



Tips

- » Doe meer op de fiets. Fiets bijvoorbeeld samen naar school.
- » Buitenspelen is gratis én gezond. Verstoppertje spelen, slootje springen of voetballen: de buitenwereld biedt ontelbare beweegmogelijkheden.
- » Ook voor kinderen geldt: neem vaker de trap in plaats van de lift.
- » Daag jouw kind uit voor een wedstrijdje hardlopen.

Gratis Bewegen, gewoon doen!

Kinderen moeten minimaal 1 uur per dag bewegen*. Bewegen kan in Nederland altijd en overal. Ziet jouw kind de wereld al als één grote speeltuin?

*Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

Meer informatie

jgroenewegen@teamsportservice.nl
023 30 40 700
www.teamsportservice.nl/zandvoort



Samen voor een
gezonde jeugd in
Zandvoort

Handige tips voor thuis!

Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)

De wereld waarin kinderen opgroeien zit vol met verleidingen. Speelt jouw kind nog een potje voetbal online, of is het tijd voor een herkansing op straat? Geef je jouw kind een pakje koekjes mee of zijn snoeptomaatjes net zo lekker?

JOGG werkt aan een gezonde leefstijl voor kinderen en jongeren in Zandvoort. Samen zetten we ons in om gezond eten, drinken en bewegen makkelijk én leuk te maken. In deze folder vind je handige tips voor thuis.



Tips

- » Geef het goede voorbeeld. Drink zelf ook water.
- » Maak water drinken aantrekkelijk. Bijvoorbeeld met takjes munt of schijfjes komkommer, citroen of aardbei.
- » Drink samen een kopje thee. En in de zomer is ijsthee met sinaasappel en munt ook lekker!
- » Kies samen een hervulbare waterfles of bidon uit. Zo wordt water drinken extra leuk.

DrinkWater

Water is een frisse dorstlessen én de meest gezonde keuze. Wist je dat kinderen per jaar gemiddeld 6 kilo suiker* binnen krijgen door zoete drankjes? Dat heeft het lichaam helemaal niet nodig. De suikers die we wel nodig hebben, halen we uit voeding. Dus, DrinkWater!

*Gebaseerd op de gemiddelde suikerconsumptie uit zoete dranken van kinderen van 7 tot 18 jaar volgens het Voedingscentrum

Groente... Zet je tanden erin!

Groente eten is goed voor de gezondheid van je kind. Gelukkig biedt een dag genoeg eetmomenten waarop kinderen groente kunnen eten. Zet je tanden erin!

Tips

- » Maak van verschillende groenten een lekker soepje of een smoothie.
- » Kinderen vinden kleuren leuk. Geef daarom rode, gele en groene groenten. Of maak vrolijke gezichtjes van tomaat, komkommer of radijs.
- » Heb je een balkon of tuin? Laat je kind zelf groente telen. Niets is zo lekker als een zelfgekweekte tomaat!
- » Geef ook eens groente als tussendoortje of tijdens de lunch. Zo haalt jouw kind makkelijk de aanbevolen hoeveelheid groente.

