



Gezond en Fit

Voeding



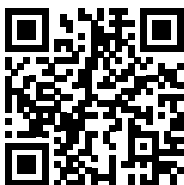
beweging - ontspanning - slaap - zingeving - verbinding

Tips

- Neem 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes per dag.
Met rustig eten en goed kauwen voel je beter of je genoeg hebt gehad.
Dan blijkt een normale portie voldoende.
- Ga samen aan tafel. Want zien eten, doet eten.
- Eet in kleine porties en in verschillende kleuren.
Dat maakt de maaltijd overzichtelijk en aantrekkelijk.
- Maak (samen met je ouders) een monkey platter:
een groot bord met verschillende soorten groente of fruit.
- Drink genoeg. Ben je jonger dan 13 jaar dan heb je 1-1,5 liter vocht nodig.
Vanaf 14 jaar is dat 1,5-2 liter. Drink het liefst water.
- Eet en drink volgens de schijf van vijf van het Voedingscentrum.
Die helpt om gezond en duurzaam te eten.

Gezonde voeding heeft invloed op

- Groei en ontwikkeling van het lichaam.
- Concentratie, geheugen en leervermogen.
- Meer energie om goed te bewegen.
- Herstel van lichaam en gedachten bij ziekte en tegenslag.
- Vergroten van de kans om een gezond gewicht te behouden en hierdoor gezond te blijven.
- Versterken van je immuunsysteem (oftewel afweer).
- Verbeteren van je slaap.



Meer weten?
Ga naar de website van het
Kindercentrum Rijnstate



Rijnstate



Gezond en Fit

Ontspanning



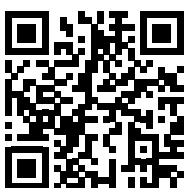
voeding - beweging - slaap - zingeving - verbinding

Tips

- Luister naar muziek die je mooi vindt, natuurgeluiden, podcasts of rustige songs. Of maak zelf muziek.
- Doe een ademhalingsoefening waarbij je rustig en diep via je buik ademhaalt. Een ademhalingsoefening duurt 5 tot 10 minuten. Een voorbeeld is 'de vierkante adem' (zie QR-code).
- Vraag je ouders om een hand- of voetmassage. Dat kan op elke leeftijd (zie QR-code).
- Kies een hobby die je leuk vindt zoals puzzelen, tekenen, spelen, zingen of verven.
- Ga spelen of wandelen in de natuur. Naast ontdekken wat je allemaal ziet kun je ook knutselen met natuurlijke materialen.
- Volg een sessie kinderyoga of mindfulness en kijk of dit bij je past.

Gezonde ontspanning heeft invloed op

- Groei en ontwikkeling van het lichaam.
- Vermindering van pijn.
- Versterken van jouw immuunsysteem (afweer).
- Mentale rust: angst neemt af, je ervaart minder stress en je kunt meer verdragen.
- Herstel van lichaam en gedachte bij ziekte en tegenslag.
- Verhogen van je eetlust.
- Concentratie en geheugen.
- Verbeteren van je slaap.



Meer weten?
Ga naar de website van het
Kindercentrum Rijnstate



Rijnstate

Gezond en Fit

Slaap



voeding - beweging - ontspanning - zingeving - verbinding

Tips

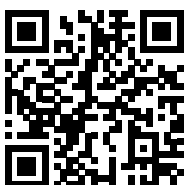
- Houd een vast patroon aan van 30 minuten ontspannen voor het slapen; luister naar rustige muziek, luisterboek, podcasts of lees een boek.
- Zorg voor rust met een donkere, opgeruimde kamer, weinig geluid, fijn beddengoed en frisse lucht.
- Neem geen cafeïnehoudende dranken 6 uur voor het slapen zoals koffie, cola en energy-drinken. En geen schermgebruik 1-2 uur voor het slapen.
- Zorg dat je niet gestoord wordt in je slaap. Diepe en lichte slaap wisselen elkaar af. Je kunt wakker lijken door te bewegen, maar slaapt dan in werkelijkheid nog.
- Zorg voor een vast dagritme, met voldoende beweging, ook buiten. Pas je slaapmomenten aan bij je leeftijd.
- Je wordt pas wakker met daglicht en als je je bed uitkomt. Loop of fiets naar school. Dan start je de dag fit en wakker.

