



Week van de Gezondheid in Diezerpoort en Holtenbroek

ZWOLLE
GEZONDE
STAD

De wijken Diezerpoort en Holtenbroek staan deze week in het teken van de gezondheid. Op diverse plekken in deze wijken wordt aandacht besteed aan het belang van gezond eten en regelmatig bewegen. Dat gezond eten en bewegen niet moeilijk of vervelend is, maar juist leuk en lekker, laten we u in de week van de Gezondheid zien. Zo kon u deze week al samen met uw kinderen gezonde snacks en tussendoortjes maken en meedoen aan beweegactiviteiten zoals bijvoorbeeld een Zumbales in Holtenbroek.

De week van de gezondheid is een onderdeel van het programma Zwolle Gezonde Stad. Vanuit het programma hebben we onlangs ook de lesmethode Ik Lekker fit! aan elf Zwolse scholen aangeboden. We werken in Zwolle al hard aan onze gezondheid, maar we zullen ons samen met andere organisaties de komende jaren nog verder inzetten om te bereiken dat Zwolle een gezonde stad wordt. Probeer u alvast eens één van de lekkere recepten die u hier op de pagina vindt en ervaar dat gezond zeker ook lekker is.



Tractatie

Benodigheden:

- komkommer
- kaaskorstjes of knutselpapier
- prikkertjes
- bijv. kaas, knakworstjes

Beschrijving:

Maak van de komkommer een krokodil door een stuk uit de voorkant te snijden als bek. Snij over de lengte van de rug van de krokodil een V-vorm. Draai die V om en maak er inkepingen in. Leg deze met de inkepingen naar boven weer terug op zijn rug. Van de kaaskorstjes hebben we 4 voetjes gesneden en naast de komkommer op de schaal gelegd. Daarna van de kaaskorst de tanden voor de bek en 2 ogen. (Ipv kaaskorstjes kun je ook papier gebruiken.) Prikkertjes gemaakt met stukjes kaas en cocktail-knakworstjes en deze op de krokodil geprikt.



Gevulde tomaten

Bereidingstijd:
circa 15 minuten

Ingrediënten

- 2 grote tomaten
- Stukje komkommer
- 2 plakjes kipfilet
- 5 olijven

Bereiding:

1. Was de tomaten, snijd er een kapje af en hol de tomaten uit.
2. Bestrooi de tomaten van binnen met peper. Zet ze op de kop weg.
3. Was het stukje komkommer en rasp het grof.
4. Snijd de kipfilet klein en hak de olijven klein.
5. Meng de komkommer met de kipfilet en de olijven en maak het op smaak met peper.
6. Vul hiermee de tomaten en zet de kapjes er weer op.



Gezond eten en bewegen voor een goede ontwikkeling

Vragen over de leefstijl van je kind? Ga naar het Centrum voor Jeugd en Gezin

Beweging en gezonde voeding zijn belangrijk voor de ontwikkeling van je kind. Kinderen die goed eten en regelmatig sporten, hebben een betere motoriek, meer energie, minder last van overgewicht en zijn minder vaak ziek. En gezonde kinderen leven vaak ook gezonder als ze volwassen zijn.



Tips voor voldoende beweging

- Doe samen iets actiefs, zoals een wandeling maken naar de kinderboerderij, zwemmen of schaatsen.
- Geef je kind opdrachten waarbij beweging nodig is, zoals een boodschap doen op de fiets.
- Laat je kind pas tv kijken of achter de computer nadat hij buiten heeft gespeeld.

Tips voor gezonde voeding

- Geef het goede voorbeeld en ontbijt elke dag. Dit zorgt voor betere concentratie en minder trek in ongezonde tussendoortjes.
- Geef je kind boterhammen met mager beleg zoals kipfilet en magere smeerkaas. Liever zoet? Kies dan voor appelstroop.
- Geef fruit als tussendoortje. Veel kinderen houden van aardbeien of ananas vanwege de zoete smaak.

Kom eens langs bij het CJG

Wat geef ik mijn kind mee met overblijven? Welke sport is geschikt voor

mijn kind? Heeft mijn kind een gezond gewicht? Met deze en andere vragen over opvoeden en opgroeien,



kan je terecht bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Dit is gratis en kan zonder afspraak bij één van de inlooppunten. Je kan ook je vraag online stellen op de website van het CJG of bel naar (038) 455 46 55. Kijk voor de adressen van de Inlooppunten en de openingstijden op www.cjgzwolle.nl.



Lekker fit! op school

Ook scholen nemen hun verantwoordelijkheid. Met het lesprogramma Lekker fit! leren kinderen op de basisschool op een leuke manier alles over een gezonde leefstijl.

Kinderen leren over gezonde voeding en beweging door middel van verhalen over de familie Fittepit. Met puzzels en spelletjes brengen ze hun kennis in de praktijk en op een poster maken zij afspraken over voeding en bewegen, zoals fruit meenemen als tussendoortje en met de fiets naar school komen. Ouders worden ook bij het lesprogramma betrokken. In werkboekjes die ze met hun ouders maken, staan opdrachten die ze samen uitvoeren. Meer weten: kijk dan eens op www.lekkerfitopschool.nl.

Ken jij de website van Stadskids?

Stadskids, altijd wat leuks te doen in jouw wijk



In alle wijken waar een Zwolse Brede School staat worden voor kinderen van 0 tot 12 jaar en hun ouders nieuwe, leuke en uitdagende naschoolse activiteiten georganiseerd. De website www.stadskids.nl staat vol met wijkgerichte kinderactiviteiten, zoals Beweeg je suf! in de Wipstrik, Volleyballen in Stadshagen en Club2move in Zwolle Zuid. Kijk voor deze en meer leerzame, sportieve, culturele en gezellige activiteiten in alle Zwolse wijken op de website en laat je verrassen door het aanbod!

9 november 2011
38e jaargang, nummer 45
volgend nr: 16 november 2011

Eindredactie:
Gemeente Zwolle
Afdeling Communicatie

Informatiecentrum
Gemeente Zwolle
Tel. 14038
www.zwolle.nl
postbus@zwolle.nl