

Nieuwsbrief Basisonderwijs

GGD Kennemerland

GGDflits januari 2026



Regelmatig maken wij een GGDflits voor ouders met onderwerpen over opvoeding en gezondheid.

In deze nieuwsbrief

- [Groeigids website basisschoolkind](#)
- [Groeigids ouderchat](#)
- [Ramadan en Suikerfeest](#)
- [Geef virussen en bacteriën minder kans](#)
- [Ventileren in huis](#)
- [Start cursussen Haarlemmermeer](#)
- [Cursusaanbod overige gemeenten](#)



Groeigids website basisschoolkind

Je kind gaat naar school. In de leeftijd van 4 tot 12 jaar verandert en ontwikkelt je kind zich enorm. Heb je behoefte aan informatie over deze periode?

Op de website van de groeigids kun je veel betrouwbare informatie vinden over:

- ontwikkeling
- gezondheid
- gedrag en opvoeding
- media
- voeding, sport en bewegen

Heb je zorgen over je kind?

Je kunt altijd terecht bij de jeugdgezondheidszorg. Je kunt een afspraak maken met een jeugdverpleegkundige of jeugdarts. Zij kunnen met je meedenken, adviseren, informatie geven en zo nodig doorverwijzen.

Een afspraak maken kan via 023 - 7891777 op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.15-17.00 via 023 - 7891777.

[Naar de groeigids website](#)



**Alles over jouw kind:
stel je vraag op [ouderchat.nl](#)**

- Ga naar **Groeigids.nl**
- Download de gratis **Groeigids app**

Groeigids
van en met de jeugdgezondheidszorg

Groeigids ouderchat

Heb je een vraag? Chat met een jeugdverpleegkundige.

Via de groeigidschat kun je je vraag stellen aan een jeugdverpleegkundige over je kind van 0-12 jaar.

De chat is bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag van 8.30 t/m 17.00u
- maandag, dinsdag en donderdag tot 20.30

Makkelijk chatten?

Download de groeigids app [Download de groeigids app](#).

Volg met de GroeiGids app de groei en ontwikkeling van jouw kind of zwangerschap. Ontvang berichten met informatie en tips die passen bij de leeftijd van je kind of fase van je zwangerschap.

Let op! De chatters kunnen niet in het dossier van je kind kijken en helaas GEEN AFSPRAKEN maken of verzetten.

Dat kan voor jeugdgezondheidszorg GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.15 -17.00 via 023 - 7891777

Wel een afspraak verzetten of zorgen over je kind?

Je kunt altijd terecht bij de [jeugdgezondheidszorg](#) van GGD Kennemerland. Je kunt een afspraak maken met een jeugdverpleegkundige of jeugdarts via 023 - 7891777. Zij kunnen met je meedenken, adviseren, informatie geven en zo nodig doorverwijzen

[Naar de Groeigids ouderchat](#)



Ramadan en Suikerfeest

Vasten vraagt best veel van je lichaam. Als kinderen hieraan meedoen, is dat vaak pas vanaf de puberteit, omdat hun lichaam na de groeispurt meer kan hebben. Toch kan het voor kinderen nog erg lastig zijn. Goede begeleiding helpt hen hierbij.

Gezonde voeding tijdens de ramadan

Op de momenten dat er gegeten mag worden, is het belangrijk dat je kind voldoende **gezonde voeding** binnenkrijgt. Geef verschillende soorten voedsel. Vezelrijk voedsel geeft extra energie en zorgt voor een verzadigd gevoel. Denk bijvoorbeeld aan rijst, couscous, zuivel, kikkererwten, noten, groente en fruit. Probeer niet te veel vetten en suikers te geven. Beperk bijvoorbeeld gerechten met honing of bladerdeeg. Daar zitten veel calorieën en weinig goede voedingsstoffen in.

Voldoende drinken tijdens de ramadan.

Ook tijdens de ramadan heb je nog steeds 1,5 liter water nodig. Vooral op warme dagen is het belangrijk om hier op te letten. Geef je kind 's ochtends dus wat extra glazen water.

