

A young girl with blonde hair is shown from the chest up, holding a large slice of watermelon with both hands. She is smiling and about to take a bite. The watermelon is bright red with black seeds. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage. In the bottom right corner, there is a small inset image of a red bowl filled with watermelon slices.

1 TOT 30 JUNI 2022

# DE MAAND VAN DE GEZONDE LEVENSTIJL

DIT IS EEN SAMENWERKING VAN:

Alle Thoolse basisscholen, kinderopvanglocaties en peuteropvang  
Gemeente Tholen | Consultatiebureau GGD Zeeland | Bibliotheek | Buurtsportcoaches van Jij op Tholen  
Groentebroer.nl | Kim gewichtsconsulent | Jacomina coachpraktijk Straal | Praktijk liefs Linda

# ZITTEN JULLIE AL 'LEKKER IN JE VEL'?!

## Gezonde voeding bij de peuteropvang locaties van Zo Kinderopvang

Binnen de gemeente Tholen is een preventieakkoord opgesteld genaamd 'Lekker in je vel in de gemeente Tholen'. Dit preventieakkoord is een product van samenwerkende partijen, waar Zo Kinderopvang ook één van is! Binnen onze peuteropvang locaties zijn we onder andere actief bezig met bewegen en gezonde voeding. Gezond opgroeien is een speerpunt en hier nemen we de ouders dan ook graag in mee!

Elke ouder wilt graag dat hun kind zich gezond ontwikkelt. Veel ouders zijn zich er van bewust dat gezond eten en voldoende bewegen nodig zijn! Maar 'zich ervan bewust zijn' is niet gelijk aan 'dit voor elkaar krijgen'. En dat is soms verdraaid lastig met 2 tot 4 jarigen die hebben ontdekt dat er iets te kiezen valt, dat ze een eigen willetje hebben en het woord 'nee' een groot aandeel heeft in de vocabulaire! Dan kan gezond eten met momenten best een uitdaging zijn.

### WAT IS DAT EIGENLIJK: GEZOND ETEN?

Gezond eten voor kinderen (en volwassenen) betekent: gevarieerde voeding op vaste eetmomenten. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat het lichaam voldoende van alle benodigde voedingsstoffen krijgt. Gezond eten betekent eten volgens de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf ziet er als volgt uit:



Drie hoofdmaaltijden per dag (ontbijt, lunch, avondeten) en maximaal 2 keer iets tussendoor eten en/of drinken, maakt een gezond eetpatroon. Een kind tussen 0 – 4 jaar dat vaker op een dag eet, krijgt misschien meer dan het nodig heeft en ook voor de tanden zijn meer eetmomenten niet wenselijk. Puur water en thee zonder suiker tellen hierbij niet als eet- of drinkmoment en kunnen de hele dag door aangeboden worden!

### HOEVEEL HEEFT MIJN KIND NODIG?

Trek hebben in eten kan bij kinderen op sommige dagen minder zijn dan op andere dagen. De ene dag heeft het kind namelijk een minder actieve dag achter de rug, waar het een andere dag juist al z'n energie erin gooit en nodig heeft! Peuters voelen zelf goed aan wanneer ze genoeg gegeten hebben. Bij een kind dat steeds weer iets tussendoor krijgt of bijvoorbeeld verplicht zijn bord moet leegeten, wordt het natuurlijke gevoel voor honger en verzadiging verstoord, met het risico van te dik worden.



### TIPS VOOR BROODBELEG EN DRINKEN

Neemt je kind veel producten buiten de Schijf van Vijf? Bekijk dan hoe hij of zij stap voor stap gezonder kan gaan eten en drinken. Hieronder zie je een aantal voorbeelden van broodbeleg en drinken.

Moeite om de 'wil-ik-niet' of 'lust-ik-niet' fase door te komen? Graag verwijzen we naar het Voedingscentrum voor een aantal tips: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter/de-lust-ik-niet-fase.aspx>

Een hele kleine greep uit de vele tips die we met jullie kunnen delen! Meer vragen? Schroom niet om de pedagogisch medewerkers van onze peuteropvang locaties te benaderen!



DE BUURTSPOORTCOACHES EN JONGERENWERKERS VAN DE GEMEENTE THOLEN, TEAM JIJ OP THOLEN, BRENGEN GRAAG JONG EN OUD IN BEWEGING. DAGELIJKS BEWEGEN IS BELANGRIJK VOOR MEERDERE ONTWIKKELINGSGEBIEDEN VAN KINDEREN. BEWEGEN IS GEZOND: HET LEERT KINDEREN SAMENSPLEN EN LEERT KINDEREN ZICHZELF ONTPLOOIEN EN BETER WORDEN IN MOTORISCHE VAARDIGHEDEN ZOALS SPRINGEN, HUPPELEN, SCHRIJVEN EN MEER.

