

Nieuwsbrief: Ik Lekker Fit Schagen

December

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!

We zijn nog steeds in de ban van het coronavirus. Vandaar deze 2^e nieuwsbrief! We willen op deze manier jullie als ouders betrekken bij het Project 'Ik Lekker Fit Schagen', een meerjarenproject van de gemeente Schagen. 'Ik lekker fit' is gericht op het bevorderen van de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen in de basisschoolleeftijd. GGD Hollands Noorden, Dieet & Co en Team Sportservice werken samen met de scholen om dit project vorm te geven binnen de hele gemeente. Wil je meer weten over het project Ik Lekker Fit, dan kun je verder lezen op onze **website**.

Veel leesplezier!



HapStapPoepFabriek

De diëtisten van Dieet & Co geven voorlichting over voeding aan kinderen van groep 1 t/m 8. Een bijzonder onderdeel van het lesaanbod is de 'HapStapPoepFabriek'.

In 'Hapstappoepfabriek' leren de kinderen op een speelse manier de werking van de fabriek in ons lichaam kennen. Wat gaat erin en wat komt eruit? En hoe kun je deze fabriek gezond houden? Klik **hier** voor meer informatie.

Boekentip voor de allerkleinsten

In alle kerstdrukke een heerlijk rustmoment. Samen een boekje lezen. Dit boekje is gegarandeerd een succes door het onderwerp: scheetjes!

'De scheetjesspin heeft honger en eet het liefst bruine bonen. Vooral chili con carne, zijn lievelingseten. Maar wat hij niet weet, is dat je van bruine bonen ook heel veel scheetjes moet laten. Alle dieren vinden hem stinken en blijven het liefst uit zijn buurt. Het spinnetje is erg verdrietig, omdat niemand met hem wil spelen. Moet hij misschien toch wat anders gaan eten? Maar bruine bonen zijn zo lekker...'

Het verhaal heeft raakvlakken met gezonde leefstijl (eet niet elke dag hetzelfde) en daarnaast een sociale boodschap (samen lossen we het op). De leuke illustraties en het humoristische verhaal maken dat dit boekje echt een feest is om steeds opnieuw samen te lezen.



De spin die veel scheetjes laat
Clarinde Wesselink en Filemon Wesselink



Beweegtips

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. Wat kun je thuis doen om lekker in beweging te blijven? Op zoek naar leuke activiteiten om lekker in beweging te blijven? klik [hier](#).

JOGG gemeente Zaanstad heeft een leuke variant gemaakt van het spel Ganzenbord. Je hoeft je de aankomende kerstvakantie dus niet te vervelen. Speel je mee? klik [hier](#).



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. 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. Geregistreerde Gezonde Scholen (po) in de gemeente Schagen zijn: St Jozef- 't Zand, De Hoge Ven–Warmenhuizen.

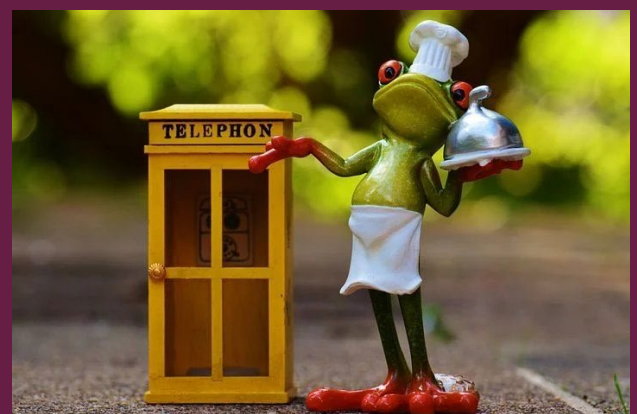
Werkt de school van uw kind al aan Gezonde School? Het kan zijn dat school al veel doet op het gebied van Gezonde School. Ook dan is uw hulp als ouder/verzorger vaak heel erg welkom. Bijvoorbeeld door mee te helpen bij activiteiten omtrent gezonde voeding en beweging, meedenken over gezond beleid op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

Kijk ook eens op de [website](#).



