

# Lekkerfit!

**project voor kindercentra over  
gezonde  
traktaties & -tussendoortjes,  
waterdrinken en bewegen.**



Sylvia Scholten, adviseur gezondheidsbevordering,  
GGD Zaanstreek-Waterland  
[gb@ggdzw.nl](mailto:gb@ggdzw.nl)



Zaanstreek-Waterland

## Voor wie?

Voor kindercentra die aan een gezond voedings- en traktatie beleid willen werken en/of over willen gaan op water drinken.

## Waarom?

Wist u dat?

- Eén op de tien kinderen tussen twee en vier jaar in de regio Zaanstreek-Waterland te zwaar is
- Dit aantal toeneemt
- Dit kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen
- U als leidster van een kinderdagverblijf of peuterspeelzaal hier ook iets aan kunt doen!

Daarom heeft de GGD Zaanstreek-Waterland het Lekker Fit! peuterproject ontwikkeld.

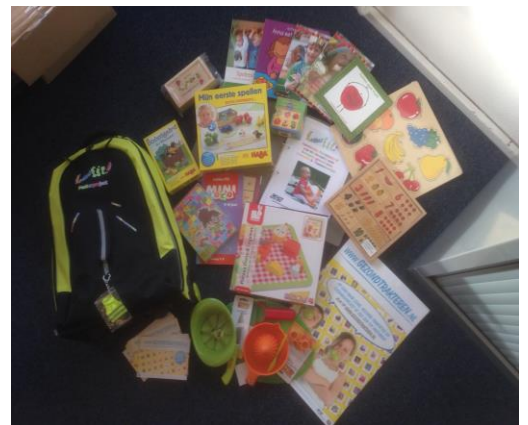
## Waar bestaat het project uit:

- **Lekker fit! handleiding en Lekker fit! thematas met materialen:**

De GGD heeft voor het Lekker fit! peuterproject een handleiding geschreven en een Lekker fit! thematas gezond trakteren en – tussendoortjes, waterdrinken en bewegen samengesteld.

In de thematas zit o.a.:

- een handleiding met daarin achtergrondinformatie over voeding en een stappenplan om te komen tot een traktatie – en tussendoortjesbeleid. Liedjes, knutsels, kleur- en vertelplaten, fruitplaten etc. Voorbeelden van gezonde traktaties en – tussendoortjes en beweegtips.
- Informatie over water drinken.
- Een boekje Spelenderwijs bewegen 0 – 4 jaar.
- Memoryspel, Fruitpuzzels, opblaasbal, boekjes en een DVD met liedjes met bewegingen etc.
- Materiaal om groente en fruit schoon te maken.



U ontvangt ook flyers en posters om ouders te wijzen op de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl) een website die door de GGD ontwikkeld is en wordt bijgehouden. Ouders kunnen daar zelf hun eigen traktatie tips plaatsen.

- **Themabijeenkomst Gezonde leefstijl:**

Uw kinderdagverblijf of peuterspeelzaal organiseert voor ouders/verzorgers een themabijeenkomst over gezonde leefstijl, eten, -traktaties en –tussendoortjes, water drinken en bewegen. De themabijeenkomst wordt gegeven door een pedagogisch adviseur van de GGD.

## Wat is het doel van het project?

Het hoofddoel van het project is leidsters, ouders en kinderen bewust te maken van gezonde voeding. D.m.v. de themabijeenkomst voor de ouders/verzorgers en de aanspreekbare materialen die worden aangeboden.

Het project is geslaagd als;

- er een gezond traktatie en –tussendoortjesbeleid is op uw peuterspeelzaal of kinderdagverblijf
- er water geschonken wordt i.p.v. limonade
- Meer met de kinderen aan beweging wordt gedaan
- themabijeenkomst voor ouders georganiseerd

### Wat wordt er van de leiding verwacht?

- Het organiseren van een themabijeenkomst voor ouders/verzorgers met medewerking van de pedagoog van de GGD.
  - Regels opstellen ten aanzien gezond trakteren en – tussendoortjes;
  - Regels opstellen ter bevordering van het water drinken
  - Aandacht besteden aan bewegen;
  - Ouders/verzorgers informeren d.m.v. themabijeenkomst en nieuwsbrief;
  - Themaweeke(n) gezonde leefstijl organiseren;
  - Met de kinderen aandacht besteden aan het onderwerp;
  - Evaluatieformulier invullen en terugsturen naar de GGD.
- U kunt één of meerdere weken praktisch aan de slag met de kinderen om het gezond trakteren en de gezonde tussendoortjes en bewegen onder de aandacht te brengen.



Op de hoogte blijven van gezonde traktaties en gezonde voeding voor uw kind?  
Kijk nu op [www.facebook.nl/gezondtrakteren](http://www.facebook.nl/gezondtrakteren) en LIKE ons!



Zaanstreek-Waterland