## BEWEGEN IS GOED VOOR DE ONTWIKKELING!

Bewegen beïnvloed het gedrag van kinderen en hierdoor ontwikkelen ze zich ook op sociaal-emotioneel gebied. Een kind beweegt niet alleen om een betere sporter te worden, maar de totale ontwikkeling van het kind wordt zo gestimuleerd. Als gemeente werken we samen met inwoners, verenigingen, scholen en organisaties aan het meer bewegen van jouw kind.

### LESMETHODE HET BEWEGEND KIND

Het Bewegend Kind is een lesmethode voor kinderen van 0 tot en met 13 jaar. Alle locaties van Zo Kinderopvang maken gebruik van deze lesmethodes voor leuke inspiratieve beweegactiviteiten die bijdragen aan bewegen.

### TWEE SPELLETJES OM THUIS GEZELLIG SAMEN TE BEWEGEN

Wij delen graag twee activiteiten van deze lesmethode die je makkelijk thuis kunt doen: 'groeien in de lente' en 'op het strand'. Met deze twee spelletjes kun je eenvoudig werken aan verschillende motorische vaardigheden en laat je zien dat bewegen leuk is. Je kunt de spelletjes met meerdere kinderen doen. Veel beweegplezier!

## 1 • GROEIEN IN DE LENTE

We worden allemaal steeds een beetje groter. Als we later groot zijn, zijn we misschien wel even groot als papa en mama. De kinderen gaan bewegend en wel een toren bouwen. Is de toren uiteindelijk net zo groot als jij? Voor dit spel heb je blokken nodig en een hoepel/ (spring) touw of plekje om aan te geven waar de toren gebouwd moet worden.

Maak met hoepels of (spring)touw een vakje per kind. In het midden staat een bak met blokken. De kinderen staan bij een hoepel of vak. Noem een beweegvorm zoals op de grond rollen, handen- en voetenloop, op 1 been, op je tenen en laat de kinderen de beweging doen naar de blokkenbak. Wees creatief! Ze pakken één blokje en gaan terug naar de hoepel/ het vak. Noem steeds verschillende beweegvormen door elkaar. En er mag steeds een nieuw blokje worden gepakt en in de hoepel/het vak op elkaar gestapeld worden om een zo hoog mogelijke toren te bouwen. Groeit de toren net zo hard als jij?





VOND JE DE SPELLETJES LEUK?

## 2 • OP HET STRAND

Vandaag gaan we naar het strand en gaan we leuke spelletjes doen met een strandbal en ballon. Je hoeft voor dit spelletje niet echt naar het strand, je kunt dit spelletje ook lekker binnen of in de achtertuin doen. Voordat we dat gaan doen, doen we eerst wat oefeningen om warm te worden.

Hieronder de uitleg wat je aan je kind kunt vertellen.

Start met een ballon en daarna met een strandbal.

Pak een ballon en gooi deze maar eens in de lucht. Heel goed! Nu proberen we de strandbal ook weer op te vangen met twee handen. Doe dit een aantal keer achter elkaar.

Dan gaan we tegen de strandbal slaan. Eerst heel zacht en daarna heel hard! Krijgen je het al warm? Pak een strandbal. Rol de strandbal paar keer voor je uit, of rol hem naar iemand anders. Kan je de bal ook wegschoppen (schieten) met de voeten? Eerst zacht, daarna hard.

## EXTRA TIPS VOOR DE TWEE SPELLETJES:

Breid ze dan uit met de volgende belangrijke beweegvormen: op de grond rollen en handen- en voetenloop. Met op de grond rollen door-kruisen je ogen de middenlijn (?). Met deze vaardigheid stimuleer je het focussen met twee ogen op het papier. Dit heeft een kind nodig om te kunnen gaan lezen en schrijven. Met de handen- en voetenloop wordt de samenwerking tussen de linker- en rechterhersenhelft verbeterd. Dit is belangrijk voor fijne motoriek, beter samen spelen (sociale vaardigheden) en het omgaan met emoties.

