



Gepubliceerd op Hulpwijzer Noordkop 24-08-2019 08:51 (<https://www.hulpwijzernoordkop.nl>)

[Hulpwijzer Noordkop](#) > [Jeugd en gezin](#) > [Basisschoolkind](#) > 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

Voedingscentrum - mijn kind en ik

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.

Huisartsen Kop van Noord-Holland

www.hknhuisartsen.nl

GGD Hollands Noorden

Postbus 9276

1800 GG Alkmaar

[088 010 05 00](tel:0880100500)

info@ggdhollandsnoorden.nl

www.ggdhollandsnoorden.nl

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

Lees meer over voeding en bewegen op de website van de GGD.

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.

Kijk op de website van Team Sportservice Schagen voor sportverenigingen bij u in de buurt. Of bel voor advies.

Gemeentegids Schagen

www.lokaaltotaal.nl/schagen

GGD Gezond & Veilig Leven

www.ggdhollandsnoorden.nl/gezond-veilig-leven

Team Sportservice Schagen

Zuiderweg 2

1741 NA Schagen

[022 421 47 74](tel:0224214774)

schagen@teamsportservice.nl

www.teamsportserviceschagen.nl

Digitale gemeentegids Hollands Kroon

www.lokaaltotaal.nl/hollands-kroon

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Voedingscentrum - overgewicht voorkomen

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.

Of vraag de GGD naar JOGG, Jongeren op Goed Gewicht.

Consultatiebureaus

www.ggdhollandsnoorden.nl/contact

GGD Gezond & Veilig Leven

www.ggdhollandsnoorden.nl/gezond-veilig-leven

Huisartsen Kop van Noord-Holland

www.hknhuisartsen.nl

Hulpwijzer is ontwikkeld in opdracht van de gemeenten Schagen en Hollands Kroon in samenwerking met vele instellingen en organisaties.

Over Hulpwijzer Noordkop
