**Buitenspeeldag**

**Woensdag 20 april**

**Menukaart voor lokale besturen**

**WEBSITES**

**www.gezondopvoeden.be**

|  |  |
| --- | --- |
| Gezond opvoeden | Op <www.gezondopvoeden.be> vind je een antwoord op vragen als ‘hoe leer ik mijn kinderen groenten **eten**?’, ‘hoe ga ik als ouder verstandig om met **computertijd** en stimuleer ik mijn kind tot voldoende **beweging**?’, ‘kan ik mijn kinderen verbieden te **roken** als ik zelf rook’ en ‘hoort experimenteren met **cannabis** er vandaag de dag bij, of moet ik streng optreden?’  **Artikels, filmpjes, interactieve tests en doe-opdrachten** geven ouders de kans om over concrete situaties na te denken en om hun opvoedingsvaardigheden aan te scherpen. Want vroeg begonnen, is half gewonnen. |

**www.gezondekinderopvang.be**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Nood aan tips rond **gezonde voeding, beweging en lang stilzitten** in je opvang? <http://www.gezondekinderopvang.be> biedt **onthaalouders, kinderdagverblijven en voor- en naschoolse opvanginitiatieven** concrete info over tussendoortjes, dranken, buiten spelen, spelmateriaal, activiteiten, communicatie met ouders en veel meer. |

**EDUCATIEF SPELMATERIAAL**

**Gezelschapsspel ‘Lekkerbekjes’**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Het is niet altijd eenvoudig om kinderen nieuwe smaken te laten proeven en voldoende te laten bewegen. Om ouders of organisaties die met kinderen werken daarbij te helpen ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven het gezelschapsspel ‘Lekkerbekjes’ voor kinderen vanaf 7 jaar. Samen proeven, beleven, het goede voorbeeld geven en positief belonen zijn de basiselementen van dit spel.  Je kan het bordspel [uitlenen](https://www.logolimburg.be/content/lekkerbekjes-1) bij Logo Limburg.  Wil je het liever aankopen? Dat kan ook. Het spel wordt verkocht bij Dreamland en in verschillende Colruyt-fillialen. | |
| **INFORMATIE OVER BEWEGEN**  **Infographic ‘Voordelen van bewegen en minder lang stilzitten’**   |  |  | | --- | --- | | Babys peuters en kleuters | Bewegen en niet te lang stilzitten is belangrijk voor iederéén. Maar afhankelijk van de leeftijd, is de nood aan beweging anders. Via de volgende infographics krijg je meteen een overzicht van de aanbevelingen bij kinderen en jongeren. Daarnaast worden ook de voordelen van bewegen bij kinderen en jongeren weergegeven en worden er meteen tips gegeven om meer te bewegen en minder lang stil te zitten.   * [Voor baby’s, peuters en kleuters](https://www.gezondleven.be/files/beweging/aanbevelingen/baby_kleuter_peuter-front-back-cmyk.pdf) * [Voor kinderen en jongeren](https://www.gezondleven.be/files/beweging/aanbevelingen/aanbevelingen-jongeren.pdf) |   **INFORMATIE OVER TEKEN**  **Informatieve affiches**   |  |  | | --- | --- | | Afbeelding met tekst, meter, parkeren, schermafbeelding  Automatisch gegenereerde beschrijving | De [informatieve affiches](https://www.tekenbeten.be/sites/default/files/atoms/files/TEKEN_affiche_A3_VF_online.pdf) hebben een A3-formaat.  Je vindt er terug hoe je op een tekenbeet controleert en wat je na een tekenbeet moet doen.  Hang de affiches op openbare plaatsen bv. bibliotheek, gemeentehuis, …  Bestellen? Dat kan [hier](https://www.tekenbeten.be/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties). |   **Folder**   |  |  | | --- | --- | | Afbeelding met tekst  Automatisch gegenereerde beschrijving | [Deze folder](https://www.tekenbeten.be/sites/default/files/atoms/files/TEKEN_FOLDER_2018_VF_druk.pdf) bevat informatie over tekenbeten en de tekenziektes. Ze vertellen wat je moet doen na een tekenbeet.  Leg folders ter beschikking op openbare plaatsen bv. bibliotheek, gemeentehuis, …  Bestellen? Dat kan [hier](https://www.tekenbeten.be/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties). |   **Gids ‘Wat te doen bij een tekenbeet’**   |  |  | | --- | --- | | Afbeelding met tekst  Automatisch gegenereerde beschrijving | [De gids](https://www.tekenbeten.be/sites/default/files/thumbnails/image/Toolkit_visual_gids.jpg) bevat een tekenkaart om teken te verwijderen, EHBO-fiches die vertellen wat je moet doen na een tekenbeet en invulformulieren om een tekenbeet goed op te volgen.  De inhoud van de gids is ook steeds apart bestelbaar.  De gidsen zijn ideaal voor diensten en organisaties die regelmatig in de natuur vertoeven.  Bestellen? Dat kan [hier](https://www.tekenbeten.be/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties). |   **Digitale afbeeldingen**   |  |  | | --- | --- | |  | Er zijn een heleboel [digitale afbeeldingen](https://tekenbeten.be/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties#ea87a5b3-e945-4f47-a773-2075c3d89519) beschikbaar met informatie over teken en tekenbeten.  Je kan de afbeeldingen gebruiken op schermen of in publicaties.  Bestellen? Dat kan [hier](https://www.tekenbeten.be/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties). |   **Tekenkaart**   |  |  | | --- | --- | |  | Bestel [de tekenkaart](https://www.tekenbeten.be/sites/default/files/atoms/files/TEKEN_EHBO_tekenkaart_VFLR.pdf) “Wees niet gek, doe de tekencheck” gratis op tekenbeten.be  Hou de tekenkaart dicht tegen je huid om de teek te verwijderen.  Bestellen? Dat kan [hier](https://www.tekenbeten.be/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties). | | | |
| **MATERIAAL BESTELLEN of reserveren**  Neem contact op met Logo Limburg via:   * mail naar [logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be) of * telefonisch op het nummer 011 15 12 30   Het materiaal van TEKEN bestel of download je [hier](https://www.tekenbeten.be/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties). | |