

Nieuwsbrief

Ik Lekker Fit Schagen

Juli 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!

Vanuit het project 'Ik lekker Fit' nog een laatste nieuwsbrief voor de zomervakantie! We gaan een mooie zomer tegemoet. Eindelijk kunnen en mogen we deze zomer weer wat meer. Om te werken aan je weerstand en fit en vitaal te blijven is het niet alleen belangrijk om te blijven bewegen en gezond te eten. Ook ontspanning is ontzettend belangrijk. Dus geniet met volle teugen van het mooie weer, lees een goed boek en neem op z'n tijd een lekker zelfgemaakt ijsje!

Fijne zomer!



Met een app werken aan gezonde leefstijl

Met de [WoWijs app](#) kunnen kinderen tussen 6 en 14 jaar werken aan een gezonde leefstijl. De app is volledig toegespitst op deze jonge doelgroep en bestaat uit gezonde en lekkere recepten, sport-, voeding- en coaching video's, quizjes, challenges, tips en nog veel meer! Daarnaast kun je jouw favoriete video's, recepten en tips opslaan, je stappen tellen en je gewicht berekenen.

De WoWijs app is gratis beschikbaar via de [AppStore](#) en in [Google Play](#).

Hoewel de app speciaal is gericht op kinderen, wordt de rest van het gezin (ouders, broertjes en zusjes) ook betrokken. Daarom zijn er ook gezonde recepten en staan er leuke buitenspellen in de app voor het hele gezin.

Gezond en fit was nog nooit zo leuk!



WoWijs

lekker in je vel



Mama mag ik een ijsje?

Als de zon weer begint te schijnen, horen we deze vraag maar al te vaak. Want wie is er niet gek op ijsjes? Vooral op een mooie zomerse dag. Helaas bevatten de meeste ijsjes behoorlijk wat suiker en weinig tot geen voedingsstoffen. Voor een keertje is dat niet zo erg natuurlijk, maar elke dag is niet zo'n goed idee. Maar wat dan wel? Wij hebben de oplossing, namelijk ijsjes van echt fruit! Ook hebben we een overzicht gemaakt van de hoeveelheid kcal die de verschillende ijsjes leveren. Zo kun je een bewuste keuze maken.

Zelf maken

Zelf ijsjes maken van fruit is super simpel en heel erg lekker! Niet alleen goed voor de kids, maar ook voor onszelf. Daarnaast is het een leuke activiteit om samen met de kinderen te doen.

Wat heb je ervoor nodig:

- Een blender
- 8 ijsvormpjes
- 2 kiwi's
- 6 aardbeien
- 100g frambozen
- 100g blauwe bessen
- 1 banaan
- Eventueel 2-3 dadels



1. Blend een voor een beurt het fruit voeg eventueel een dadel toe als het fruit te zuur blijft.
2. Doe laagje voor laagje in de ijsvormpjes.
3. Zet elke laag eventueel 30 minuten in de vriezer, hierdoor krijg je mooiere lijnen.
4. Zet de ijsjes een nachtje in de vriezer en smullen maar!

We hebben alle laagjes om de beurt gemaakt en achter elkaar in het ijsvormpje gedaan. Hierdoor krijg je een leuk gemêleerd ijsje.

Je kunt zowel diepvries als vers fruit gebruiken. Onze ervaring is dat vers fruit (van het seizoen) zoeter is dan het diepvries fruit. Hierdoor hoeft het minder te worden bij gezoet. In dit geval gebruikten wij frambozen en blauwe bessen uit de vriezer. Deze waren een beetje zuur dus hebben we er 1 dadel bij gedaan.



Calorieën in verpakte ijsjes

Het voedingscentrum maakt bij tussendoortjes verschil tussen dag- en weekkeuzes.

Dagkeuzes zijn wat kleinere tussendoortjes, zoals een stukje chocolade, een klein koekje en hieronder vallen ook de ijsjes tot 75 kcal.

Een weekkeuze is wat groter: bijvoorbeeld een croissant, een zakje chips, een glas frisdrank of een wat groter ijsje van meer dan 75 kcal. Kies niet vaker dan 3 keer per week voor een weekkeuze. Voor kinderen tot een jaar of 8 bevatten weekkeuzes eigenlijk al te veel kcal. Geef deze maximaal 1 x per week.

Klik [hier](#) voor meer informatie over dag- en weekkeuzes.