Voldoende slapen tijdens de ramadan

Doordat er 's avonds en 's nachts gegeten wordt komt je kind misschien **slaap** tekort. Tijdens de ramadan is het juist belangrijk dat je kind voldoende energie heeft om de dag door te komen. Vertel dat voldoende slaap belangrijk is. In plaats van vroeg naar bed kan je kind misschien na schooltijd nog even slapen.

Kunnen jongere kinderen ook meedoen?

Het is verstandig om je kind pas volledig mee te laten doen aan de ramadan als het de groeispurt achter de rug heeft. Zolang je kind volop in de groei is, is het extra belangrijk dat het geen voedingsstoffen te kort binnen krijgt. Wil jouw kind graag met de groten meedoen? Vertel dat het niet alleen gaat om het vasten. Laat je kind bijvoorbeeld meedoen aan de andere activiteiten tijdens de ramadan, zoals het bezoeken van zieken en andere mensen die hulp en aandacht nodig hebben. Vaak kunnen ze goed meedoen met een van de acties die de geloofsgemeenschap organiseert. Die vind je bij je eigen moskee of bijvoorbeeld op Instagram. Wil je kind per se aan het vasten meedoen, stel dan voor dat het een aantal uren meedoet, maar toch overdag één gezonde maaltijd eet.

Medicijnen

Gebruikt je kind medicijnen, laat het die dan ook overdag tijdens de ramadan innemen. Zieken hoeven immers niet mee te doen aan het vasten. Medicijnen niet volgens de voorschriften innemen kan problemen geven en zelfs levensgevaarlijk zijn!

Overleg in ieder geval met de arts, bij wie je kind in behandeling is, of een medicijn-schema aangepast kan worden. Dit geldt trouwens ook voor volwassenen

Tips tijdens de ramadan

- Praat met je kind over het vasten, vertel waarom je vast en wat het betekent.
- Bedenk samen oplossingen voor lastige momenten (erg moe, hongerig of dorstig), plan bijvoorbeeld een middagdutje in of sla de sporttraining een keer over.
- Je kind heeft misschien minder energie. Probeer je kind toch te stimuleren naar buiten te gaan en op een rustige manier te bewegen. Het is gezond en leidt bovendien de aandacht even af van (niet) eten.
- Houd er rekening mee dat je kind het soms even niet meer ziet zitten en toch wat eet. Vertel dat je blij bent dat je kind hier eerlijk over is en vertel dat het voor iedereen wel eens moeilijk is.
- Vertel dat het in de loop van de maand steeds beter gaat. Het lichaam begint er dan aan te wennen.
- Geef **complimenten** en beloon je kind. Ook als het vanwege de jonge leeftijd halve dagen meedoet aan het vasten

Verlof suikerfeest

Scholen in Nederland mogen kinderen vrij geven voor het Suikerfeest. Wil je graag dat je kind vrij krijgt op deze dag? Overleg dit dan met de school.

Zoetigheid tijdens het suikerfeest.

Bij het Suikerfeest hoort natuurlijk lekker eten. Voor kinderen is het heel verleidelijk om veel zoete en vette dingen te eten. Als je niet wilt dat je kind te veel suiker binnen krijgt, maak hier dan afspraken over.

Bijvoorbeeld:

- Zorg ervoor dat je kind gezond ontbijt en geef het ook gezond eten voordat jullie naar familie gaan voor het feest. Dan neemt je kind later op de dag minder van de ongezondere lekkernijen. Zo kan het meer van de smaak genieten dan van de hoeveelheid.
- Je kunt sommige zoetigheden natuurlijk ook vervangen door bijvoorbeeld watermeloen of andere gezonde dingen.
- Help je kind met het kiezen van het lekkers op het feest.
- Leg de nadruk op het genieten van het samen zijn.

Eid Mubarak



Geef virussen en bacteriën minder kans

Tijdens de herfst- en wintermaanden circuleren er extra veel virussen, zoals verkoudheidsvirussen, griep en andere infecties.

