

Nieuwsbrief

Ik Lekker Fit Schagen



December 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 blije kinderen!

De laatste nieuwsbrief van het jaar 2021. Gelukkig zijn we dit schooljaar weer op een aantal scholen langs geweest voor de voedingslessen in de klas. En er staan er voor volgend jaar nog een groot aantal gepland. Heeft je kind er al eens thuis over verteld? In deze nieuwsbrief lees je wat de eetspecialist in de klas doet. Ook staan er 2 heerlijke recepten en een puzzel in.

Om te weten wat jullie als ouders van deze nieuwsbrief en het project vinden, hebben we een korte enquête gemaakt. Zou je deze willen invullen? Het duurt hooguit 2 minuten. <https://www.surveio.com/survey/d/W9R6B5P3X7F8O9W1E>

Om te weten of het Project Ik Lekker Fit de resultaten boekt die we voor ogen hebben is het van belang dat er zoveel mogelijk kinderen van 8 jaar worden gewogen en gemeten. Hiervoor is toestemming nodig van de ouder(s). Wil je die toestemming geven? Lees hieronder meer. Wij zijn hier heel erg mee geholpen. Bedankt alvast!

Wij wensen jullie hele fijne kerstdagen en een fantastisch begin van 2022! Blijf gezond!

Laat je je 8 jarige ook een keer extra wegen en meten?

Alle kinderen op het reguliere basisonderwijs die in 2021 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 doktersassistenten 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 onderzoekt de jeugdgezondheidszorg twee keer de groei van het kind (lengte en gewicht). In de onder- en bovenbouw. Voor het project 'Ik lekker fit' wordt op 7/8-jarige leeftijd een extra meting aangeboden. Uit ervaring blijkt dat in deze leeftijdsperiode bijvoorbeeld een verandering van leefstijl kan optreden bij kinderen. Met mogelijk onder- of overgewicht als gevolg. 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

Gedurende het jaar ontvangen ouders/verzorgers in de gemeente Schagen een brief met informatie. Daarin lees je hoe je toestemming kunt geven (www.iklekkerfitschagen.nl) 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 en adviezen. Daarna kan eventueel in overleg verwezen worden naar de jeugdarts of een diëtist.

Eetspecialist in de klas

De Eetspecialisten van Dieet & Co geven lessen over eten aan kinderen van groep 1 t/m 8. De afgelopen maanden waren we weer op verschillende scholen op bezoek. In elke groep heeft de les een ander thema en is de inhoud afgestemd op de leeftijd van de kinderen. Het thema van 1 van de lessen van groep 4 is Toffe trommel en gaat over de lunch.

De lunch is een moment om weer even op te laden voor de laatste uurtjes school. Wat stop je in de lunchtrommel? Houdt je kind van de vertrouwde boterhammen of heeft hij of zij graag wat meer variatie? Mag je kind meebepalen wat er in de trommel gaat?

Hieronder delen wij onze favoriete inhoud en variaties voor een gezonde trommel.

Belegde broodjes

Kies een soort volkorenbrood (bijvoorbeeld een mueslibol of volkorenbagel) en besmeer deze met halvarine, margarine of boter. Geef als beleg bij voorkeur niet meer dan één broodje met kaas of magere vleeswaren. Beleg de andere met humus, 100% pindakaas of zuivelspread.

Fruit en groente

Geef naast het brood altijd wat fruit en/of groente mee. Het ziet er vrolijk en kleurrijk uit en is lekker fris.

Drinken

Als de mogelijkheid er is om op school de lunch koel te houden, is een beker melk of karnemelk een goede aanvulling op de lunch. Anders is thee in een thermosbeker of water ook prima.

Exstraatje

Geef bij voorkeur geen snoep of koek mee in de lunchtrommel. Wil je toch iets extra geven? Denk dan aan een paar gedroogde abrikozen, wat rozijnen of een klein bakje noten. Een lief briefje doet het ook altijd goed, bijvoorbeeld van www.broodbriefjes.nl of een geschreven briefje door jezelf.

