



JOGG-weetje januari Winterweetjes

Dit schooljaar delen wij iedere maand tips om je zo fit mogelijk te voelen!

Januari is een goed moment om voornemens voor het nieuwe jaar in de praktijk te brengen. Waarom houden we ze dan vaak niet vol? Dat kan komen doordat:

- We te hoge **doelen** stellen.
- We niet goed weten **wat** we willen bereiken en waarom.

Het kan helpen duidelijke doelen op te schrijven:

Vanaf vandaag vervang ik één ongezonde snack per dag door een gezonde. In mijn huidige tussendoortje zit te veel suiker en het bevat te weinig goede voedingsstoffen.

Schrijf ook op hoe u dit gaat veranderen:
Ik vervang mijn eierkoek door een stuk fruit.

Dit kunt u ook aan uw kind uitleggen. U kunt samen kijken naar kleine veranderingen. Geef het bijvoorbeeld de keuze tussen twee gezonde tussendoortjes of leg uit waarom het één gezonder is dan het ander ('*van suiker alleen word je niet groot en sterk*').

Een geZONd 2022!

Als de zon zich laat zien worden we daar vrolijk van. In de winter kun je ook echt last hebben van de 'winterdip'. Hoe kan dat? Dankzij de zon kan ons lichaam onder de huid vitamine D aanmaken. Deze vitamine is heel belangrijk voor onze

stemming, de **weerstand** en de **groei**.

Vitamine D is ook nodig voor sterke botten en tanden. Extra belangrijk dus voor kinderen in de groei.

Slik je vit(amine)

Vitamine D zit met name in vette vis en margarine/halvarine (smeerboter). Het zit ook in kleine hoeveelheden in vlees en eieren. In zonnige maanden leggen we een kleine voorraad aan. Toch hebben veel mensen in Nederland een tekort. Voldoende vitamine D binnenkrijgen via voeding is namelijk niet zo makkelijk. In 100 gram forel zit genoeg vitamine D voor een dag, maar dit geldt niet voor zalm of ei. In de winter is het daarom verstandig om een **supplement** te kiezen.

Dosering

Kies dan voor een dagelijks supplement met vitamine D3, met een dosering van **10 microgram**. Microgram herkent u als een "u" met twee pootjes: μ

De dosering geldt zowel voor **volwassenen** tot 70 jaar als voor **kinderen** (vanaf de geboorte). Er zijn druppels en smelttabletten verkrijgbaar voor baby's en kinderen. Houd ook de bovengrens goed in de gaten.

Bovengrens per dag (totaal)		
Tot 1 jaar	1 t/m 10 jaar	11+ jaar
25 microgram	50 microgram	100 microgram



gezonde jeugd
gezonde toekomst



Sportief
Hoogeveen

 gemeente
DE WOLDEN
dewoldensport.nl

Woordzoeker 9-12 jaar

Dit heb je zeker nodig als je in de winter naar buiten gaat.

B	H	R	E	T	N	I	W	S	M	W
O	U	N	E	T	I	U	B	N	L	D
T	I	N	E	R	E	I	E	E	A	N
E	D	D	N	O	Z	E	G	M	Z	A
R	N	E	T	N	O	O	W	E	G	T
S	U	P	P	L	E	M	E	N	T	S
I	I	R	A	U	N	A	J	R	N	R
T	L	E	E	R	K	A	M	O	E	E
R	S	N	E	E	U	W	P	O	P	E
V	A	K	A	N	T	I	E	V	J	W
A	S	N	I	E	U	W	J	A	A	R

BOTER
BUITEN
EIEREN
GEWOONTEN
GEZOND
HUID
JANUARI
MAKREEL
NIEUWJAAR
SNEEUWPOP
SUPPLEMENT
VAKANTIE
VOORNEMENS
WEERSTAND
WINTER
ZALM

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--