Welgezond en Welgezin(d)

Huis van het Kind en Gezonde Gemeente Ieper slaan de handen in elkaar om de gezinnen in Ieper een duwtje in de rug te geven naar een gezonde levensstijl. Gezonde voeding en beweging zijn als het ware de fundamenten van een gezonde levensstijl.

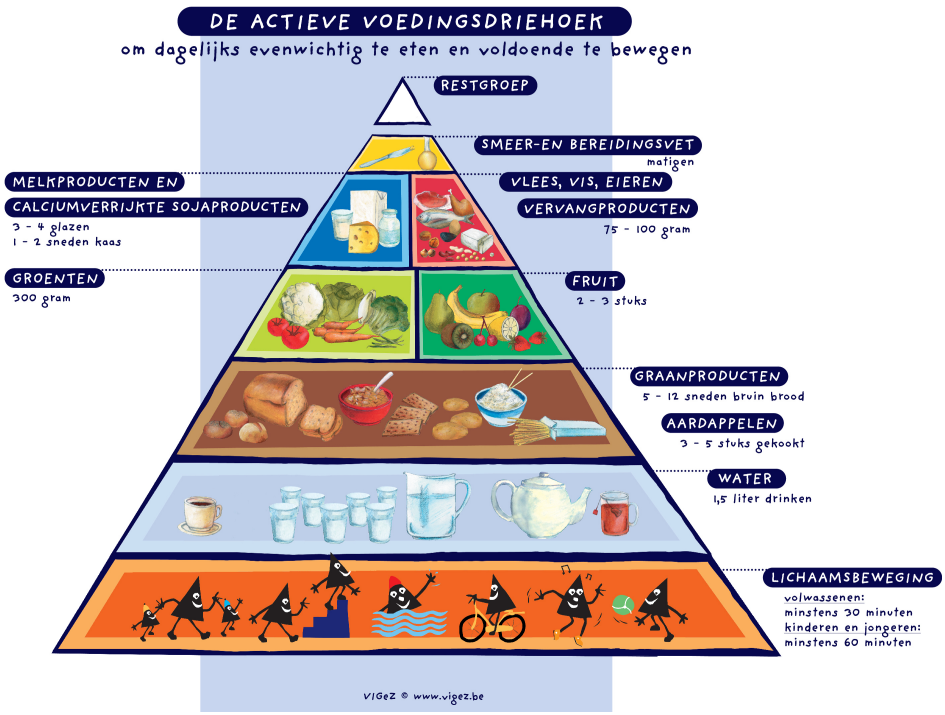
Dat de praktijk en de uitvoering vaak botsen op praktische en maatschappelijke drempels zijn we ten volle van bewust. Zo weten we maar al te goed dat: de werkende mama en papa het superdruk hebben; snoep en frisdranken horen bij feestjes en evenementen; er geen plaats of tijd is om te tuinieren; kinderen flink op hun stoel moeten kunnen blijven zitten als we ergens op bezoek gaan,…

Of kan het ook anders? We zijn er van overtuigd dat een gezonde levensstijl nastreven kan met enkele kleine inspanningen die haalbaar zijn voor iedereen.

Vele gezinnen zijn natuurlijk al super ‘goe bezig’! Wil je dit eens aftoetsen aan de hand van onze 8 stappen?

- **Stap 1**: Speel (buiten)!
- **Stap 2**: Kweek je eigen groenten en fruit
- **Stap 3**: Kies voor gezonde tussendoortjes
- **Stap 4**: Verplaats je actief
- **Stap 5**: Water overal en altijd beschikbaar
- **Stap 6**: Eet elke dag iets anders
- **Stap 7**: Elke dag tijd voor ontbijt
- **Stap 8**: Samen maken we er werk van –telkens doorklikken naar meer info

De stappen zijn gebaseerd op de actieve gezondheidsdriehoek.



Heb je zelf inspirerende voorbeelden rond gezonde voeding en beweging? Leuke foto’s die je met ons wil delen? Wil je met een vereniging deze stappen in de praktijk omzetten? Post ze op de Facebookpagina van Gezonde Gemeente Ieper .

Contactinformatie

- **Zorgnetwerk**

  Ter Waarde 1
  8900 Ieper

  - tel. 057 451 780

- zorgnetwerk@ieper.be
- https://www.ieper.be/zorgnetwerk

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 12:30, van 13:00 tot 16:30
Morgen open van 08:30 tot 12:30, van 13:00 tot 16:30
Alle openingsuren

Volg ons op

- Facebook