What's App de diëtist

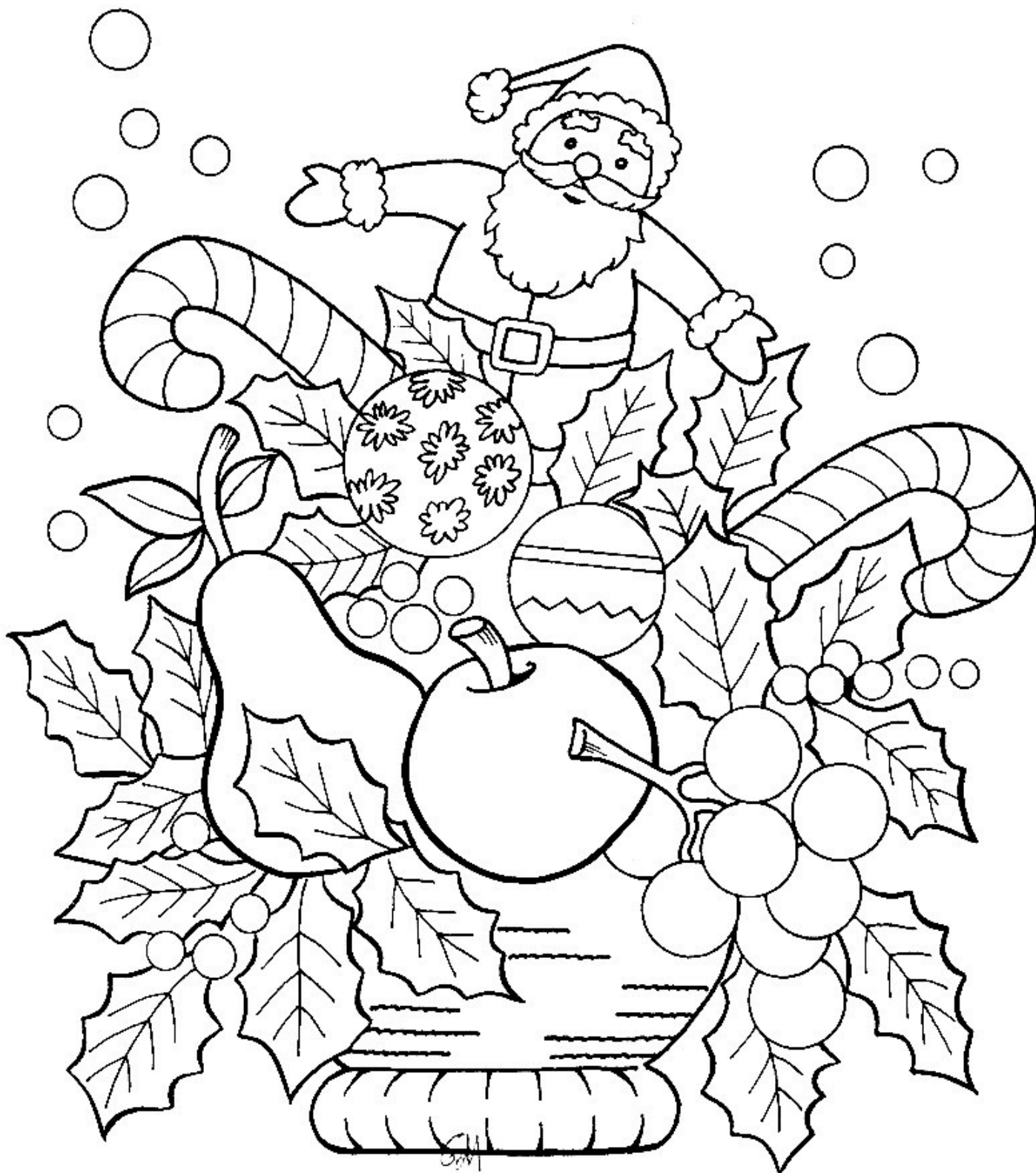
Door de maatregelen ter preventie van corona zijn de diëtisten dit schooljaar niet gelijk met de jeugdgezondheidszorg van de GGD op school aanwezig. Omdat we ons kunnen voorstellen dat er toch vragen zijn, juist in deze tijd, is er nu 'WhatsApp de diëtist'. Je kunt je vragen via WhatsApp–nummer **0854884708** sturen naar de diëtisten van Dieet & Co en zij zullen deze beantwoorden tijdens de dagelijkse 'WhatsApp spreekuren' van 09:00 – 10:00 uur. Wil je weten hoe het werkt? Klik [hier](#).





