

## Gezonde jeugd

Een gezonde toekomst begint bij een gezonde jeugd. Kinderen kunnen op hele jonge leeftijd gezonde gewoonten aanleren. Daar hebben kinderen hun leven lang plezier van.



1

### Schoolsportvereniging

[Klik hier](#) voor het aanbod in uw wijk/deelgemeente.

Wist u dat een (gratis) proeftraining ook mogelijk is?

### Geldzorgen?

*Jeugdfonds Sport en Cultuur betaalt!*

*Neem contact met mij op om de mogelijkheden te bespreken.*



Chat on WhatsApp

2

### Slaap kindje slaap

Goede slaap zorgt ervoor dat de hersenen de tijd en de kans krijgen om zich te reinigen. Ook zorgt een goede nachtrust ervoor dat uw kind de emoties van de dag goed kan verwerken en dat zij onthouden wat zij overdag hebben geleerd.

Meer informatie over slapen? [Klik hier](#) voor meer informatie.

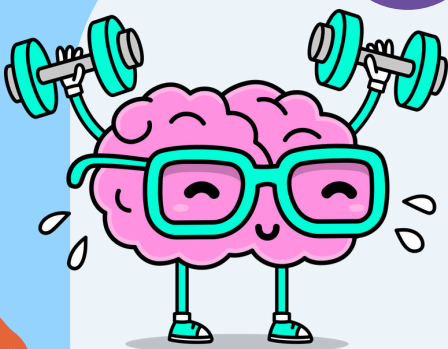


3

### Voorkomen is beter dan genezen

Vanaf de geboorte is het brein de 'motor' achter leervermogen en gedrag. Ook bij uw kind. Het brein is in ontwikkeling en heeft ook gezonde voeding nodig.

[Indigo preventie](#) biedt kinderen cursussen waarmee zij meer leren over hun brein, hoe om te gaan met stress, onzekerheid of tegenslag in het leven. [Klik hier](#) voor het gratis aanbod van Indigo preventie



4

### Gezonde voeding

Uw kind speelt, leert en groeit. Door gevarieerd te eten, volgens de Schijf van Vijf, krijgt uw kind voedingsmiddelen binnen die goed zijn voor de gezondheid. Plezier in eten is belangrijk. Door gezond eten aantrekkelijk te maken, verleidt u uw kind om gezond te eten.

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) nodigt kinderen uit en kijkt naar de groei en algehele gezondheid van jouw kind.

U kunt ook altijd zelf bij het CJG aankloppen bij vragen en/of zorgen.

