari'. In de supermarkt doen we allerlei opdrachten om te leren wat er op de etiketten staat.

Een voorbeeld van een opdracht uit de supermarktsafari

Vergelijk melkproducten met elkaar:

1 pak halfvolle melk, 1 pak biologische halfvolle melk, 1 pak halfvolle chocolademelk en 1 pak sojadrink.

Kijk bij ingrediënten en beantwoord de vragen:

1. Is er een verschil tussen halfvolle melk en biologische halfvolle melk? Licht toe.
2. Is er een verschil tussen halfvolle melk en halfvolle chocolademelk? Licht toe.
3. Hoeveel melkproducten (of plantaardige melkdrink) heeft iemand van jullie leeftijd dagelijks nodig?

Antwoorden staan onderaan de pagina.

Tip voor thuis

- Bekijk ook zelf het filmpje '[De 22 meest gebruikte verkooptrucs in de supermarkt](#)'. Waar ben jij wel eens ingetrapt?
- Ook thuis kun je goed etiketten met elkaar vergelijken. Vergelijk tijdens de lunch eens samen met je kind welk beleg bijvoorbeeld de meeste suiker of energie (kcal) bevat. Welke keuze is het gezondst? Welke keuze vindt je kind het lekkerst?
- Ga als het weer kan, ook eens samen boodschappen doen. Neem ruim de tijd en vergelijk in de supermarkt verschillende dranken en voeding met elkaar. Vergelijk bijvoorbeeld 100% pindakaas met gewone pindakaas. Zijn er verschillen in voedingswaarden en ingrediënten? Of vergelijk biologische koekjes met gewone koekjes. Is biologisch gezonder dan niet-biologisch?

1. *Geen verschil in voedingswaarde, biologisch wil zeggen dat bij de productie zoveel mogelijk rekening wordt gehouden met milieu en dierenwelzijn.*
2. *Halfvolle chocolademelk bevat per 100 ml meer kcal/energie, omdat er suiker wordt toegevoegd.*
3. *4-8 jaar 2 bekertjes (300 ml) en 1 plak kaas en 9-13 jaar 3 bekertjes (450 ml) en 1 plak kaas.*



Recept havermoutkoekjes

Met fruit kun je ook prima bakken. Zo is banaan niet alleen heerlijk zoet, maar werkt het ook als goed bindmiddel voor in bijvoorbeeld koekjes! Je kind moet behoorlijk wat van deze koekjes eten om 1 portie fruit binnen te krijgen dus als fruitbron raden wij deze koekjes niet aan. Maar je kunt natuurlijk wel een bakje met fruit aanbieden tijdens het samen bakken van deze heerlijke koekjes!

Voor ongeveer 12 koekjes heb je nodig:

- 2 grote rijpe bananen
- 120 gram havermout
- 1 theelepel kaneel
- 50 gram gedroogde cranberry's
- 50 gram pompoenpitten

Zo maak je de koekjes:

- Verwarm de oven voor op 200 graden (180 graden hete lucht).
- Pel de bananen en prak ze met een vork op een groot bord fijn.
- Doe de banaan in een kom en voeg de havermout toe. Roer door elkaar.
- Voeg de kaneel toe en roer er doorheen.
- Voeg de cranberry's en pompoenpitten toe en roer er doorheen.
- Maak van het beslag ongeveer 12 koekjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Bak de koekjes in 20–25 minuten goudbruin.



Extra meting lengte en gewicht 8-jarigen

Alle kinderen op het reguliere basisonderwijs die in dit kalenderjaar 8 jaar zijn of worden, krijgen een extra meting van lengte en gewicht aangeboden. Deze meting vindt voor het derde jaar plaats vanuit het project 'Ik lekker fit'. De doktersassistente van GGD Hollands Noorden voert de meting uit op school of een GGD Locatie. Hiervoor is actief toestemming nodig van ouders/verzorgers.