Kleurwedstrijd

Doe je mee aan deze kleurwedstrijd? Stuur je kleurplaat onder vermelding van 'kleurplaat' op naar of breng hem langs bij Team Sportservice, Zuiderweg 2, 1741 NA Schagen en win een goed gevulde goodiebag.





Het alternatieve kerstdiner

De kerstviering is waarschijnlijk de sfeervolste dag van het schooljaar. Op veel scholen is het een traditie om kerst te vieren in de vorm van een kerstontbijt of kerstdiner in de klas. De kinderen nemen van huis zelfgemaakt hapjes mee voor een gezamenlijk kerstbuffet. In de mooiste kerstkleding en lichtjes in het haar, gezamenlijk aan tafel met een eigen kaarsje en een kerstmuziekje erbij. Super gezellig. Met de huidige maatregelen zit een traditioneel kerstontbijt of -diner er dit jaar even naar niet in (iets wat menig ouder niet zo heel erg vindt). Maar laat dit de pret niet drukken. Er zijn genoeg alternatieven te bedenken om er een feestelijke dag van te maken. Wij kozen er voor om jullie een voorbeeld van een gezonde en feestelijk broodtrommel te geven.

Broodtrommel 1

- In deze broodtrommel zitten 2 volkorenbolletjes, beiden besmeerd met boter en belegd met jonge kaas en 100% pindakaas.
- Verder zitten er 2 plakjes volkoren kerstbrood in de broodtrommel. Deze kan je natuurlijk heerlijk zelf maken van het recept uit deze nieuwsbrief maar een volkorenvariant uit de supermarkt of van de bakker is ook een prima alternatief.
- Uit het kaarsvet van een Babybel kaasje kan je een leuk sterretje snijden.
- Reepjes paprika en komkommer op een satéprikker in de vorm van een kerstboom en je trommel is compleet.
- Natuurlijk mag er met de kerst ook iets extra's mee in de trommel. Wij kozen voor een chocolaatje in de vorm van een kerstmannetje. Wat kerstversiering erop en klaar is de trommel.



Broodtrommel 2

- In trommel 2 zitten 2 volkoren boterhammen, beiden besmeerd met boter en belegd met humus en jonge kaas.
- We vonden leuke prikkertjes met een kerstboompje waar we een tomaatje, een stukje komkommer en een bolletje mozzarella op hebben geprikt.
- Ook hier 1-2 plakjes volkoren kerstbrood in de trommel, besmeerd met boter.
- Ook een kerstkransje mag natuurlijk niet ontbreken. Als extraatje hebben we er 2 toegevoegd. Lekker versieren en ook deze leuke trommel is klaar voor de kerst!





Lekker recept: Kerstbrood van volkorenmeel

De kerstvakantie is bij uitstek geschikt om zelf aan de slag te gaan in de keuken. Een sneetje kerstbrood hoort natuurlijk bij kerst. Probeer eens deze vezelrijke variant. Makkelijk zelf te maken en heel lekker!

Ingrediënten voor het amandelspijs

- 50 gram blanke rozijnen
- 50 gram amandelmeel
- Rasp van ¼ citroen
- 1 ei

Ingrediënten voor het brooddeeg

- 250 gram magere kwark
- 275 gram volkorenmeel
- 1 ei
- 150 gram gedroogd fruit (krenten/rozijnen/appel)
- 80 gram gemengde ongezoeten noten
- 20 gram zonnebloemolie
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- Snufje zout
- Poedersuiker als decoratie



Eerst maak je het amandelspijs.

1. Splits het ei en doe de helft van het eiwit in de keukenmachine (staafmixer werkt ook prima).
2. Doe de blanke rozijnen, het amandelmeel en de rasp van de citroen erbij en hak alles fijn tot het de structuur van spijs krijgt. Is het mengsel te droog, voeg dan 1–3 eetlepels water toe. Hak alles tot een gladde massa en laat het daarna opstijven in de koelkast.

