



**BEWEGEN,
SPORT,
GEZONDHEID
EN LEEFSTIJL.**

**week voor de
gezonde jeugd**

10 t/m 13 juni 2025

Aandacht voor een gezonde leefstijl tijdens Week voor de Gezonde Jeugd

Op dinsdag 10 juni start 'de Week voor de Gezonde Jeugd'. Deze hele week staat in het teken van een een gezonde leefstijl stimuleren in de gemeente Bodegraven-Reeuwijk. Doe jij ook mee? Deze week is gericht op basisscholen, kinderopvang én ouders en verzorgers thuis. Iedereen kan meedoen!

Achterin het document vind je extra documenten om te gebruiken voor de activiteiten per dag. Deze kun je ook op de [website van SenW](#) vinden.

Doe je mee aan de Week voor de Gezonde Jeugd? Stuur dan je foto's naar Iris via iris.both@senw-br.nl óf 06-81383568 en wie weet zie jij jezelf wel voorbijkomen! Als je vragen hebt over de week mag je ook contact opnemen met Iris.

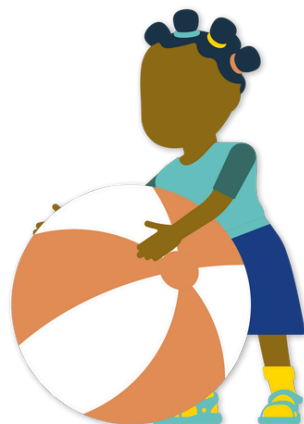
Thema's per dag

Dinsdag: **Bewegen**

Woensdag: **Buitenspelen**

Donderdag: **Water drinken**

Vrijdag: **Gezonde voeding**



week voor de
gezonde jeugd

Sport en Welzijn

Bodegraven - Reeuwijk

Dinsdag: Bewegen

The Daily Mile

De Daily Mile is een kort uitstapje naar buiten, de benen worden gestrekt en het brein even wakker geschud doormiddel van een rondje rennen of wandelen. De afstand is rond de 1,6 km, oftewel 1 mile. Door dagelijks 15 minuten te bewegen draag je al $\frac{1}{4}$ bij aan het behalen van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen. Het stimuleert een gezonde leefstijl! Ga erop uit en doe vandaag mee met de Daily Mile! Klik [hier](#) voor meer informatie.

Extra gymles

Zin om nog een uurtje te bewegen? In elk dorpskern is er op **dinsdag 10 juni** de mogelijkheid om een uur te bewegen. De zaal zal vol staan met leuke spellen, voor groep 3 t/m 8. Hieronder het overzicht:

Nieuwerbrug: Gymzaal Nieuwerbrug van 14.15-15.15

Bodegraven: De Sporthoeve van 14.45-15.45 (zaal 4 en 5)

Driebruggen: Sporthal Custwijn van 15.15-16.15

Reeuwijk-Brug: Voetbalveld CVC van 14.45-15.45

Reeuwijk-Dorp: Gymzaal Reeuwijk-Dorp van 14.45-15.45

**Er is op elke maandag en donderdag extra [naschools aanbod](#) in De Kuil*

Energizers

Een korte energizer helpt kinderen hun energie en concentratie te herpakken wat zorgt voor meer productiviteit. Klik [hier](#) voor energizers die je kunt gebruiken in de klas of thuis!



week voor de
gezonde jeugd

Sport en Welzijn

Bodegraven – Reeuwijk

Woensdag: Buitenspelen

Nationale Buitenspeeldag

Ook dit jaar organiseert Sport en Welzijn weer de buitenspeeldag! De middag die in het teken staat van buitenspelen. Op meerdere locaties in Bodegraven en Reeuwijk-Brug worden sport- en spelactiviteiten georganiseerd. Alle kinderen krijgen een buitenspeelkaart om alle plekken langs te gaan. Het doel? Iedereen aansporen om lekker buiten te bewegen! Klik [hier](#) voor meer informatie over de Buitenspeeldag.

Buitenspeelkaart

Sport en Welzijn Bodegraven-Reeuwijk heeft een buitenspeelkaart waar je alle speelplekken in de gemeente kan zien. Klik [hier](#) voor de buitenspeelkaart en kijk hoeveel plekken je kan ontdekken!

