

week voor de gezonde jeugd

8 t/m 12 juni 2026

Wat doe jij tijdens de week
voor de gezonde jeugd ?

Tips voor ouders, KDV's, BSO's en
scholen



week voor de gezonde jeugd

Aandacht voor een gezonde leefstijl tijdens de week voor de gezonde jeugd. Be your Best!

Op maandag 8 juni start 'de week voor de gezonde jeugd'. Tijdens deze themawEEK worden ouders, kinderdagverblijven, BSO's en basisscholen in de gemeente Gouda uitgenodigd om extra aandacht te besteden aan een gezondere leefstijl. Doe jij ook mee? Onze sportieve mascotte Flits in iedere geval wel. Een week boordevol leuke, leerzame en gezonde activiteiten. Iedere dag staat een ander gezondheidsthema centraal.

Hier vind je voor elke dag een gezondheidsthema met daarover informatie, spelletjes, recepten en nog veel meer leuke ideeën. Deze activiteiten kun je, per dag, met de kinderen doen. Zo werken we samen aan een gezondere leefstijl.

Veel plezier!



Thema's per dag

Maandag: water drinken

Dinsdag: gezonde voeding

Woensdag: buitenspelen

Donderdag: bewegen

Vrijdag: ontspannen



week voor de gezonde jeugd

Maandag | Water drinken

Spelletjes voor in de klas/op de groep

Voor verschillende leeftijdsgroepen hebben we leuke leerzame spelletjes in het thema water. Zie www.sportpuntgouda.nl en download de spelletjes.

Spelletjes voor buiten bij mooi weer

Je kan heel veel leuke buitenspelletjes doen met verschillende materialen. Denk bijvoorbeeld aan flessentrefbal, waterballon volleybal, waterfles bowlen en een waterspons gevecht. Voor nog meer leuk waterspelletjes zie www.sportpuntgouda.nl

Water recepten

Water drinken is goed voor je, dat weet iedereen. Door fruit en/of groenten toe te voegen aan drinkwater maak je je eigen gezonde limonade. Hiermee maak je water drinken nog leuker én lekkerder. Zie www.sportpuntgouda.nl voor lekkere recepten voor je water.



week voor de gezonde jeugd

Dinsdag | Gezonde voeding

Gouda Goed Bezig

Gouda Goed Bezig is een initiatief van SPORT·GOUDA en zet zich in om Goudse jongeren in een gezonde omgeving op te laten groeien.

Dit doen we samen.

Door samenwerkingen met lokale partijen aan te gaan, willen we gezond eten en bewegen voor jongeren gemakkelijker maken.



Voedseleductie Speedy Bites

Speedy Bites is een laagdrempelig en leerzame activiteit voor grote aantallen kinderen, in de leeftijd van vier tot en met twaalf jaar. Speedy Bites bestaan uit een combinatie van groente, fruit en kruiden.

Als activiteit kan Speedy Bites door iedereen begeleid worden.

Het pakket is gratis, het enige waar je zelf voor moet zorgen zijn de ingrediënten van het recept. Wil je dit pakket huren dan kun

je een mail sturen naar

jolijn.vandermarel@sportpuntgouda.nl



week voor de gezonde jeugd

Dinsdag | Gezonde voeding

Flits gezonde recepten

Flits heeft gezonde recepten samengesteld.

De eenvoudige recepten zijn snel te bereiden zonder ingewikkelde ingrediënten, ideaal om samen met de kinderen gezonde recepten te maken. Kinderen vinden het leuk om samen te koken. Laat de kinderen helpen bij bijvoorbeeld het snij werk of laat ze de groente in de pan doen en vertel daarbij dat de pan warm kan zijn. Zo leren de kinderen ook gelijk, dat als je aan het koken bent, je goed moet op letten.

Zie www.sportpuntgouda.nl voor recepten.



Suikerklontjes Quiz

Het aanbod aan zoete drankjes is groot. Maar hoeveel suiker zit er eigenlijk in sap en limonade? Tip: plak het aantal suikerklontjes op een papiertje en zet op de tafel verschillende drankjes, de kinderen moeten de drankjes neerzetten bij het juiste papiertje. Wie heeft het drankje bij het goede aantal suikerklontjes neergezet?

