

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.

Wil je meer informatie of heb je vragen over hoe gezond op te voeden?

Neem contact met mij op door op deze knop te drukken:



Chat on WhatsApp

## Schoolsportvereniging

Door het volgen van proeftrainingen kun je samen met jouw kind eenvoudig een goede keuze maken uit de verschillende sporten die in jouw wijk worden aangeboden. Zijn de proeftrainingen goed bevallen, dan kan jouw kind lid worden van de sportvereniging. [Klik hier](#) voor het aanbod in jouw wijk.

**Geldzorgen? Jeugdfonds Sport en Cultuur betaalt! Neem contact met mij op om de mogelijkheden te bespreken.**

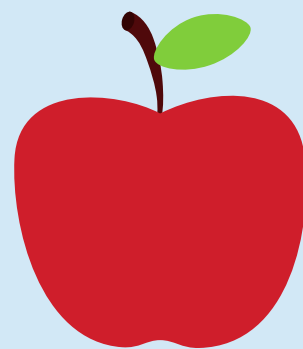


## Slaap kindje, slaap

Goede slaap betekent dat de hersenen de tijd en de kans krijgen om zich te reinigen. Ook zorgt een goede nachtrust ervoor dat jouw kinderen de emoties van de dag goed kunnen verwerken en dat zij onthouden wat zij overdag hebben geleerd. Meer informatie over slapen? [Klik hier](#) voor meer informatie.

## Brainfood

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



Tips van het CJG omtrent gezonde voeding voor jouw kind nodig? Klik op het logo van het CJG hiernaast.

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

Je kunt ook altijd zelf bij het CJG aankloppen als je zelf vragen of zorgen hebt. Het CJG biedt veel cursussen en trainingen aan omtrent gezonde voeding, klik op deze [link](#)

## Voorkomen is beter dan genezen

Vanaf de geboorte is het brein de 'motor' achter leervermogen en gedrag. Ook bij jouw 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