Natuurspeurtocht

Er is een speurtochtkaart gemaakt. Als je naar buiten gaat, om bijvoorbeeld de Daily Mile te lopen, neem deze kaart dan mee zodat de kinderen op zoek kunnen gaan naar allerlei bestjes/bloemen in de natuur. Klik [hier](#) voor de speurtochtkaart.



week voor de
gezonde jeugd

Sport en Welzijn

Bodegraven – Reeuwijk

Donderdag: Water drinken

Water educatie

Op het online platform 'Les je Dorst' van Oasen vind je leuke, leerzame en toegankelijke activiteiten rondom water. Van vragen als "Hoe maak je water?" tot "Hoe gezond is water?" – de thema's sluiten perfect aan bij watereducatie voor thuis of in de klas. Alle materialen zijn gratis beschikbaar en kunnen flexibel op eigen tempo worden ingezet. Ideaal voor scholen, ouders en iedereen die met kinderen aan de slag wil met het belang van (gezond) water drinken! Klik [hier](#) voor meer informatie.

Waterspellen

Er zijn verschillende waterspelletjes te spelen rondom de kinderopvang, basisschool of thuis. Denk hierbij aan flessenvoetbal, waterballon werpen en een sponsrace. Klik [hier](#) voor de kaart met spelletjes.

Waterrecepten

Het is algemeen bekend dat water drinken goed voor je is. Door fruit toe te voegen aan drinkwater maak je je eigen gezonde limonade. Zo wordt water drinken een stuk leuker én lekkerder! Klik [hier](#) voor de gezonde waterrecepten.



week voor de
gezonde jeugd

Sport en Welzijn

Bodegraven – Reeuwijk

Vrijdag: Gezonde voeding

Hortus

Bij de pluk & oogsttuin Hortus Populus in Bodegraven is er op vrijdag 13 juni van 14.00-17.00 een afwisselend programma vol natuur, spel en ontdekking. Van zaden en kruiden ruiken, tot zelf groenten zaaien en op het blotevoetenpad lopen. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Suikerklontjes quiz

Het aanbod aan zoete drankjes is groot. Maar hoeveel suiker zit er eigenlijk in sap en limonade? TIP: plak de aantal suikerklontjes op de poster evenredig af en raad met elkaar de hoeveelheid suikerklontjes. De poster vind je [hier](#).

Winactie gezonde snacks

We willen zoveel mogelijk kinderen bewust maken van gezond eten. We organiseren een gezonde snack winactie, onder de inzendingen van de lekkerste, gezondste en creatiefste snacks verloten wij een prijs. Deelname kan individueel zijn, of als school of kinderdagopvang.

De winactie loopt van vrijdag 13 juni t/m vrijdag 20 juni. De inzending kan gestuurd worden naar iris.both@senw-br.nl. Vermeld daarbij naam/organisatie, leeftijd en telefoonnummer. De winnaar wordt in de week van 23 juni bekend gemaakt.



week voor de
gezonde jeugd

Sport en Welzijn

Bodegraven – Reeuwijk

Extra documenten

week voor de

gezonde jeugd

Ga langs bij Hortus!

Vrijdag 13 juni - 14.00-17.00
Limespad 1, Bodegraven

Voor alle kinderen is er een afwisselend programma vol natuur, spel en ontdekking! Meedoen kan kort of lekker lang – je kiest zelf wat je doet!



Zadenquiz

Welke bloem hoort bij
welk zaadje?



Groentenquiz

Herken jij de groenten
op de foto's?



Proeven en ruiken

Ruiken en proeven van
kruiden en groenten



Blote voetenpad

Ervaar natuur onder je
voeten



Zelf zaaien

Kies: Pompen,
zonnebloem of courgette

→ Meedoen = kans op
winst bij de 'Grootste
plant wedstrijd' in
september 2025



Eetbaar onkruid zoeken

En als je wilt: maak je
eigen kruidenroomkaas!

Stempelkaartactie!

Voor elke activiteit krijg je een
stempel of sticker. 6 stempels = een
leuke verrassing mee naar huis!





Natuur Speurtocht



Ga naar buiten en ga op zoek!