Waarom deze meting

Tijdens de basisschoolperiode wordt in de onder- en bovenbouw o.a. de groei van je kind (lengte en gewicht) onderzocht door de jeugdgezondheidszorg. Voor het project 'Ik lekker fit' wordt op 7/8-jarige leeftijd een extra meting aangeboden. Uit ervaring blijkt dat in deze leeftijdsperiode een verandering van leefstijl kan optreden bij kinderen. Dit kan zorgen voor onder- of overgewicht. Door deze extra meting kunnen ouders en kinderen op tijd worden geadviseerd. Dit is zeker nu in coronatijd erg belangrijk.

Toestemming van ouders/verzorgers noodzakelijk

Binnenkort ontvangen de betreffende ouders/verzorgers in de gemeente Schagen een brief met informatie. Daarin wordt uitgelegd hoe je toestemming kunt geven voor deze meting. Kinderen zonder toestemming kunnen helaas geen gebruik maken van dit aanbod. Na de meting kan het zijn dat je een uitnodiging krijgt van een jeugdverpleegkundige voor een gesprek met tips, adviezen of eventueel een verwijzing naar de jeugdarts of een diëtist.



Gezonde school

Vanuit het project 'Ik lekker fit' worden scholen ondersteund bij de Gezonde School-aanpak. Een adviseur van GGD Hollands Noorden gaat in gesprek met scholen om te bespreken wat school al doet aan het bevorderen van gezonde leefstijl. Door middel van een stappenplan werkt school aan het zelfgekozen thema (zoals Voeding en Bewegen & sport). Zodra alle pijlers binnen het thema op orde zijn kan school het vignet aanvragen. Om Gezonde School te worden is er jaarlijks een landelijke subsidieronde, het Ondersteuningsaanbod. Na toekenning heeft school, naast ondersteuning en een scholing, recht op een bedrag van €3000,- om te werken aan het gekozen thema. Inschrijven voor het [Ondersteuningsaanbod](#) kan van 8 maart t/m 19 april.

De brede betrokkenheid van school en ouders/verzorgers is een succesfactor in elke stap. Leraren hebben bijvoorbeeld een belangrijke voorbeeldfunctie en de hulp van ouders/verzorgers is nodig om het gedrag van leerlingen binnen en buiten school te veranderen. Geregistreerde Gezonde Scholen (PO) in de gemeente Schagen zijn: St Jozef- 't Zand, De Hoge Ven-Warmenhuizen. Kijk ook eens op de [website](#)!



Club Extra geeft nét dat beetje durf en plezier

Niet voor alle kinderen is sport en bewegen leuk. Ze voelen zich 'buitenspel' staan en worden knap onzeker van klasgenoten die lenig zijn of heel goed kunnen voetballen. Deze kinderen helpen we, als Team Sportservice, graag een eindje op weg. Club Extra is een programma van 8 weken waarin we samen op zoek gaan naar die ene leuke, passende sport. De plek waar het kind zich veilig voelt en mag zijn wie die is. Meer weten? Mail rblondeau@teamsportservice.nl of lees er [hier](#) meer over.



Fit & Fun na school in 6 dorpen

Megatwister, Levend Stratego, een pannakooi of gewoon een potje voetbal of hockey. Het komt allemaal voorbij in Fit & Fun na school, georganiseerd door Team Sportservice. De reeks van 8 weken buitengymmen is in maar liefst 6 dorpen. Wat is Fit & Fun in een notendop? 8 weken lang lekker sporten en bewegen na school, €2,00 voor gehele periode en aan het eind een klein sportief cadeau. Kinderen moeten zelfstandig naar de locatie kunnen komen. Wij zorgen dat we er 15 minuten van tevoren zijn om kinderen te ontvangen. Kijk [hier](#) voor meer info.



GGD Hollands Noorden:

Marsha Kaarsbaan
088 - 0100550



Dieet & Co:

Mariska Rinkel
085 - 4884700



Team Sportservice:

Melissa Deenstra
0224 - 214774