Houd je van bakken?

Dan is een stukje bananenbrood, een groentemuffin of een havermoutkoekje ook een lekkere verrassing.

Variatie

Als alternatief voor de gesmeerde boterhammen kun je ook kiezen voor wat salade, met als basis pasta, rijst of couscous. Groenten kun je ook prima verwerken in een omelet. Zo geef je je kind makkelijk extra vitamines mee.

In de vakantie is er misschien wat meer ruimte voor variatie in de lunch. Maak eens dit lekkere lunchrecept met de kinderen.



Kerstvakantielunch met een Spaans tintje

Aardappelomelet met groente

Met deze omelet met groente en aardappel heb je gelijk alvast een deel van je groente binnen. Binnen een half uur staat de lunch op tafel. Ook koud is deze omelet erg lekker.

Ingrediënten voor 2 volwassenen en 2 kinderen:

- 600 gram vastkokende aardappelen
- 150 gram diepvries doperwtjes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 prei
- 1 paprika
- 2 eetlepels olie
- 4 eieren
- peper



Bereiding:

- Schil de aardappelen, halveer ze in de lengte en snijd de helften in plakken.
- Kook de aardappelen in weinig water in 5 minuten gaar. Kook de laatste minuut de doperwtjes mee.
- Maak de andere groente schoon.
- Snijd de ui in halve ringen, de knoflook in snippers, de prei in ringen en de paprika in blokjes.
- Fruit de groente in 1 eetlepel olie zacht, maar niet bruin. Schep de groente uit de pan.
- Verwarm de rest van de olie in de pan en leg de plakken aardappel met doperwtjes erin.
- Schep het groentemengsel erop.
- Klop de eieren los en voeg royaal peper toe. Schenk dit over de aardappelen.
- Laat de eieren op laag vuur met een deksel op de pan stollen.
- Snijd de omelet in punten.



Boekentip

Smaakspoken is een boek van Daan Faber & José Luis García Lechner.

Het draait allemaal om Puck. Zij is negen jaar en woont samen met haar vader, chef Maro, boven zijn populaire restaurant. Na het overlijden van haar moeder, leven ze er nu met zijn tweetjes. Puck mist haar moeder verschrikkelijk en haar vader is altijd druk aan het werk. Ze wil niets liever dan hem helpen, maar hij vindt haar nog te jong, want 'goed proeven moet je leren'. Als Puck op een avond dit verdriet deelt met haar kat, komt de eerste van zeven smaakspoken op bezoek. Deze kleurrijke figuren – zout, pittig, zuur, vet, umami, bitter en zoet – ontvoeren Puck naar hun werelden. Ze leren haar daar alles over hun unieke krachten. Maar kunnen zij Puck zo goed leren proeven, dat ze Maro eindelijk mag helpen in zijn keuken?

Een leuk boek over smaken. Om je kind te verleiden om toch vooral alles te proberen.



What's App de diëtist



**Voor al je vragen over eten:
'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? [Check dan deze link.](#)



Ik verveel me zo ...

Hoor je het je kind zeggen? Kinderen kunnen zichzelf soms moeilijk vermaken. Het is verleidelijk om dan met oplossingen en ideeën te komen. Niet doen. Vervelen kan juist heel nuttig zijn.

Deze tips lazen we op www.jmouders.nl

De functie van verveling

Vooraf in het weekend of tijdens de vakantie kan de verveling toeslaan. De normale routine is dan weg en er is meer tijd om zelf in te vullen. Een vaste dagindeling met bezigheden geeft een kind duidelijkheid: hij weet dan waar hij aan toe is. Sommige kinderen vinden het lastig als dit tijdelijk wegvalt en weten niet goed hoe ze zich zelfstandig kunnen vermaken. Dat kan even vervelend voelen voor je kind, maar eigenlijk is het helemaal niet erg. Het hoeft ook zeker niet direct te worden opgelost.