Gezonde slaap heeft invloed op

- Groei en ontwikkeling van het lichaam.
- Concentratie en geheugen.
- Energie om goed te bewegen.
- Herstel van lichaam en gedachte bij ziekte / tegenslag.
- Versterken van jouw immuunsysteem (afweer).
- Vergroten van je eetlust.
- Mentale rust en je kunt meer verdragen.



Leeftijd	0-3 mn	4-11 mn	1-2 jr	3-5 jr	6-13 jr	14-17 jr	18-25 jr
Slaapuren	14-17 u	12-15 u	11-14 u	10-13 u	9-11 u	8-10 u	7-9 u



Meer weten?
Ga naar de website van het
Kindercentrum Rijnstate



Rijnstate

Gezond en Fit

Beweging



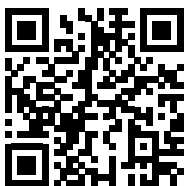
voeding - ontspanning - slaap - zingeving - verbinding

Tips

- Beweeg elke dag minstens een uur (zoals fietsen of wandelen) én doe daarnaast minstens driemaal per week intensievere activiteiten, zoals dansen of krachtoefeningen of een andere sport.
- Daag jezelf uit, of laat je uitdagen.
Kijk wat past bij jouw leeftijd en ontwikkeling.
- Wissel huiswerk maken af met 10 minuten bewegen.
- Kies voor een teamsport: zo combineer je bewegen met samen spelen.
- Gebruik een stappenteller om inzicht te krijgen in hoeveel je beweegt op een dag.
- Wandel of fiets in plaats van met de auto of het openbaar vervoer.

Gezonde beweging heeft invloed op

- Groei en ontwikkeling van het lichaam: spieren, botten, motoriek, balans. Versterkt longen en hart.
- Concentratie en geheugen.
- Verhogen van je energie.
- Herstel van lichaam en gedachten bij ziekte en tegenslag. Je gaat je er beter door voelen.
- Emotionele en sociale vaardigheden.
- Verbeteren van je slaap.
- Vermindert het risico op (chronische) ziekten en het ontstaan van blessures.



Meer weten?
Ga naar de website van het
Kindercentrum Rijnstate



Rijnstate



Gezond en Fit

Zingeving & verbinding



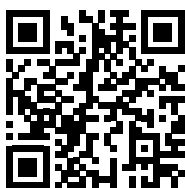
voeding - beweging - ontspanning - slaap

Tips

- Creëer een dagstructuur voor ritme en voorspelbaarheid.
Maak plannen om naar uit te kijken.
- Zelf doen en zelf bepalen, passend bij je leeftijd, samen met je ouders.
- Luister naar elkaar om emoties en gedrag onder woorden te kunnen brengen.
- Houd een dagboek bij.
- Zoek contact met andere kinderen buiten school om.
Spreek af en sluit je aan bij een hobby, sport of vereniging.
- Doe waar je blij van wordt. Dat kan zijn een hobby, een sport, een persoon, religie of muziek.

Zingeving en verbinding heeft invloed op

- Groei en ontwikkeling van het lichaam.
- Concentratie en geheugen.
- Energie om goed te bewegen.
- Herstel van lichaam en gedachte bij ziekte en tegenslag.
- Verhogen van je zelfvertrouwen en het leren omgaan met elkaar.
- Verbeteren van je slaap.



Meer weten?
Ga naar de website van het
Kindercentrum Rijnstate



Rijnstate