



Sportpunt Houten wil elke inwoner van Houten aan het sporten en bewegen krijgen! Samen met sportclubs en andere partijen organiseren we activiteiten voor iedereen. Wist je dat je met al je sport- en beweegvragen bij ons terecht kunt? Dit geldt ook voor verenigingen, sportaanbieders of andere organisaties.

Het eerste openbare **footgolfparcours** van Nederland ligt in het Imkerspark in Houten. Bij deze sport probeer je met zo min mogelijk schoten een voetbal in een *hole* te krijgen. Het 9-holesparcours heeft een lengte van maar liefst 443 meter. Groot genoeg om een uitdagend voetbalparcours af te gaan, toch? Informatie en de online scorekaart vind je op de website van Sportpunt Houten.

Het **Vijfwal sportparcours** is een bijna vijf kilometer lang parcours met zestien oefeningen, sporttoestellen en een sprintparcours. Iedereen die graag buiten sport - beginnend of geoefend - kan hier zijn energie kwijt. Bij elke oefening staat een uitleg. Je kunt zelf kiezen hoe zwaar je het wilt maken. Alle inwoners, van jong tot oud, zijn welkom. De kaart met de verschillende oefeningen is te vinden op de website van Sportpunt Houten.

Buitenspelen is goed voor de motoriek van kinderen. Lekker buiten zijn geeft ruimte in je hoofd voor dromen en fantaseren. Zo kunnen kinderen zich goed ontwikkelen en vinden ze hun eigen identiteit. Buiten kom je uitdagingen tegen die je kunt overwinnen: enge beestjes, glibberige boomstammen of moeilijk te beklimmen bomen. Daar word je mentaal en lichamelijk weerbaar van!

Daglicht zorgt dat je biologische klok goed werkt. Daarom is buitenspelen ook goed voor je hormoonhuishouding, je immuunsysteem en tegen stress. Kinderen kijken steeds langer naar een telefoon of beeldscherm. Maar om je oogspieren te trainen is het belangrijk om ook vaak naar iets te kijken wat verder weg is. Buitenspelen speelt daarin een belangrijke rol. In de buitenlucht maakt ons lichaam meer vitamine D aan. Kinderen tot vier jaar hebben extra vitamine D nodig voor hun weerstand, sterke botten en een goed gebit.

Ook **voeding** hoort bij een gezonde leefstijl. We geven je graag paar tips van het Voedingscentrum.

Tip 1: Vaste eetmomenten. Leer je kind om niet de hele dag door te eten en te drinken. Houd bijv. aan: ontbijt - tussendoortje - lunch - tussendoortje - warme maaltijd.

Tip 2: Geef het goede voorbeeld. Je kind kijkt naar wat jij eet en wanneer jij eet. Neem jij regelmatig fruit en snackgroente tussendoor, dan wil je kind dat ook eerder!

Tip 3: Verleid je kind thuis met gezonde keuzes. Zet partjes fruit op tafel, geef bij trek wat snackgroente en bied water of thee zonder suiker aan bij dorst.

Tip 4: Eet aan tafel. Zet de tv uit, leg de telefoon weg. Zo heb je aandacht voor je eten en elkaar. Leg de nadruk niet op 'moeten eten'. Het is een gezellig moment.

Tip 5: Laat je kind vaak proeven. Pas na 10-15 keer proeven wennen kinderen aan een nieuwe smaak. Dus laat je kind vaak iets proeven, een klein hapje is al genoeg.

Tip 6: Beloon goed gedrag! Heeft je kind iets geproefd wat hij niet lekker vindt, niet gezeurd om snoep? Goed gedrag kun je belonen met aandacht, een klein cadeautje of een spaarvel.

Tip 7: Leg uit. Als kinderen begrijpen waaróm gezond eten belangrijk is, zullen ze sneller geneigd zijn gezond te eten.

Tip 8: Troost je kind met aandacht. Heeft je kind pijn of verdriet? Troosten werkt het beste met aandacht en niet met voedsel.



Wist je dat:

- * water drinken goed is voor de hersenen en de concentratie verbetert (dus ook op school!)?
- * een kind dat water drinkt in plaats van gezonde dranken, na een jaar anderhalve kilo minder weegt?
- * het Nederlandse kraanwater behoort tot het beste water ter wereld? Voor kraanwater gelden zelfs strengere normen dan voor bron- en mineraalwater.
- * gezoete dranken, vruchtensappen en (light) frisdranken schadelijk zijn voor het gebit?

Groen doet goed brengt in de gemeente Houten verschillende partners bij elkaar om kinderen meer buiten de natuur te laten beleven: *Staatsbosbeheer, Boerderij Nieuw Slagmaat, Natuur- en milieu-educatie Houten, Groene Maatjes, Partou, Kind & Co, Milieuwerkgroep Houten, Kinderboerderij Buitenwereld, Fort WKU, Natuurontdekkplek, JOGG, Sportpunt Houten, Van Houten & Co, Kindergarden, provincie Utrecht.*

Benieuwd? Neem een kijkje bij een van onze partners of volg ons op Facebook!

Elke maand naar buiten!



Januari: Maak een natuurspeurtocht voor je vrienden! Gebruik alleen materialen die je in de natuur vindt.

Februari: Hutten bouwen! Hoe heet jouw hut? Kijk op ivn.nl/groendoetgoed waar dat goed kan.

Maart: Klim in een boom. Ga zo hoog als je durft. Houd altijd 3 van je handen en voeten in contact met de boom!

April: Vogels luisteren! Als het net licht begint te worden, hoor je in het bos of het park heel veel vogels. Hoeveel verschillende geluidjes hoor jij?

Mei: Madeliefjes vlechten. Wie maakt de langste slinger? Geef hem cadeau aan je vriendje of vriendinnetje!

Juni: Waterbeestjes zoeken. Ga op watersafari! Wat leeft er bij jou in de sloot?



Juli: Van een heuvel rollen: wie is er het eerst beneden?

Augustus: Over een omgevallen boom lopen. Natte bomen zijn glad!

September: Op blote voeten lopen. Ook met je voeten kun je voelen: modder tussen je tenen, kriebelend gras tussen je tenen. Lekker, hè?

Oktober: Appels of frambozen plukken, maak lekkere jam of appelmoes!

November: Insecten zoeken. Kijk onder een steen of een dood stuk hout. Vraag een zoekkaart bij het NME-centrum.

December: Natuurschilderij maken. Gebruik al het moois van buiten!

HEALTHY
HOUTEN

GROEN DOET GOED

NAAR BUITEN IN HOUTEN!

JO GG gezonde jeugd
gezonde toekomst

Fietsen
voor m'n eten

SPORTPUNT
HOUTEN

PROVINCIE UTRECHT