

1. Webinars
2. Vegetarisch of veganistisch kind
3. Voorkom gehoorschade bij kinderen!

1. Webinars

Live: 12 juni **[Slim boodschappen doen: Laat je niet verleiden!](#)**

Elke keer dat je boodschappen doet, word je – zonder dat je het doorhebt – op allerlei manieren verleid om méér te kopen of minder gezonde keuzes te maken. In dit interactieve webinar ontdek je hoe supermarkten en fabrikanten jou (en je kinderen) beïnvloeden én hoe je daar bewust mee omgaat.

Live: 17 juni 19.30 **[Sterk en positief ouderschap](#)**

Wil jij je sterk voelen en met plezier opvoeden? Doe mee aan ons gratis webinar en ontdek hoe je op een positieve manier omgaat met lastige momenten. Praktisch, herkenbaar en direct toepasbaar!

Terugkijken van webinars

- [Het vernieuwde Rijksvaccinatieschema Wat betekent dit voor mijn kind?](#)
- Voor meer webinars kijk op: [Webinars voor ouders | GGD Kennemerland](#)

2. Vegetarisch of veganistisch kind

Eet jij vegetarisch of veganistisch? En wil je dat ook voor je kind? In dit artikel krijg je tips voor kinderen die in de groei zijn. Bijvoorbeeld over het vervangen van bepaalde vitamines.



Vegetarisch eten: vlees vervangen

- [Krijgt jouw kind geen vlees?](#) Zorg altijd voor veel groente, fruit, volkoren granen en peulvruchten. Vlees kun je vervangen zodat je kind genoeg eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnen krijgt. Bijvoorbeeld door tempé, tofu, ei of peulvruchten, zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen.
- Je kunt ook af en toe een kant-en-klare vleesvervanger nemen, waaraan ijzer, vitamine B1 en/of B12 is toegevoegd. Hier zit vaak veel zout in. Kijk op het etiket en kies dan voor de vleesvervanger met het minste zout. Geef geen kant-en-klare vleesvervanger aan een baby, want voor hen zit er te veel zout in.
- Geef je je kind geen vlees, maar wel vis? Vis in plaats van vlees is ook goed.
- Noten en pinda's zijn ook goed, maar kinderen tot 4 jaar kunnen zich verstikken in hele noten. Geef kinderen tot 4 jaar daarom alleen notenpasta en pindakaas (zonder suiker en zout).

Meer over gezond vegetarisch eten voor kinderen vind je op

- [Voedingscentrum.nl](#)
- [Vegetarisch of veganistisch kind – GroeiGids](#)

3. Voorkom gehoorschade bij kinderen!

Gehoorschade is niet direct zichtbaar, maar wist je dat 1 op de 7 kinderen tussen 9-11 jaar al beginnend gehoorverlies heeft?