Voordelen van vervelen

- Van vervelen rust je kind uit. Even niets doen brengt zijn hersenen tot rust.
- Tijdens het vervelen krijgt zijn brein tijd om eerdere prikkels te verwerken.
- Door een beetje te dagdromen gaat hij zich tevreden of vrolijk voelen.
- Van vervelen leert je kind denken in oplossingen. Hoe kan hij ervoor zorgen dat hij zich niet meer verveelt?
- Verveling leidt vaak tot nieuwe ideeën en creativiteit.

Verveeltax

Nu is het natuurlijk niet zo dat je je kind zich een hele dag kunt laten vervelen. Er bestaat ook nog zoiets als een 'verveeltax'. De gunstige effecten van verveling verdwijnen na een bepaalde tijd. Afhankelijk van het karakter en de leeftijd van je kind is dat na zo'n tien minuten. Waarschijnlijk weet hij daarna zelf iets te vinden om zich weer een tijd mee te vermaken. Wil jij iets afmaken waar je mee bezig bent, of wil je het nog wat langer aanzien? Dan kun je ook een kookwekker zetten en met je kind afspreken dat je samen iets gaat doen als de wekker afgaat. Dat geeft duidelijkheid.

Wat kun je als ouder beter niet doen bij verveling?

Misschien erger je je aan verveling als het gepaard gaat met negatief gedrag. Toch kun je de volgende dingen beter niet doen:

1. Boos worden. Al mag je gerust afspreken dat jullie allebei niet zeuren over verveling.
2. Het voor hem oplossen door direct activiteiten voor hem te bedenken. Verveling is immers geen 'probleem', het is goed voor je kind.
3. Zwichten voor aanhoudend gezeur en dan toch maar met hem gaan spelen. Zet eventueel een kookwekker en spreek af dat hij tot die afgaat zichzelf moet vermaken.
4. Vervelende klusjes opnoemen die hij kan gaan doen. Dat voelt voor hem alsof hij stout is.
5. Je druk maken. Lanterfantien is gezond en verveling hoort er soms bij, al zijn we dat niet meer zo gewend doordat er altijd online vermaak voorhanden is.
6. Waak ervoor om het op te lossen met schermen. Kijken naar een scherm is een passieve bezigheid, waar je kind ook in kan blijven hangen.

Je kunt wel duizend-en-één dingen bedenken voor je kind als hij zich niet weet te vermaken, maar dat is helemaal niet nodig. Je hoeft niet alles perfect te regelen voor je kind, sterker nog: kinderen hebben voor een gezonde ontwikkeling ook teleurstellingen nodig.

Wat kun je wel doen bij verveling?

Wil je je kind helpen om een hangerige middag door te komen? Hier kan hij iets aan hebben:

1. Laat hem weten dat het niet geeft als hij zich verveelt. Iedereen heeft dat wel eens en het gaat ook weer voorbij.
2. Verveelt hij zich al een tijd en wil je hem op weg helpen, laat hem dan eerst zelf wat dingen opnoemen die hij zou willen doen. Kijk of daar dingen tussen zitten die hij zelfstandig kan doen.
3. Verveelt hij zich al een hele tijd en wil hij iets samen met jou doen, geef dan aan wanneer jij dat ook weer kunt of wilt (wacht niet te lang): 'Ik maak dit mailtje even af en dan gaan we samen wat verzinnen.'
4. Zoek samen naar speelgoed waar hij een tijd niet mee heeft gespeeld. Daar zit vast iets tussen waar hij weer zin in heeft. Of help hem op weg met een tekening of Lego-bouwwerk waar hij zelf mee verder kan.
5. Ga samen naar buiten. Frisse buitenlucht en beweging kunnen je kind weer actief maken en de fantasie prikkelen.
6. Verveling kan ook komen door een gebrek aan energie. Misschien is je kind moe van school en moet hij gewoon een middag in pyjama op de bank hangen, lekker in bad of een keer vroeg naar bed. Daar is vrije tijd ook voor bedoeld.