## SPORT-/ BEWEEGAANBOD IN DE GEMEENTE THOLEN

Jij op Tholen organiseert veel activiteiten. Kijk voor meer leuke activiteiten of bewegen voor thuis op [jijophtholen.nl](http://jijophtholen.nl). Volg ons op Facebook en Instagram om te zien welke activiteiten wij nog meer organiseren. Wij zetten ons in om alle inwoners van de gemeente Tholen, van jong tot oud, te laten bewegen en met elkaar te verbinden. Heb jij een vraag of een idee om een activiteit op te zetten? Neem dan contact met ons op! Maar er zijn ook sportverenigingen waar je kunt bewegen, ook deze kun je bekijken via onze site [jijophtholen.nl/sportverenigingen](http://jijophtholen.nl/sportverenigingen).

🌐 [www.jijophtholen.nl](http://www.jijophtholen.nl)  
✉ [jijophtholen@tholen.nl](mailto:jijophtholen@tholen.nl)



# WAT GEEF JE MEE IN DE TROMMEL NAAR SCHOOL?

GGD Zeeland heeft hierover een boekje uitgegeven



Om goed te kunnen opletten en presteren in de klas heeft je kind veel energie nodig. Die energie zit in gezonde voeding zoals bijvoorbeeld volkorenbrood en fruit. Met gezonde voeding geef je je kind alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Voedingsstoffen zijn eiwitten en gezonde vetten, maar ook mineralen en vitamines (zoals calcium en ijzer). En koolhydraten voor de nodige energie. Deze voedingsstoffen zorgen ervoor dat:

- je kind goed groeit.
- de hersenen van je kind zich goed ontwikkelen.
- je kind gezond blijft. Vergelijk je lichaam met een auto. Een auto heeft brandstof (benzine) nodig om te rijden. Je lichaam heeft ook brandstof nodig om te denken, te leren, te rennen en te spelen. Die brandstof haal je uit je eten. Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn de brandstof voor je lichaam. Vooral koolhydraten en vetten geven je energie. De eiwitten zorgen ervoor dat je spieren sterk blijven.

## EEN GOED ONTBIJT BESTAAT BIJVOORBEELD UIT:

- Volkoren- of bruinbrood of volkoren ontbijtgranen zoals muesli of havermout.
- Halvarine of margarine uit een kuipje.
- Als beleg 30+ kaas, 100% pindakaas, gekookt ei, licht zuivelspread of schijfjes groente.
- Magere of halfvolle melk, yoghurt of karnemelk of sojadrink met calcium en vitamine B12 en niet te veel suiker.
- Stukjes fruit in de yoghurt.

**TIP** Als je kind volkorenproducten eet, krijgt het veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed hun werk doen en je kind minder snel weer trek krijgt. Vezels zitten bijvoorbeeld in fruit en groenten, peulvruchten (zoals linzen en kikkererwten), zilvervliesrijst, maar ook volkorenproducten zoals volkorenbrood of -pasta, volkorencouscous.

**TIP** Kijk op [voedingscentrum.nl/kind-brood](http://voedingscentrum.nl/kind-brood) voor nog meer gezonde ontbijtjes en tips.

## TIPS VOOR EEN LEUKE EN VEILIGE LUNCH

• Snoep hoort niet bij een lunch. Wil je je kind toch verrassen? Denk dan eens aan een lief briefje of een leuke gum of leuk potlood in de lunch box. Dat hoeft natuurlijk niet iedere dag, maar af en toe je kind verrassen is wel heel leuk.

- Snij snackgroenten zoals kleine tomaatjes in stukjes, dat eet makkelijker en verkleint het gevaar op verslikken. Laat kinderen ook altijd zitten als ze eten.



Voeg een schijfje vers fruit en/of kruiden toe aan het water. Citroen, sinaasappel, gember, aardbei, maar ook komkommer en munt zijn erg lekker. Probeer verschillende smaken.

Vries ijsblokjes in met een stukje fruit en voeg die toe aan het water. Leuk om te zien hoe het fruit langzaam ontdooit.



## WATER DRINKEN

Water is de beste dorstlesser, is puur natuur, goedkoop, het gaat overgewicht tegen en is goed voor de tandjes. Maar water hoeft niet saai te zijn maak er een gezond en lekker drankje van. Bij deze wat tips.



Zet thee met een smaakje en laat het afkoelen. IJsthee is heerlijk als het warm weer is met een schijfje sinaasappel of citroen.

Leuk voor een warme zomerdag of een feestje: Vul een glazen watertap met kraantje met koud water en munt of citroen. Tappen maar!