Het voedingscentrum heeft hiervoor 2 posters ontwikkeld. De posters vind je op www.voedingscentrum.nl



week voor de gezonde jeugd

Woensdag | Buitenspelen

Buurtsport

Na een dag school is het natuurlijk heerlijk om te bewegen! SPORT·GOUDA heeft voor jou een leuke gratis activiteit: Buurtsport 12-. Ben jij tussen de 6 tot 12 jaar oud, dan kun je meedoen met de buurtsport 12-. Je kunt op diverse locaties kennismaken met verschillende sporten, komen spelen en andere kinderen ontmoeten. Buurtsport wordt begeleid door onze professionele buurtsportcoaches en vindt iedere week plaats (met uitzondering van de schoolvakanties).
kijk voor locaties op www.sportpuntgouda.nl



Nationale buitenspeeldag

De Nationale buitenspeeldag is dit jaar op woensdag 10 juni 2026. Op deze dag wordt er bij het wijkcentrum Van Noord, Lekkenburg 1 Gouda van 13:00 t/m 16:00 uur buiten gespeeld.
Kom jij ook?

Buitenspeelkaart

Gemeente Gouda heeft een speel- en beweegkaart. Op www.buitenspeelkaart.nl/gouda kun je plekjes ontdekken waar je lekker buiten kunt spelen.



week voor de gezonde jeugd

Donderdag | Bewegen

Flits gymles

Begin de dag met de Flits gymles!

Flits houdt van bewegen, vooral na een nacht slapen.

Doe mee en draag bij aan de Nederlandse norm gezond bewegen voor kinderen door dagelijkse 60 minuten te bewegen.

Dit bevordert een gezonde leefstijl op school en bij de BSO/KDV.

Varieer met Daily Mile, een rondje op het schoolplein of een gymles buiten.

Beweeg mee en ervaar de voordelen!



Sporten in je eigen stad

Sporten is goed en gezond voor kinderen! Het maakt je sterker, fitter en energieker.

Sporten in de buurt is gezellig, veilig en het verbindt je met je wijk. Voor iedereen, ook als je minder te besteden hebt, kan

SPORT-GOUDA helpen via de

Rotterdampas voor kinderen en het Volwassenenfonds voor volwassenen. Heb

je hier vragen over ga naar

www.sportpuntgouda.nl



week voor de gezonde jeugd

vrijdag | Ontspannen

Kinderyoga

Yoga voor kinderen is goed omdat het ze helpt om van spanningen in zowel het lichaam als in het hoofd af te komen.

De voordelen van yoga voor kinderen:

Meer zelfvertrouwen: Yoga vergroot het zelfvertrouwen. Sommige yogahoudingen kosten enige oefening. Wanneer een houding met veel geduld en volhouden lukt vergroot dit het zelfvertrouwen.

Betere lichaamshouding: Yoga maakt je bewuster van je lichaam en van je houding. Het helpt bij een rechte rug en soepele spieren.

Betere concentratie: Yoga voert je uit met aandacht, hierdoor leren kinderen zich beter concentreren. Dit positieve effect werkt ook door op school.

Ontspanning: Ook kinderen kunnen last hebben van onrust en piekeren. Yoga ontspant en leert ze beter om te gaan met stress.

Zelfwaardering: Kinderyoga leert kinderen dat ze goed zijn zoals ze zijn. Hierdoor kunnen ze beter omgaan met angst, spanningen en onzekerheden.

Lekker slapen: Onrustige nachten? Kruip samen op de mat en doe ontspannende kinderyoga houdingen voor het slapen gaan. Dit brengt rust en geborgenheid. Kijk op www.sportpuntgouda.nl voor leuke kinderyoga oefeningen.



week voor de gezonde jeugd

Waterspelletjes

Flessenvoetbal

Een van de bekendste waterspelletjes is natuurlijk flessenvoetbal. Alle spelers staan voor een met water gevulde plastic fles. Ze kunnen in een cirkel staan of juist tegenover elkaar. Met een voetbal proberen ze elkaars fles om te schoppen maar moeten ook voorkomen dat hun eigen fles omvalt. De voetballer met de volste fles wint! Plezier gegarandeerd!