Laatste tip: bemoei je niet met een speeldade

Is er een vriendje over de vloer en hangen ze samen verveeld rond? Ook dan hoef je niet gelijk voor ze te bedenken of ze moeten gaan kleuren of buitenspelen. Van samen aanmodderen leren kinderen ook allerlei vaardigheden. Doordat ze samen moeten bedenken wat ze zullen gaan doen, leert je kind zich inleven in een ander. Zo ontwikkelt hij empathisch vermogen. Ook leert hij samenwerken, rekening houden met elkaar en overleggen over een oplossing.

Fijne vakantie!

Oudjaarsbollen uit de oven

Gevonden op www.personalbodyplan.nl en gemaakt door Anna, 1 van onze Eetspecialisten.

Een minder vette variant op de traditionele oliebol en zeker zo lekker! Wel dezelfde dag eten.

Ingrediënten voor 12 bollen:

- 150 gram rozijnen
- 250 gram kwark
- 250 gram bloem (vervang eventueel een deel door volkorenmeel)
- 2 eieren
- 1 flinke eetlepel bakpoeder (zeker als je volkorenmeel gebruikt)
- 1 flinke mespunt vanillepoeder
- snufje zout



Bereiding:

- verwarm de oven voor op 180 graden celcius
- wel de rozijnen in warm water
- meng kwark, eieren, vanillepoeder, zout en bakpoeder door elkaar (bijvoorbeeld met de deeghaak van de keukenmachine)
- voeg vervolgens bloem/meel en gewelde rozijnen toe en meng dit ook goed door elkaar
- maak met behulp van twee lepels 12 balletjes deeg op een met bakpapier beklede bakplaat
- bak de bollen gedurende ongeveer 20 minuten in de oven (als je ze dan nog wat bleek vindt kunnen ze nog iets langer)

Eet smakelijk en een heel Gelukkig Nieuwjaar!



GGD Hollands Noorden:

Marsha Kaarsbaan
088 - 0100550



Dieet & Co:

Mariska Rinkel
085 - 4884700



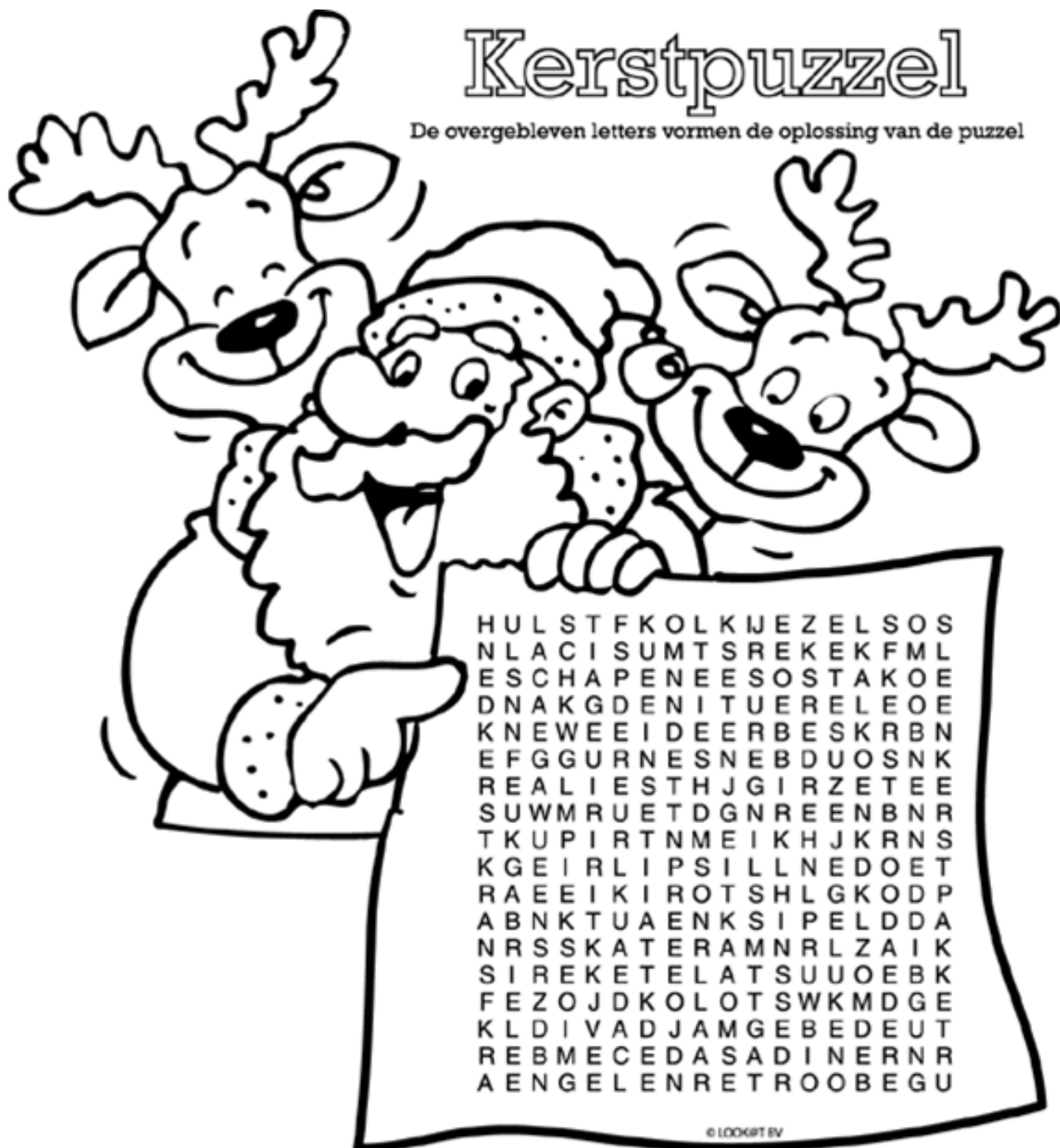
Team Sportservice:

Melissa Deenstra
0224 - 214774



Kerstpuzzel

De overgebleven letters vormen de oplossing van de puzzel



H U L S T F K O L K W E Z E L S O S
N L A C I S U M T S R E K E K F M L
E S C H A P E N E E S O S T A K O E
D N A K G D E N I T U E R E L E O E
K N E W E E I D E E R B E S K R B N
E F G G U R N E S N E B D U O S N K
R E A L I E S T H J G I R Z E T E E
S U W M R U E T D G N R E E N B N R
T K U P I R T N M E I K H J K R N S
K G E I R L I P S I L L N E D O E T
R A E E I K I R O T S H L G K O D P
A B N K T U A E N K S I P E L D D A
N R S S K A T E R A M N R L Z A I K
S I R E K E T E L A T S U U O E B K
F E Z O J D K O L O T S W K M D G E
K L D I V A D J A M G E B E D E U T
R E B M E C E D A S A D I N E R N R
A E N G E L E N R E T R O O B E G U

© LOOK&IT BV

2 Letters
OS

3 Letters
BAL
DEN
KOU

4 Letters
ETEN
EZEL
KERK
KLOK
MENU
PIEK
SLEE
STAL
STOL

5 Letters
DAVID
DINER
GEBED
HULST
JEZUS
JOZEF
TOAST

6 Letters
BIDDEN
CADEAU
KRIBBE
SNEEUW

7 Letters
ENGELN
FAMILIE
GABRIEL
HERDERS
KAARSEN
KALKOEN
MARETAK
RENDIER
RUDOLPH
SCHAPEN
SLINGER
STERREN

8 Letters
DECEMBER
GEBOORTE
KERSTMAN
KERSTMIS
OPTUIGEN

10 Letters
DENNENBOOM
KERSTBROOD
KERSTKRANS

11 Letters
KERSTKINDJE
KERSTPAKKET
KUNSTSNEEUW

12 Letters
GEZELLIGHEID
KERSTMUSICAL