Geef water in een grappige beker of leuke bidon. Duurzaam, leuk en gezellig. Versier samen een waterflesje met plakplastic. Knip figuurtjes uit en plak ze op het flesje.

## BOEKENTIPS

de Bibliotheek  
Oosterschelde

Het is de maand van de gezonde voeding. Een belangrijk thema, want gezond eten vormt samen met voldoende bewegen de basis voor een gezond gewicht en lichaam. Toch is gezond eten en jonge kinderen soms een lastige combinatie. Misschien gaat het jullie dan helpen om leuke boekjes over voedsel te lezen, zodat het weer een leuk onderwerp wordt. Ook prentenboeken waarin uitgelegd wordt waar deze gezonde voeding vandaan komt zijn bruikbaar bij jonge kinderen. Bij de bibliotheek zijn deze boeken bijvoorbeeld ook te leen. Hieronder ziet u enkele boekentips bij het thema 'gezonde voeding'. Veel (voor)leesplezier gewenst!

Annemieke van Kooten  
Voorleesconsulent Bibliotheek Oosterschelde



## GROENTEBROER

Onze opa stond al op de markt en inmiddels zijn we bijna 90 jaar verder. Groenten en fruit zit in ons bloed en we worden nog altijd net zo blij van verkopen als opa dat werd. Alleen is er sinds die tijd veel veranderd. Verkoop draait vandaag de dag om marketing. Met marketing zet je je product in de schijnwerpers en verleid je de consument om voor jouw product te kiezen. Over het algemeen wordt aangenomen dat Coca Cola de marketing heeft uitgevonden. Hoewel ze het zeer succesvol toepassen, is dit niet waar. De allereerste marketing werd toegepast door... fruit.

Mensen denken dat fruit voor ons groeit, maar het is juist andersom. Fruit maakt gebruik van mensen (en dieren) om zich voort te planten. Vruchten zijn namelijk zaadjes, verpakt in sappig vruchtvlees en een verleidelijke schil. De vruchten van de boom worden ver van de boom opgegeten en de pitjes komen zo verderop in de natuur terecht, waar dan weer een nieuwe boom uit groeit.

Dat onze kraam zo vol ligt met prachtige kleuren en heerlijke geuren is niet toevallig. Al die vormen, kleuren en geuren zijn afgestemd op de doelgroep. Wij mensen zijn niet de enige die hierdoor verleid worden. Mannetjesspreeuwen imponeren de vrouwtjes met een





gratis aardbeien

bij minimaal €15 besteding  
geldig tot 30 juni 2022

Om deze korting te verzilveren ga je naar [groentebroer.nl](https://www.groentebroer.nl) en klik je op het winkelmandje.

Klik op:  voeg cadeaukaart toe

Dit is je code

**GEZOND22**

prachtig glimmende, donkere kop. Spreeuwen zijn nummer één kersenters en de grootste doelgroep van de kersenboom. Het is dus niet toevallig dat kersen prachtig glimmende, donkere, vruchten zijn.

Fruit doet precies wat marketing ook doet. Met prachtige felle kleuren, geweldige smaken en mooie vormen worden wij verleid. We worden er hebberig van. We ervaren geluk. En het werkt. Adam en Eva zijn er de eerste voorbeelden van.

Maar naast verleiden is ook timing in de marketing van groot belang. Mensen kunnen namelijk maar voor één ding tegelijk aandacht hebben. Het WK en de Tour de France vallen nooit tegelijk.

Is het je wel eens opgevallen dat seizoensfruit elkaar heel mooi opvolgt? Nu lekker de aardbeien, straks de kersen, pruimen, appels, peren, noten

en dan weer de mandarijnen en sinaasappels. Alle seizoenen komen netjes achter elkaar. Elk van de bomen en planten heeft de ideale tijd gekozen om de vruchten te presenteren aan de juiste doelgroep. Precies de tijd er weinig aanbod van concurrerend fruit is. En precies het seizoen dat mensen er zin in hebben. Aardbeien in de zomer, stooferen in de herfst

Door inkoop over de hele wereld bieden wij inmiddels jaarrond lekkere mandarijnen, zoete aardbeien en sappige meloenen. Maar van dichtbij is toch altijd het lekkerst. En het voordeligst. Weinig transportkosten en veel aanbod. Dat zorgt voor een lagere prijs en dan maakt fruit eten nog leuker.

Dus eet lekker met de seizoenen mee en profiteer van al het lekkers dat nu bij de boeren aan de bomen hangt. Kom naar de markt of bestel online en laat je gerust verleiden.