Calorieën in (kinder)ijsjes

Twister	70
Mini Twister	38
Schatkistje	75
Dubbellikkers	40
Lollipops/vrieslolly's	28
Regenboogijsje	32
Festini (peer)	50
Kaktus ijs	59
Dropfruit duo ijsje	46
Raketje	40
Pirulo Watermeloen	60
Split	65
Solero ijs	94
Smarties pop up	109
Cornetto	166
Mini Cornetto	115
Mars ijs	140
Snicker ijs	179
Magnum (classic)	244
Mini Magnum (classic)	168
Oreo ijs (koek met ijs ertussen)	112
Oreo ijs mini (stick)	126
Viennetta ijs (vanille)	115 (per plak)
Vanille schepijs	104 (per 2 bollen)
Bolletje schepijs	100 tot 130 (per bolletje)
Ijshoorn (Mc Donalds)	137
Sundae ijsje (Mc Donalds)	Gemiddeld 300
Mc Flurry	315 tot 450





Zoek de **zeven** verschillen vakantie camping



What's App de diëtist

Door de maatregelen ter preventie van corona zijn de diëtisten dit schooljaar niet gelijk met de jeugdgezondheidszorg van GGD Hollands Noorden 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 Diet & Co en zij zullen deze beantwoorden tijdens de dagelijkse 'WhatsApp spreekuren' van 09:00 - 10:00 uur.



Extra meting lengte en gewicht 8-jarigen

Ook dit kalenderjaar biedt gemeente Schagen vanuit 'Ik lekker fit' een meting van lengte en gewicht aan voor 8-jarigen. Deze meting wordt uitgevoerd door GGD Hollands Noorden. Dit is een extra aanbod naast de reguliere gezondheidsonderzoeken van de Jeugdgezondheidszorg. Deze meting wordt aangeboden aan alle kinderen met toestemming van ouders/verzorgers (toestemming geven kan via www.iklekkerfitchagen.nl). De doktersassistente van de Jeugdgezondheidszorg komt hiervoor op school. Het kan zijn dat jij en je kind uitgenodigd worden naar aanleiding van de resultaten van de meting. Je hebt dan een gesprek met de jeugdverpleegkundige. Het kan zijn dat je tijdens het gesprek tips of advies krijgt om (mogelijk) onder of overgewicht te voorkomen of te beperken. Een doorverwijzing naar de jeugdarts of een diëtist behoort ook tot de mogelijkheden.



Gezonde School

Eén van de onderdelen van het project 'Ik lekker fit' is het ondersteunen van scholen om Gezonde School te worden. Een Gezonde School-adviseur van GGD Hollands Noorden gaat in gesprek met scholen om te bespreken wat school al doet aan het bevorderen van gezonde leefstijl. De school kiest één van de gezondheidsthema's (zoals Voeding, Bewegen & Sport). Vervolgens gaat school door middel van een stappenplan werken aan het gekozen thema. Als alles op orde is wordt school gecertificeerd als een officiële Gezonde School.

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.

Werkt de school van je kind al aan Gezonde School? Het kan zijn dat school al veel doet op het gebied van Gezonde School. Ook dan is je hulp als ouder/verzorger vaak heel erg welkom. Bijvoorbeeld door mee te helpen bij activiteiten omtrent gezonde voeding en beweging, meedenken over gezond beleid op school of initiatief nemen om gezonde voeding en beweging op school op de agenda te zetten.

Geregistreerde Gezonde Scholen (PO) in de gemeente Schagen zijn: St Jozef- 't Zand, De Hoge Ven-Warmenhuizen en sinds dit jaar Zandhope (voeding) in 't Zand! Scholen die komend schooljaar in ieder geval gaan werken aan Gezonde School zijn: De Springschans-Petten, De Keerkring-Schagen, De Regenboog-Sint Maarten, Sint Jan-Waarland, De Hoge Ven-Warmenhuizen, en Burgemeester de Wilde-Schagen. De door deze scholen gekozen thema's zijn: Voeding, Welbevinden en Relaties & seksualiteit. We hopen dat komend schooljaar nog meer scholen aan de slag gaan met Gezonde School! Voor vragen of informatie kan school mailen naar: gezondheidsbevordering@ggdhn.nl. Kijk ook eens op de [website](#).



Online lezing voor ouders/verzorgers 'Week van de Gezonde jeugd'

Op 7 juni jl. organiseerde GGD Hollands Noorden de online bijeenkomst/lezing: 'Je kind veilig online?!'. Tijdens deze lezing kregen ouders/verzorgers informatie en tips over veilig online gedrag van kinderen in de basisschoolleeftijd en wat het belang hierbij is van een gezonde seksuele ontwikkeling. Klik [hier](#) om de bijeenkomst terug te kijken.



GGD Hollands Noorden:

Marsha Kaarsbaan
088 - 0100550



Dieet & Co:

Mariska Rinkel
085 - 4884700



Team Sportservice:

Melissa Deenstra
0224 - 214774