Op scholen komen momenteel meer verkoudheden, hoestklachten en daarmee soms ook ziekteverzuim voor. Gelukkig kunnen we samen veel doen om verspreiding te beperken! Kleine gewoontes maken écht een groot verschil. Hieronder vind je praktische tips die thuis en op school kunnen worden toegepast.

Handen wassen: een kleine gewoonte met grote impact!

Wist je dat goed handen wassen één van de meest effectieve manieren is om

ziektekiemen te stoppen? Het helpt om verkoudheden, griep en andere infecties te voorkomen, niet alleen bij je kind, ook bij iedereen in de omgeving.

Wanneer moet je handen wassen?

- ✓ **Voor** het eten en het klaarmaken van voedsel
- ✓ **Na** toiletbezoek
- ✓ **Na** hoesten, niezen of het snuiten van de neus
- ✓ **Na** buitenspelen of contact met dieren
- ✓ **Bij thuiskomst** van school, werk of de winkel

Hoe was je je handen goed?

Gebruik water en zeep, was minimaal 20 seconden (denk aan alle plekjes: tussen de vingers, duimen en nagels) en droog goed af.

Hoesten of niezen? Zo doe je het goed!

Hoest- en nieshygiëne is belangrijk om verspreiding van ziektekiemen te voorkomen. Zo blijven kinderen én jullie zelf gezonder.

- ✓ Hoest of nies **in je elleboog**, niet in je handen
- ✓ Gebruik een **papieren zakdoek** en gooi die meteen weg
- ✓ Was daarna **je handen** met water en zeep
- ✓ **Leer je kind dit ook** – samen gezond blijven!

Waarom is dit belangrijk?

Bacteriën en virussen verspreiden zich snel via handen en oppervlakken. Door goed te hoesten en niezen, verklein je de kans op ziek worden.

Kleine gewoonte, groot verschil!



Ventileren in huis

Frisse lucht in huis is belangrijk voor de gezondheid van volwassenen en kinderen. Door de lucht steeds te verversen kunnen (gezondheids) klachten zoals hoofdpijn, benauwdheid of concentratiestoornissen voorkomen worden.

Zo zorg je voor frisse lucht in huis:

- Laat ventilatieroosters altijd open en maak ze 2 x per jaar schoon
- Zet 2 keer per dag ramen tegenover elkaar open (ongeveer 10 minuten)
- Rook niet in huis
- Brand geen hout of kaarsen

[Meer tips over ventileren](#)



Start cursussen Haarlemmermeer

Voor inwoners uit de Haarlemmermeer starten binnenkort een aantal cursussen. De gemeente Haarlemmermeer geeft subsidie voor deze cursussen daarom alleen voor inwoners Haarlemmermeer

Klik op de linken voor meer informatie en aanmelden

Wil jij of je kind deelnemen? Meld je snel aan want vol = vol

- [Workshop Leren luisteren 3 maart](#)
- [Sociale vaardigheidstraining voor kinderen 10-12 jaar](#) start dinsdag 10 maart
- [Sociale vaardigheidstraining voor kinderen 8-10 jaar](#) start dinsdag 10 maart
- [Plezier op school](#) (voor aankomend brugklassers in de laatste week van de zomervakantie 2026)
- [Positief opvoeden oudercursus](#) start maandag 2 maart
- [Positive parenting course in English](#) starts tuesday 12 may
- [Online positief opvoeden cursus](#) ook in het Engels. In eigen tijd te volgen

Cursusaanbod overige gemeenten

Voor inwoners uit Heemskerk, Beverwijk, Uitgeest, Velsen, Haarlem, Bloemendaal en Zandvoort is het cursusaanbod verzameld op de website **Samen (op)groeien**

Tegen betaling is gebruik te maken van de online cursussen **Positief opvoeden**. In je eigen tijd thuis doorloop je de modules. Klik op de link voor meer informatie.

- [Online cursus voor ouders van kinderen onder de 12 jaar of boven de 12 jaar](#)

[Naar cursusaanbod van Samen \(op\)groeien](#)

Contact

administratieJGZ@vrk.nl

www.ggdkennerland.nl/mijn-kind

Uitgebracht door:



Onderdeel van:





Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).
Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#).
Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#).
Voeg administratiejgz@vrk.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.