# HOE MAAK JE BOODSCHAPPEN DOEN MET JE KIND LEUK EN LEERZAAM?

HET AANBIEDEN VAN GEZONDE VOEDING AAN KINDEREN BEGINT NATUURLIJK BIJ DE OUDERS EN OOK OP DE KINDERDAGOPVANG, PEUTERSPEELZALEN EN BASISCHOLEN IS HIER STEEDS MEER AANDACHT VOOR.

EEN MOOIE ONTWIKKELING WAAR OOK DE VERSCHILLENDE WERKGROEPEN VANUIT HET PREVENTIEAKKOORD THOLEN ZICH STERK VOOR MAKEN OM ALLE KINDEREN VAN THOLEN GEZOND TE LATEN OPGROEIEN. EN DAAR IS VOEDING EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN.

In september 2022 zullen een aantal supermarkten in de kernen van het eiland Tholen meewerken aan een Supermarktsafari. Samen met hun ouders/verzorgers kunnen kinderen van de basisschool op safari door de supermarkt. Wat is er allemaal te koop, wat zijn gezonde keuzes en hoe smaakt het eigenlijk?

Boodschappen doen is iets wat wekelijks terugkomt.

## 5 TIPS BOODSCHAPPEN- LIJSTJE MAKEN

### 1 • BEKIJK WAT JE NOG IN HUIS HEBT

Wat ligt er nog in je koelkast, in de vriezer en de voorraadkast wat op moet? Als je daar rekening mee houdt bij het maken van je boodschappenlijstje, koop je in de supermarkt niet te veel.

### 2 • SCHRIJF EEN BOODSCHAPPENLIJSTJE

Schrijf een boodschappenlijstje en noteer ook de hoeveelheden. Gewoon op een papiertje, op je smartphone of met een foto van je koelkast en/of voorraadkast. Zo voorkom je dat je te veel inkoop.

### 3 • MAAK EEN WEEKPLANNING

Weet je al wanneer je deze week thuis eet of welke recepten je wil proberen? Daar kun je ook rekening mee houden als je je boodschappenlijstje maakt.



#### 4 • ZET GEZONDE PRODUCTEN OP JE LIJSTJE

In de Schijf van Vijf staan producten die je nodig hebt om gezond te blijven. Denk daarbij aan volkorenbrood, rijst, groente en fruit. Kies elke dag uit elk vak. Meer plantaardig (minder vlees en zuivel) is gezond en beter voor het milieu.

#### 5 • VERANTWOORDE TUSSENDOORTJES

Als je met je boodschappenlijst bezig bent schrijf dan ook de gezonde tussendoortjes op. De mogelijkheden om te snacken en binnen de Schrijf van Vijf te blijven zijn eindeloos. Je kunt denken aan komkommer, cherrytomaatjes, reepjes paprika, geschrapte worteltjes, plakjes banaan of appel. Een handje ongezouten noten behoort ook tot de gezonde opties; amandelen, cashewnoten, walnoten of pinda's kunnen allemaal. Deze tussendoortjes uit de Schijf van Vijf zijn gezond en duurzaam.

(Bron: Voedingscentrum)

#### BOODSCHAPPEN

melk

boter

bananen

appels

tomaten

komkommer

paprika

broodbeleg

noten

Ook voor peuters en kleuters kun je als ouders van boodschappen doen een gezellige en leerzame activiteit maken.

1. Maak naast het boodschappenlijstje voor jezelf ook een boodschappenlijstje met je kind.
2. Bespreek met je kind welke boodschappen er nodig zijn. Maak het lijstje niet te groot 5-10 artikelen.
3. Laat je kind tekeningen maken van de boodschappen of plaatjes/foto's uitzoeken.
4. Neem het boodschappenlijstje mee naar de supermarkt.
5. Laat je kind een artikel zoeken en in zijn eigen mandje of winkelwagentje leggen.
6. Geef een compliment als je kind een artikel heeft gevonden en laat je kind kijken wat het volgende op het boodschappenlijstje is.

Wat levert het op?

- Een leuke activiteit met je kind.
- Een gezellig uitje samen met je kind.
- Je kind leert gezonde keuzes maken.
- Je kind groeit in zijn zelfstandigheid wat helpt in het ontwikkelen van een gezond zelfbeeld en zelfvertrouwen.

Veel plezier!

Met stralende groet,

Jacomina

Coachpraktijk Straal