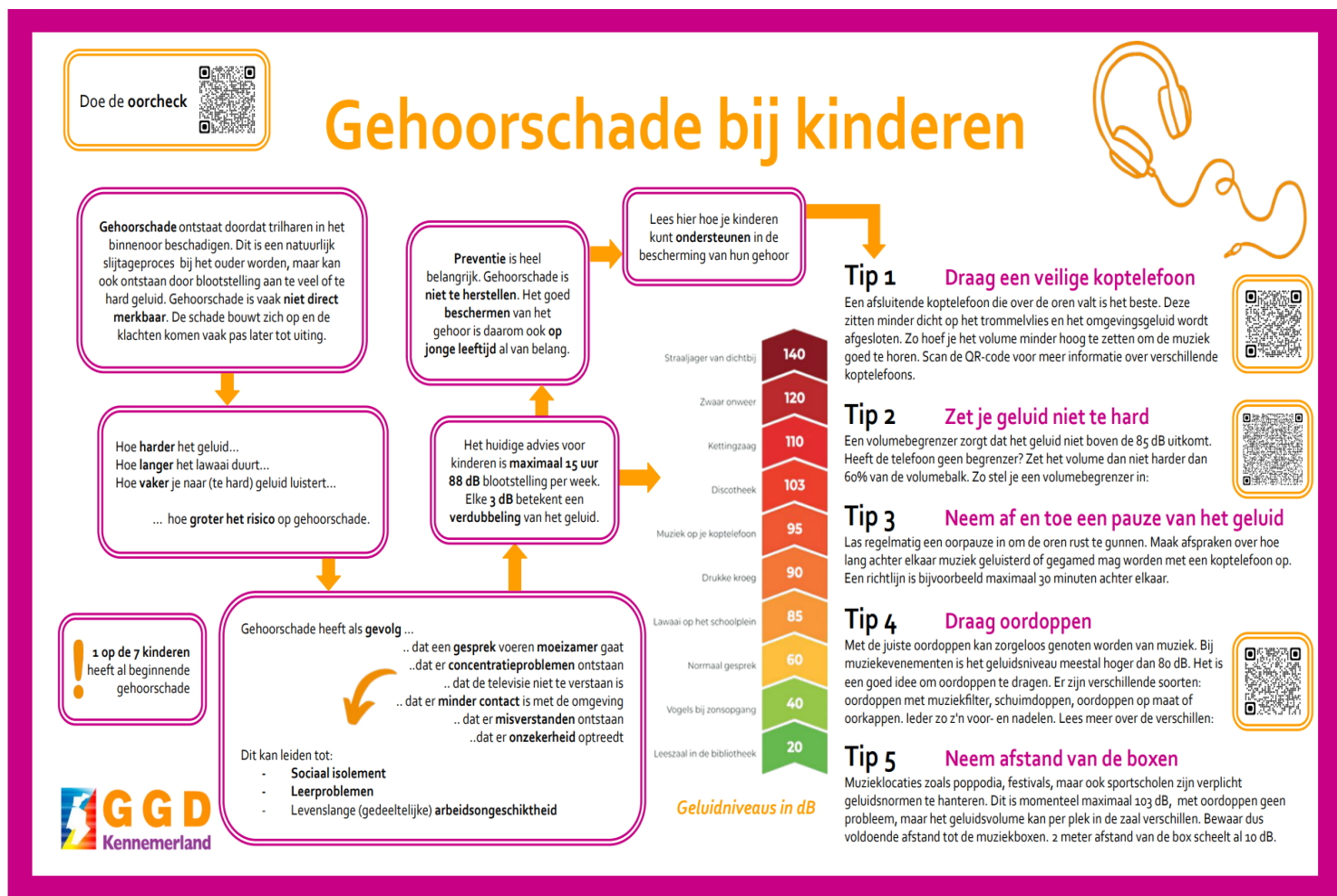
Gehoorschade ontstaat door te veel en/of te harde geluiden. Bijvoorbeeld tijdens het luisteren van muziek of het kijken van filmpjes op de telefoon, tijdens het gamen of bij het bezoeken van een (muziek)evenement.

Gehoorschade is niet te herstellen, wél te voorkomen!

- Denk aan het dragen van veilige koptelefoons, het gebruik van volumebegrenzers, het dragen van oordoppen bij evenementen, het nemen van voldoende afstand van de geluidsbron en het inbouwen van zogenoemde oorpauzes.

Lees meer over preventie gehoorschade op:

- veiligheid.nl/gehoorschade-bij-kinderen
- Voor kinderen ouder 6 tm 12 jaar [Kinderhoortest | Hoe goed hoor jij?](#)
- Voor iedereen ouder dan 12 jaar [Hoortest.nl | Hoe goed hoort u?](https://hoortest.nl)
- of bekijk onze infographic (ook los als bijlage toegevoegd)



De linken van de QR codes

Oorcheck QR: [Hoe goed hoor jij? Test het op Oorcheck.nl](#)

Tip 1 QR: [De verschillen in koptelefoons en oortjes: welke zijn veilig voor je gehoor?](#)

Tip 2 QR: [Zo stel je de volumebegrenzer in | Kinderveiligheid.nl](#)

Tip 3 eventueel QR: [Het nut van een oorpauze | Kinderveiligheid.nl](#)

Tip 4 QR: [Oordoppen met muziekfilter | Tip: draag oordoppen - I love my ears](#)

Twijfel over het gehoor van je kind tot 18 jaar?

Het is altijd mogelijk de oren van je kind te laten testen via jeugdgezondheidszorg. Een afspraak maken kan op werkdagen van 8.30 -12.30 en 13.15- 17.00, 023 7891777