

GGDFlits Corona kilo's

Misschien herken je dit? Nu we al lang meer thuis zitten, minder kunnen sporten en veel achter een beeldscherm zitten, zien we bij veel kinderen (en volwassenen) een toename van gewicht: "de Corona kilo's". Langzaam worden de coronamaatregelen wat versoepeld en kan er door kinderen weer gesport worden.

Elke dag minstens een uur actief bewegen, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of voetballen is voor iedereen goed. Ook bij slecht weer kan je zoon of dochter thuis bewegen, dansen, springen of helpen in het huishouden. In deze link staan nog meer tips om elke dag voldoende te bewegen:

[Gezond blijven | Coronavirus | NJi](#)

Ook voeding kan een bron zijn van de Corona kilo's. Omdat we minder doen, zouden we eigenlijk ook minder moeten eten. Maar als we veel thuis zijn, eten we eerder meer. Vaak willen we de kinderen dan ook een beetje verwennen met iets lekkers. Gezond snoepen kan ook met groente, zoals worteltjes, tomaatjes en komkommer en ook fruit is een gezond tussendoortje. Meer informatie over gezond eten in Corona tijden vindt u in de volgende link:

[Hoe blijf je gezond eten en bewegen als je thuiswerkt vanwege corona? | Voedingscentrum](#)

Maak je je zorgen over de groei van je kind? Het is altijd mogelijk een afspraak te maken met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige verbonden aan de school. Zij kunnen meedenken, onderzoeken, adviseren en verwijzen. Een afspraak maken kan op werkdagen van 8.30 – 12.30 en 13.00 – 17.00 via 023 7891777 of frontofficejgz@vrk.nl