			
Slak	Gele bloem	Vlinder	Zwarte stenen
			
Gras	Hout	Lieveheersbeestje	Takken
			
Paddenstoel	Spin	Veer	Vogel
			
Mier	Voetafdruk dier	Boom	Bruin blad
			
Vogelnest	Rups	Wolken	Worm

Waterspellen

Waterballonnen estafette

Benodigdheden: Waterballonnen, emmers

Uitleg: Teams dragen om de beurt een waterballon naar de overkant en proberen die ongeschonden in een emmer te krijgen. Team met de meeste hele ballonnen wint.



Spons race

Benodigdheden: Grote sponzen, twee emmers per team (één met water, één leeg)

Uitleg: Spelers dompelen de spons in de wateremmer, rennen naar de lege emmer en knippen hem uit. Wie na een bepaalde tijd het meeste water heeft overgebracht, wint.

(Dit kan ook met een waterfrisbee, of bekertjes water)

Ijsblokjes race

Benodigdheden: Ijsblokjes, lepels

Uitleg: Spelers dragen een ijsblokje op een lepel over een parcours.

Wie het eerst met het ijsblokje intact finisht, wint.

Flessenvoetbal

Benodigdheden: Waterflessen (gevuld), bal

Uitleg: Iedere speler beschermt zijn eigen fles met water terwijl hij probeert de flessen van anderen om te schoppen. Wie als laatste water over heeft, wint.

Waterballonnen werpen

Benodigdheden: Waterballonnen

Uitleg: Tweetallen gooien een waterballon naar elkaar toe. Na elke worp doen ze een stap achteruit. Wie houdt de ballon het langst heel?



Fruitwater recepten

Gezonde drankjes kunnen ook lekker zijn!

Dat bewijzen we met onderstaande recepten.

Fruit en specerijen geven een simpel glas koud water een lekkere smaakboost. Welke gaan jullie proberen?



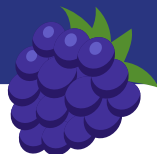
- 2 passievruchten
- 1 limoen
- 1 liter water

Lepel het vruchtvlees van de passievrucht in een kan. Pers het sap van een halve limoen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes.



- 1 citroen
- 4 takjes munt
- 1 liter water

Kneus de takjes munt en doe ze bij de citroen in een kan.



- 10 bramen
- 1 citroen
- 1 liter water

Pers het sap van een halve citroen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes.



- 1/8 watermeloen
- 4 takjes munt
- 1 liter water

Kneus de takjes munt en doe ze bij de watermeloen in een kan.



- 2 mandarijnen
- halve komkommer
- 1 liter water

Snijd de mandarijnen in dunne plakjes en doe ze in een kan. Snijd de komkommer met een dunschiller in lange linten en doe ze bij de mandarijn in een kan.



- 6 aardbeien
- 1 limoen
- 1 liter water

Pers het sap van een halve limoen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes. Voeg de aardbeien toe.

Energizers

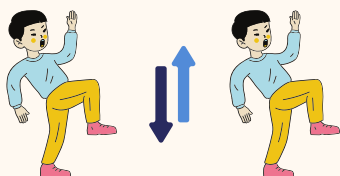
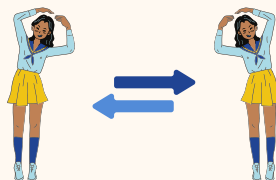


Pas de bal door

Gooi een bal rond zonder deze te laten vallen.

Strechen

Laat de kinderen opstaan, even uitrekken en strechen: armen zwaaien, hoofd draaien etc.



Knieën heffen

Laat de kinderen naast hun stoel staan en om de beurt hun knieën zo hoog mogelijk heffen.

Liedje en dans

Zet een vrolijk liedje op en laat de kinderen meedoen met een eenvoudige dans of laat ze zelf dansen naast hun stoel.



Lichaams-twist

Laat de kinderen in een kring staan en geef een beweging die ze moeten nadoen.

Benieuwd naar nog meer energizers? Op internet vind je ook heel veel soorten energizers. Kijk bijvoorbeeld op deze website.

Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken?

Fris- en vruchtendranken



Zuiveldranken



Meer voorbeelden? Kijk op
www.voedingscentrum.nl/pakjesdrinken

op basis van etiketinformatie april 2024

eerlijk over eten

Voedingscentrum