

Nieuwsbrief: Ik Lekker Fit Schagen

November



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!

Voedingslessen van een diëtist, een voedingsconsult voor ouders van kleuters, kijken hoe de basisschool een gezondere plek kan zijn, een extra meting van lengte- en gewicht en workshops over een gezonde leefstijl voor de ouders. Dat zijn de vijf pijlers van 'Ik Lekker Fit'. Het project gaat dit schooljaar het derde jaar in.

Nu we door corona minder op de scholen komen en toch de ouders van de kinderen op de basisschool willen blijven betrekken, brengen we deze nieuwsbrief uit. Hierin staan leuke weetjes, een puzzel, een lekker recept en beweegtips om toch te blijven werken aan een gezonde leefstijl.

Veel leesplezier!



Puzzel

Win een leuke prijs! De letters die overblijven vormen samen een woord. Weet jij de oplossing? De oplossing kun je opsturen naar mdeenstra@teamsportservice.nl.

p	r	e	i	g	e	z	j	o	m
a	a	a	r	d	b	e	i	d	a
k	l	p	n	d	k	e	r	r	n
s	s	p	r	k	o	s	e	u	g
o	l	e	u	i	m	a	d	i	o
i	i	l	g	w	k	n	l	v	b
r	n	b	o	i	o	a	e	e	E
m	z	p	o	i	m	n	s	n	s
a	e	a	u	n	m	a	l	a	i
a	n	s	k	e	e	n	o	u	n
r	o	t	t	r	r	n	n	b	a
b	w	i	t	l	o	f	k	e	a
b	a	n	a	a	n	o	i	r	s
e	t	a	a	o	e	e	t	g	a
l	e	a	m	l	o	n	E	i	p
o	r	k	o	i	p	e	e	n	p
o	f	r	t	j	m	u	i	e	e
k	o	o	l	f	o	n	k	t	l
d	a	d	e	l	p	e	e	r	!

aardbei
ananas
appel
aubergine
banaan
bes
bonen
bosui
braam
dadel
druiven
kiwi
knoflook
knolselderij
komkommer
kool
kroot
linzen
mango
olijf
paksoi
paprika
pastinaak
peen
peer
pompoen
prei
sinaasappel
sla
tomaat
ui
water
witlof

Oplossing:





Lekkere recepten

Kruidnoten cake (gezondere variant)

Sinterklaas is bijna in het land en de winkels liggen al lange tijd vol met speculaas, kruidnoten en marsepein. Ontzettend lekker, maar niet zo gezond en misschien wil je wel eens wat anders. Vind je het leuk om (samen met je kind of kinderen) te bakken dan geven we deze we je deze lekkere kruidnotencake graag als tip. Een stuk gezonder en ontzettend simpel. We hebben hem natuurlijk zelf ook gebakken en in ons gezin kwam hij door de test!



Ingrediënten

- 80 gram havermoutmeel
- 3 eieren
- 2 flink rijpe bananen
- 80 gram amandelmeel
- 5 el koek- of speculaaskruiden
- 3 tl bakpoeder
- 2 tl agavesiroop
- 1 tl kaneel
- Een handje kruidnoten

Bereiding

1. Warm de oven voor op 180 graden.
2. Doe het havermoutmeel, de bananen en de eieren in je keukenmachine en meng tot een gladde massa.
3. Voeg dan de rest van de ingrediënten (behalve de kruidnoten) toe, en meng dit weer tot een geheel.
4. Hak de kruidnoten doormidden en meng de stukjes door je beslag.
5. Doe het beslag in de ingevette cakevorm (wij gebruikten een cakevorm van 25 cm). Versier de bovenkant van je cake met kruidnoten.
6. Zet je cake ongeveer 3 kwartier in de oven. Check met een sateprikker (of vork) of-ie gaar is.
7. Laat hem even afkoelen.

Appelchips

In de herfst worden appels geoogst en als je zelf een appelboom hebt, is het leuk om iets met je eigen appels te doen. Ook met appels uit de winkel trouwens. Als alternatief voor de appeltaart en appelmoes kun je denken aan appelchips. De meeste kinderen houden van appels. Zelf appelchips maken én zelf opeten is daarom voor veel kinderen een leuke activiteit.



Ingrediënten

- 2 zoete appels
(geen zure appels, dat proef je!)
- kaneel
- bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 100 graden.
2. Was de appels. Verwijder het klokhuis met een appelboor en snijd de appels in zo dun mogelijke plakken.
3. Spreid het bakpapier uit over 1 of 2 bakplaten. Leg de plakjes erop. Zorg dat ze naast elkaar en niet op elkaar liggen, anders krijg je ze straks niet meer los. Sprengel kaneel over de appels.
4. Bak de appelchips in zo'n 2 uur in de oven. Draai ze af en toe om. Laat de appelchips afkoelen buiten de oven dan worden ze lekker knapperig. Je kunt ze bewaren in een luchtdicht bakje.



Beweeg- en knutsel tip

Dagelijks bewegen is belangrijk voor je gezondheid. Je lichaam wordt fitter, sterker en hierdoor kun je beter dealen met virussen en blijf je langer gezond.

Bewegen

Zo leuk om samen met je kind in beweging te komen. Om jullie als ouders te inspireren heeft team Sportservice meerdere activiteiten op haar website staan. Zo ook deze **beweegbingo**. Red jij het om als eerste bingo te krijgen? Welke beweefoefening ga je als eerste doen?

