



Gepubliceerd op Nieuwkoop 16-07-2019 18:19 (<https://www.wegwijzernieuwkoop.nl>)

[Wegwijzer Nieuwkoop](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > [Voeding](#) > Voeding voor een basisschoolkind

---

### **Wilt u weten welke voeding uw kind nodig heeft?**

Gezond eten zorgt ervoor dat uw kind zich goed ontwikkelt. Het geeft energie en uw kind groeit ervan. Leer uw kind daarom gezond te eten. Kijk op de website van het Voedingscentrum hoe u dat doet. U leest daar ook wat een goed ontbijt is.

Zorg er ook voor dat uw kind gevarieerd eet. Dan krijgt het genoeg binnen van alle gezonde stoffen. Wen uw kind eraan om op vaste tijdstippen te eten. Zo voorkomt u dat uw kind gaat snacken. Snacken is vaak ongezond. Informatie over gezond eten vindt u op de website van de Nederlandse Hartstichting.

### **Nederlandse Hartstichting**

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

---

### **Voedingscentrum - mijn kind en ik**

[www.voedingscentrum.nl/mijn-kind-en-ik](http://www.voedingscentrum.nl/mijn-kind-en-ik)

---

### **Heeft u vragen over het gewicht van uw kind?**

Bespreek het met uw huisarts. Of ga naar de GGD.

### **GGD Hollands Midden**

Parmentierweg 49

2316 ZV Leiden

[088 308 30 00](tel:0883083000)

[info@ggdhm.nl](mailto:info@ggdhm.nl)

[www.ggdhm.nl](http://www.ggdhm.nl)

---

### **GGD Hollands Midden - jeugdgezondheidszorg**

[www.ggdhm.nl/jeugdgezondheidszorg](http://www.ggdhm.nl/jeugdgezondheidszorg)

---

### **Wilt u dat uw kind een gezond gewicht houdt of krijgt?**

Kijk op de website van het Voedingscentrum.

Voldoende beweging houdt uw kind op gewicht. Laat uw kind daarom buiten spelen en laat het lopend of op de fiets naar school gaan. Laat uw kind ook sporten bij een sportvereniging.

### **Voedingscentrum**

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

---

### **Voedingscentrum - overgewicht voorkomen**

[www.voedingscentrum.nl/hulp-bij-de-eetopvoeding](http://www.voedingscentrum.nl/hulp-bij-de-eetopvoeding)

---

### **Heeft uw kind overgewicht?**

Zorg voor voldoende beweging voor uw kind. Laat uw kind op de fiets of lopend naar school gaan en veel buitenspelen. Zoek ook een sportvereniging voor uw kind. Geef zelf het goede voorbeeld door veel te bewegen en gezond te eten.

Wilt u advies? Ga dan naar het consultatiebureau of uw huisarts.

Het consultatiebureau is onderdeel van de Jeugdgezondheidszorg (JGZ). U vindt het consultatiebureau in het Centrum voor Jeugd en Gezin.

Of informeer naar Goede Maatjes Nieuwkoop, een programma voor kinderen tussen 6 en 14 jaar die te zwaar zijn en daar iets aan willen doen.

### **Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)**

De Verbinding 1

2421 EX Nieuwkoop

[088 254 23 84](tel:088-254-23-84)

[www.cjgnieuwkoop.nl](http://www.cjgnieuwkoop.nl)

---

### **Goede Maatjes Nieuwkoop**

[0172 57 52 61](tel:0172-57-52-61)

[www.bakkerendevos.nl/goede\\_maatje\\_nieuwkoop](http://www.bakkerendevos.nl/goede_maatje_nieuwkoop)

---

Wegwijzer Nieuwkoop is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Nieuwkoop](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

Heeft u via Wegwijzer Nieuwkoop geen antwoord op uw vraag gevonden? Vraag hulp aan onafhankelijk cliëntenondersteuner Johnny Versteeg.

Bel op werkdagen naar 06 10 73 43 75 of stuur een e-mail naar [j.versteeg@meezhn.nl](mailto:j.versteeg@meezhn.nl).

### **[Over Wegwijzer Nieuwkoop](#)**

---