Materiaal:

- bal/voetbal
- plastic flessen
- water



Sponsgevecht

Pfoe wat een hitte! Maar met een sponsgevecht krijg je gelukkig wat verkoeling. Verzamel een flink aantal sponzen van verschillende maten en zet een emmer of bak met water voor elk team klaar. Je maakt de spons nat en gooien maar! Natuurlijk kun je allerlei varianten en regels bedenken. Speel bijvoorbeeld trefpons door een vak voor elk team te maken waar ze niet uit mogen. Wie afgegooid wordt door het andere team wacht bij de emmer totdat iedereen van één team af is. Wie houdt het langste droge kleren?

Materiaal:

- sponzen verschillende maten
- emmer of bak
- droge kleding
- water



week voor de gezonde jeugd

Waterspelletjes

Tenenknikkers

Dit spel is uitstekend voor de motoriek van je voeten en tenen! De kinderen zitten op een stoel met een grote emmer vol water en knikkers voor zich. Ze moeten proberen om met hun tenen de knikkers uit de emmer te vissen. Je kunt hier ook een tijdslimiet aan verbinden; wie haalt de meeste knikkers uit de emmer in één minuut?



Materiaal:

- emmer
- knikkers
- stoel
- water

Waterspuit-kunst

Meng water met stoepkrijtpoeder in verschillende bakjes. Giet het gekleurde water in plantenspuiten of lege knijpflessen. De kinderen mogen het water op grote vellen papier of direct op de stoep spuiten. Zo ontstaan er mooie patronen, mengkleuren en creatieve vormen. Werk samen en maak er één groot, kleurrijk kunstwerk van. Liever niet spuiten? Probeer het dan eens met kwasten.



Materiaal:

- verschillende kleuren stoepkrijt
- plantenspuiten
- bakjes
- water



week voor de gezonde jeugd

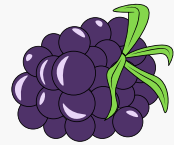
Fruitwater recepten



- 2 passievruchten. Lepel het vruchtvlees en de zaden eruit in een kan.
 - 1 limoen
- Pers het sap van een halve limoen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes.
- 1 liter water



- 1 citroen
 - 4 takjes munt
- Kneus de takjes munt en doe ze bij de citroen in een kan.
- 1 liter water



- 10 bramen los in de kan
 - 1 citroen
- Pers het sap van een halve citroen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes.
- 1 liter water



- 1/8 watermeloen
 - 4 takjes munt
- Kneus de takjes munt en doe ze bij de watermeloen in een kan.
- 1 liter water



- 2 mandarijnen
- Snijd de mandarijnen in dunne plakjes en doe ze in een kan.
- Halve komkommer
- Snijd de komkommer met een dunschiller in lange slierten en doe ze bij de mandarijnen in een kan.
- 1 liter water

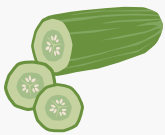


- 6 aardbeien
 - 1 limoen
- Pers het sap van een halve limoen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes.
- 1 handje blauwe bessen
 - 1 liter water



week voor de gezonde jeugd

Groentewater recepten



- 1 komkommer
 - 2 takjes basilicum
 - 1 citroen
- Voeg stukjes komkommer, basilicumblaadjes en citroenplakjes in een kan met water.



- 4 plakken gember
 - 1 takje munt
 - 1 limoen
- Kneus de takjes munt en doe ze bij de limoen en gember in een kan met water.



- 1 takje munt
 - 1 sinaasappel
- Pers het sap van een halve sinaasappel uit in een kan. Kneus de takjes munt en doe deze samen met schijfjes sinaasappel in een kan met water.



- 1 wortel
 - 2 slierten komkommer
 - 1 takje rozemarijn
- Kneus het takje rozemarijn en doe ze bij de wortelplakjes en komkommer in een kan met water.



- 1 peper
 - 6 aardbeien
 - 1 limoen
- Pers het sap van een halve limoen uit in een kan. Snijd alles in plakjes. Doe de peper, aardbeien en de limoen in een kan met water.



