

# Lekker Fit! Bewegen

Lekker Fit!



Een kind dat van jongs af aan gezonde gewoonten aanleert, heeft daar nu en later plezier van. Fittere kinderen zitten lekker in hun vel, doen beter mee in het sociale spel en blijven ook in de toekomst vaak gezonder.

Het is belangrijk dat kinderen bewegen. Bewegen maakt kinderen niet alleen fitter, maar ze leren en ontwikkelen zich ook beter. Hierdoor groeit het zelfvertrouwen. Door te bewegen leert uw kind ook makkelijker taal en krijgt het gevoel voor ritme en tellen.

2017 Rotterdam **Lekker Fit!**  
Zie voor meer informatie [www.rotterdamlekkerfit.nl](http://www.rotterdamlekkerfit.nl)  
of mail naar [info@rotterdamlekkerfit.nl](mailto:info@rotterdamlekkerfit.nl)

Tekst en illustratie: Gemma Plum

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder toestemming van Rotterdam **Lekker Fit!**

Mama en Lina zingen  
een liedje bij het lopen.  
Dat vindt Lina leuk.

1 2 3 4  
hoedje van  
hoedje van...






Zing  
mee!

Jan Huigen  
in de ton  
met een hoepe  
erom

In de groep zingen ze ook vaak.  
Daar doen ze dan een dans bij.



Jan Huigen  
en de ton die  
viel in duigen

en  
beltje

Dat is leuk en belangrijk.

de ton die  
viel in duigen, in  
duigen en de ton  
die viel...

KAPOT!

Want bewegen houdt je lijf gezond  
en je hersens fris!



- Ga elke dag 2 keer samen naar buiten. Neem een bal mee. Maak een wandelingetje. Of ga bijvoorbeeld samen lopend naar de winkel.



- Laat kinderen zoveel mogelijk zelf lopen. Laat ze stappen of fietsen en de trap op klimmen. Dat is goed voor de gezondheid en de ontwikkeling van uw kind.



Is uw kindje nog te klein om te lopen? Leg hem/haar dan 2 keer per dag op zijn/haar buik op een speelkleed om te spelen. Zo kan hij/zij de rug strekken (in een wipstoeltje, een Maxi Cosi of autostoeltje kan dat niet).



- Bewegen kan binnen ook! Maak er een gewoonte van.  
(Op de achterkant staan leuke ideeën om binnen te bewegen.)

## Beweeg ook binnen!

Maak van bewegen een gewoonte en beweeg elke dag.

- \* Laat kinderen zichzelf aankleden.



- \* Wissel zitten op een stoel of bank af met zitten op een bal.



- \* Doe samen een dansje bij de afwas of het tafeldekken.