Of ga met je kind(eren) naar het bos voor een stevige wandeling en verzamel meteen wat mooie (grote) dennenappels. Thuis kan er dan met de dennenappels geknutseld worden. Natte dennenappels kun je het beste even laten drogen bij de kachel en met droge dennenappels kun je gelijk aan de slag. Hoe je van een dennenappel een ananas maak, lees je hieronder.

Knutstelen

Benodigheden:

- Dennenappels
- Gele acrylverf
- Kwasten
- Groen A4 papier
- Schaar
- Rietje of een pen
- Plakband
- Lijm



Knutselstappen:

1. Verf de dennenappels geel aan de buitenkant. Leg ze even opzij om te drogen.
2. Knip ondertussen met een schaar 'grasachtige stroken'. Dit wordt de kroon van de ananas. Gebruik hiervoor de lengte van het A4 papier. Knip verschillende hoogtes voor een speels effect. Bepaal even of je kind hier hulp bij nodig heeft.
3. Krul de toppen van de groene bladeren met behulp van een rietje of pen door ze erom heen op te rollen.
4. Rol de strook op, met de gekrulde bladeren naar buitenkant op. Plak de onderkant aan elkaar vast met plakband. Dit is de kroon van de ananas en plak deze vast aan de bovenkant van de dennenappel met wat lijm. En tada.. je hebt een ananas!



Boekentip voor de allerkleinsten

Wat is er nu leuker dan met je allerkleinste lekker een boekje lezen op de bank. Wij vinden dit boekje echt een aanrader. Het klinkt heel spannend, maar is vooral leuk en grappig. Door de herhaling kunnen kinderen al snel meedoen. Met ook nog eens een boodschap: als je groot wilt worden moet je goed eten.

Ik zou wel een kindje lusten – Sylviano Donno



Help.. mijn kind drinkt zo weinig nu het kouder wordt!

Ben je de hele dag bezig om je kind te stimuleren om meer te drinken? Wellicht helpen deze tips je verder.

Kinderen op de basisschool hebben minimaal 1 tot 1,5 liter vocht per dag nodig. Zuivel mag worden meegerekend. Streef bij bovenbouw basisschoolkinderen naar de 1,5 liter per dag.

Tips om je kind meer te laten drinken:

- Werk naar een aantal standaard drinkmomenten op een dag. Bijvoorbeeld met tandenpoetsen en bij elk eetmoment. Wanneer je kind goed eet, zou je bij de tussendoortjes kunnen afspreken dat je kind eerst drinkt voor hij/zij gaat eten.
- Geef zelf het goede voorbeeld en laat zien dat drinken makkelijk en lekker is.
- Kies als het wat kouder wordt wat vaker voor warme dranken als thee zonder suiker en warme melk. Na een lekkere wandeling in het bos is warme chocolademelk natuurlijk een heerlijke traktatie. Maak deze zelf van halfvolle melk en cacao poeder en voeg een eventueel een beetje suiker naar smaak toe.
- Vul elke ochtend een lege fles (van 1 of 1,5 L) met water en haal daar steeds water uit naarmate je kind wat gedronken heeft. Fles leeg kan een kleine beloning zijn, zoals 5 minuten langer opblijven of een extra verhaaltje voor het slapen gaan.
- Voor de kleintjes: hou een stickerkaart bij en spreek dan met je kind af hoeveel glazen of bekertjes er elke dag gedronken moeten worden.





What's App de diëtist 085-4884708

In aanvulling op het aanbod van de jeugdgezondheidszorg, hebben ouders of verzorgers van 5- en 6-jarigen de mogelijkheid om met een diëtist in gesprek te gaan over gezond eten en drinken. Handige tips en informatie over gezond eten voeding maakt samen eten leuk en lekker. Door de maatregelen ter preventie van corona, kunnen deze gesprekken niet doorgaan. Omdat we ons kunnen voorstellen dat er toch vragen zijn, juist in deze tijd, is er nu 'What's app de diëtist'. Je kunt je vragen via WhatsApp sturen naar de diëtisten van Dieet & Co en zij zullen deze beantwoorden in de dagelijkse 'What's app spreekuren' van 09:00 - 10:00 uur.



Extra meting lengte en gewicht 8 jarigen

'Ik lekker fit' biedt 8-jarigen op het reguliere basisonderwijs een extra meting van lengte en gewicht aan. Dit is een extra aanbod naast de reguliere gezondheidsonderzoeken van de Jeugdgezondheidszorg. Deze meting is voor alle kinderen met toestemming van ouders/verzorgers. De doktersassistente van de Jeugdgezondheidszorg komt hiervoor op school. Het kan zijn dat je samen met je kind wordt uitgenodigd 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. Een doorverwijzing naar bijvoorbeeld de jeugdarts of een diëtist behoort ook tot de mogelijkheden. Dit jaar kregen meer dan de helft van de kinderen toestemming van ouders/verzorgers voor de extra meting. De gesprekken met de jeugdverpleegkundige vinden in de komende periode plaats.

GGD Hollands Noorden:

Marsha Kaarsbaan
088 - 0100550



Dieet & Co:

Mariska Rinkel
085 - 4884700



Team Sportservice:

Melissa Deenstra
0224 - 214774