- 4 radijsjes
 - 4 stukjes watermeloen.
- Snijd alles in plakjes. Doe de radijs en de watermeloen in een kan met water.



week voor de gezonde jeugd

Gezonde recepten niveau 1

SMOOTHIE BANANEN, FRAMBOZEN EN SINAASAPPEL

Ingrediënten

2 bananen
150 gr frambozen
250 gr sinaasappelsap
250 gr yoghurt
1 eetlepel citroensap



Materialen

Blender
glas

Bereiding

Doe de bananen, sinaasappelsap, citroensap en yoghurt in de blender en mix helemaal fijn. Voeg de frambozen toe en mix deze er doorheen. Giet de smoothie in een glas. Hij is het lekkerst als je hem direct nuttigt. Bewaar maximaal één dag. Afdgedekt te bewaren in de koelkast.

TUSSENDOORTJE GROENTESTICKS MET TOMATENDIP

Ingrediënten

½ komkommer
5 gedroogde tomaten op olie
½ paprika
3 middelgrote wortels
170 gr Griekse yoghurt
peper en zout



Materialen

Blender
glas/ potje

Bereiding

Doe de tomaatjes in een keukenmachine of hakmachine en maal samen met de yoghurt, een snufje peper en zout fijn tot een roze massa. Verdeel deze over 3 à 4 potjes of glaasjes. Snijd de wortel, komkommer en paprika in reepjes en steek deze in de dip in het potje. Je kunt de dip één of twee dagen van tevoren maken, bewaar hem dan afgesloten in de koelkast.



week voor de gezonde jeugd

Gezonde recepten niveau 2

ONTBIJT

WENTELTEEFJES MET GEBAKKEN APPEL EN ROZIJNEN

Ingrediënten

1 middelgroot ei
2 tl gemalen kaneel
150 ml halfvolle melk
4 sneetjes volkoren brood
2 el plantaardige olie
1 Elstar appel
rozijnen

Materialen

Koekenpan
diep bord
gasfornuis

Bereiding

Klop het ei, de helft van de kaneel en de melk los in een diep bord.
Wentel de sneetjes brood hier 1 voor 1 door.

Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak 2 sneetjes brood op middelhoog vuur in 3 minuten goudbruin.

Keer halverwege de boterham om. Leg de boterham op een bord en herhaal met de rest van het brood.

Halveer ondertussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes van een 0,5 tot 1 cm. Bak in dezelfde koekenpan de appel met de rest van de kaneel 3 minuten op middelhoog vuur. Serveer de wentelteefjes met de appel en strooi er wat rozijnen op.



week voor de gezonde jeugd

Gezonde recepten niveau 3

VOORGERECHT WORTELSOEP

Ingrediënten

2 middelgrote uien
3 tenen knoflook
1 kg winterpeen
250 gr kruimige aardappelen
4 el milde olijfolie
1 tl karwijzaad
1 tl chilivlokken
1200 ml water
4 el halfvolle yoghurt

Materialen

Soeppan
Staafmixer
gasfornuis
diepe kommen

Bereiding

Snipper de uien. Snijd de knoflook grof. Boen de winterpeen schoon onder koud water. Snijd een plakje van de bovenkant en snijd de rest van de peen in stukken van ca. 2 cm. Schil de aardappelen en snijd in blokjes van ca. 2 cm.

Verhit de helft van de olie in een soeppan en bak de ui, knoflook, peen en aardappel met het karwijzaad en de chilivlokken 5 minuten op middelhoog vuur. Schep af en toe om. Doe het water erbij, zodat alle groenten net onderwater staan. Laat 20 minuten zachtjes koken met de deksel schuin op de pan. Pureer de soep met de staafmixer tot een egaal mengsel. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel over diepe kommen. Verdeel de yoghurt erover.



week voor de gezonde jeugd

kinderyoga oefeningen



week voor de gezonde jeugd

kinderyoga oefeningen



week voor de gezonde jeugd

kinderyoga oefeningen

DOBBELSTEEN YOGA
Gooi met de dobbelsteen en doe de pose na.