Daarna het brooddeeg.

3. Laat het gedroogde fruit 10 minuten wellen in gekookt water.
4. Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht).
5. Meng de kwark met de olie en de restjes eiwit en dooier, met nog een ei goed door elkaar.
6. Voeg het volkorenmeel, het zout, het bakpoeder en de kaneel toe en roer nog even goed door.
7. Meng de rozijnen en noten door het deeg en kneed het deeg goed.
8. Bekleed de bakplaat met het bakpapier en maak van het deeg een plat brood op de bakplaat.

Nu maak je het brood.

9. Haal het amandelspijs uit de koelkast en maak er een lange staaf van. Leg deze midden op het brood. Vouw het brood dicht, zodat het amandelspijs in het midden van het brood zit. Leg het brood met de vouwkant naar beneden.
10. Bak het brood in ongeveer 35 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven.
11. Laat het brood minimaal 10 minuten afkoelen.
12. Bestuif met wat poedersuiker voor een echt kersteffect.
13. Snijd het brood in plakken en besmeer met een laagje roomboter. Eet smakelijk!



Structuur in de kerstvakantie? Eigenlijk best prettig.

Heerlijk, je hoeft de komende 2 weken niet naar school. Lekker rustig opstarten en geen ochtendstress. Bij vakantie denken veel mensen aan uitslapen en rustig aan ontbijten. Gewoon leven zoals het komt. Maar binnen een week rennen de kinderen hysterisch om je heen, breken de kerstboom af of hangt het hele gespuis de gehele dag op de bank met een iPad, de kerstkransjes uit je boom te eten.

Een beetje structuur in de kerstvakantie kan dus helemaal geen kwaad. Uiteraard met alle vrijheid voor leuke dingen maar zeker voor kinderen geven duidelijkheid en grenzen een prettige orde aan de dag. We geven jullie graag wat tips:

Maaltijdmomenten

Op vaste tijden samen eten is een goede basis voor een structuur in je dag. Ontbijt lekker met z'n allen (in pyjama) en bespreek hoe de dag er uit gaat zien zodat de kinderen weten wat ze kunnen verwachten. Als het ontbijt wat later is uitgevallen, kies dan toch voor een lichte lunch uiterlijk een uurtje of twee. Zo voorkom je dat het te laat wordt en dat jullie rond etenstijd geen trek hebben. De lunch overslaan vraagt om snaaien in de middag, dat is ook niet z'n goed idee. Het avondeten is een fijn moment om opnieuw samen te komen en met elkaar na te praten over de gebeurtenissen van de dag en af te stemmen tot hoe laat er nog gespeeld mag worden.

Naar buiten

Zonlicht is goed voor je. Van zonlicht krijg je een beter humeur. Ook al zijn we met z'n allen aan huis gebonden, ga regelmatig lekker de tuin of het park in. Maak een wandeling, ga naar de speeltuin of gewoon even lekker buiten spelen in de tuin. Geniet van het winterzonnetje en wie weet is er weer een keer sneeuw. Elke dag naar buiten zorgt voor vernieuwde energie.

Grenzen stellen

Dat er in de vakantie meer mag, wil niet zeggen dat alles mag. Een kind zal uiteraard proberen uit te zoeken waar de grenzen liggen en wat er gebeurt als ze die overtreden. Wees duidelijk over wat niet mag en ga hierover niet in discussie. Hang per dag een het aantal kerstkransjes gelijk aan het aantal kinderen in de boom. Dat voorkomt onnodige discussie. Zet fruit en groente in het zicht, zo kan bij trek makkelijk wat gezond worden gepakt.

Op tijd naar bed

Hoewel de kinderen in vakantietijd borrelen van energie, is na de kerstdagen de rek er wel een beetje uit. En dat met de jaarwisseling nog in het vooruitzicht. Om de feestdagen heen op tijd erin is dus geen overbodige luxe.

GGD Hollands Noorden:

Marsha Kaarsbaan
088 - 0100550



Dieet & Co:

Mariska Rinkel
085 - 4884700



Team Sportservice:

Melissa Deenstra
0224 - 214774

