



SMWR
School Maatschappelijk Werk Rijnmond

Gezonde jeugd

Rennen, springen, sporten!

[Klik hier](#) voor het aanbod in uw wijk/ deelgemeente. Wist u dat een (gratis) proeftraining ook mogelijk is? Let op: de zomerstop is aanstaande.

Geldzorgen, maar wil uw kind wel sporten?

U kunt contact opnemen om de mogelijkheden te bespreken



Whatsapp met Ashvariya



Slaap kindje slaap

Goede slaap zorgt ervoor dat de hersenen de tijd en 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.

In Balans Oefentherapie is een praktijk voor oefentherapie, werkt aan sensorische prikkelverwerking en biedt slaapoefentherapie. Meer informatie? Klik [hier](#)

In Balans
Oefentherapie

Mentale gezondheid

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

indigo>

[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.



Gezonde voeding

Uw kind speelt, leert en groeit. Door gevarieerd te eten 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.

Laat uw kind meehelpen in de keuken met kleine veilige taken en betrek uw kind bij het maken van een weekmenu. Zo houden we het leuk én gezond!

Heeft u ook jongere kinderen? Zie pagina 2



Gezonde peuter

Rennen, springen, sporten!

[Klik hier](#) voor het aanbod in uw wijk/ deelgemeente. Sporten kan al vanaf 2,5 jaar en deze groepen zijn specifiek gericht op kinderen tot 5 jaar. Zie de website voor meer informatie.

Geldzorgen, maar wil uw kind wel sporten?

Neem contact met mij op om de mogelijkheden te bespreken.



Slaap kindje slaap

Goede slaap zorgt ervoor dat de hersenen de tijd en 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.

In Balans Oefentherapie is een praktijk voor oefentherapie, werkt aan sensorische prikkelverwerking en biedt slaapoefentherapie. Meer informatie? Klik [hier](#)

Voorbeelden van situaties waarin deze praktijk u of uw peuter zou kunnen helpen:

- Mijn peuter is snel overprikkeld
- Mijn baby huult de hele dag en nacht of slaapt niet in eigen kamer
- Mijn peuter valt vaak, is onhandig of juist bang te bewegen
- Mijn kind kauwt of likt aan niet eetbare voorwerpen

Dit zijn enkel voorbeelden. Neem voor vragen contact op met de praktijk.



Gezonde voeding

Tip 1: Houd vol!

Probeer steeds weer een andere groente. Houd vol! Probeer uit! Kinderen hebben tijd nodig om te wennen aan de smaak van groenten.

Tip 2: Kleuren

Kinderen vinden verschillende kleuren leuk. Geef daarom rode, gele en groene groenten. Maak een vrolijk gezichtje met schijfjes tomaat, komkommer of radijs op een bord.

Tip 3: Knapperig: Extra lekker

Kinderen vinden knapperige groente vaak lekker. Denk hierbij aan een worteltje, een stukje paprika of een radijsje. Of misschien valt frisse tomaat of komkommer op brood goed in de smaak!