

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.



Voedseleeducatie 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 energiever.

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.

