

Loop goed, geen snoepgoed

Op dinsdag 14 juni 2011 vindt in Waddinxveen de start van 15^e editie van de jaarlijkse jeugdavondvierdaagse plaats. De GGD Hollands Midden juicht dit sportieve en vooral ook gezellige evenement toe, want beweging is erg gezond.

Gezonde beloning

Voor de kinderen is het meedoen met de jeugdavondvierdaagse een hele prestatie. Van oudsher werd deze prestatie beloond met bloemen. Tegenwoordig bestaat de beloning (helaas) vaak uit snoep. Het vele snoep dat de kinderen onderweg en bij de intocht krijgen, is slecht voor de gezondheid en voor het gebit. Daarom is de GGD voorstander van een gezonde beloning. Als beloning voor het uitlopen van de jeugdavondvierdaagse op vrijdag 17 juni kan in plaats van snoep ook iets anders gegeven worden, bijvoorbeeld een leesboekje, een bosje bloemen of een klein cadeautje.

Iets lekkers voor onderweg

Goede alternatieven voor iets lekkers voor onderweg zijn lekkere snoeptomaatjes en kleine komkommertjes. Deze zijn in de periode voor en tijdens de jeugdavondvierdaagse veelal verkrijgbaar bij de groenteman. Of denk aan een stukje ontbijtkoek, zoute popcorn of suikervrije kauwgom. Meer tips zijn te vinden op de website www.gezondopschoolmh.nl.

Meer informatie

Meer informatie over gezonde voeding en tussendoortjes is op te vragen bij Liesbeth Faber, telefoon 0182-545602 of lfaber@ggdhm.nl.

