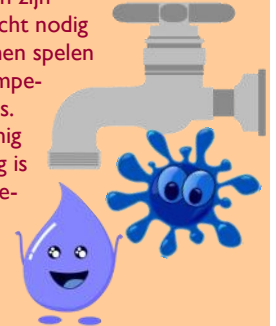


## Drinktips en het belang van drinken voor kinderen



Een kind (en een volwassene) kan langer zonder eten dan zonder drinken. Het lichaam heeft het nodig om goed te kunnen groeien en functioneren. Kinderen zijn daarnaast meestal veel actiever dan volwassenen, ze hebben meer vocht nodig om hun energie op peil te houden en om bijvoorbeeld lekker te kunnen spelen zonder snel moe te worden. Water helpt ook om hun lichaam op temperatuur te houden, vooral als ze druk bezig zijn of als het warm weer is. Daarnaast is drinken goed voor de concentratie. Als kinderen te weinig drinken, kunnen ze zich minder goed focussen, wat bijvoorbeeld lastig is op school. Water helpt ook om afvalstoffen af te voeren, wat weer belangrijk is voor een gezonde spijsvertering. Kortom, drinken helpt kinderen om zich goed te voelen, goed te spelen en goed te leren. In de bijlage extra info & tips voor het stimuleren van drinken bij kinderen die dat vanuit zichzelf wat minder graag doen.



### Bijzondere Bruid

*‘Wat gaan we morgen doen, mama?’  
‘Dan is het weer een gastouder-dag.’  
Meisje (3 jr): ‘Ik wil met haar trouwen.’*



## Bijeenkomsten - Dicht(er) bij je kind – Parento Kindertolk

De eerste bijeenkomsten ‘Dicht(er) bij je kind’ door Parento Kindertolk zijn geweest. De deelnemers zijn net zo enthousiast als ikzelf over de mooie inzichten die ze opdoen. Goede voornemens 2025: eens per maand wordt deze standaard aangeboden! Maximaal 7 deelnemers. Vol=vol. Aanmelden vooraf is dus noodzakelijk. Data voor de komende maanden zijn: 22 januari, 26 februari en 19 maart. Kosten €25,- per deelnemer. Van 9.30-11.30 uur op de Oudegracht 249 in Alkmaar.



Als je als ouder beiden geïnteresseerd bent naar de persoonlijke boodschap van jullie kind - dan is het ook mogelijk om een sessie ‘Dicht(er) bij je kind’ als ouders samen op een passend tijdstip te boeken. (Kosten €75,-).

## BoekenTIP

### Geluk voor kinderen- Leo Bormans

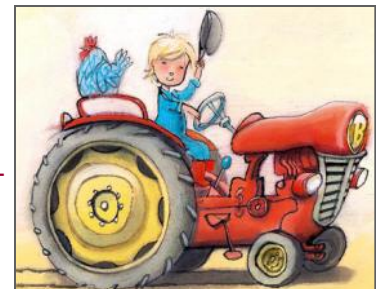
Voorleesverhalen voor kinderen die hen op een speelse manier helpen in de zoektocht naar oprecht geluk. Hartverwarmende verhalen met prachtige illustraties en creatieve opdrachten en tips. (Vanaf 4 jr)



## TIP

### Boer Boris in Kranenburgh Bergen

Tot 9 juni is nog de leuke tentoonstelling over Boer Boris te zien. Tekenaar Philip Hopman neemt je mee naar de boerderij van Boer Boris, zijn broertje Berend, zusje Sam en allerlei vrolijke dieren. Er zijn originele tekeningen te zien en kinderen kunnen zelf tekenen in het kindatelier en een gratis speurtocht doen. Geniet ook van het Boer Boris kindermenu en knutsel mee tijdens de speciale kindworkshops. Leuk voor klein en groot. [www.kranenburgh.nl](http://www.kranenburgh.nl)



### Uit eten

Opa en oma nemen hun kleinkinderen mee naar de MacDonalDs.

De kinderen mogen voor het eerst zelf bestellen.

Miel (6 jr): Ik wil graag een ‘Happy Meal’.

Vervolgens is Fiep (4 jr) aan de beurt.

‘Mag ik alstublieft een ‘Happy Fiep?’



### ‘Laat me niet los’

De bijeenkomst ‘Laat me niet los’ mbt Kindermishandeling op 20 november j.l. was deze keer vooral interactief - zodat gastouders hun kennis weer even konden opfrissen. Kindermishandeling is iets waar je uiteraard liever helemaal niet aan denkt. En dan denk je vaak eerst aan fysieke mishandeling. De statistieken geven aan dat emotionele verwaarlozing een nog veel groter deel beslaat. De Meldcode Kindermishandeling is vooral in het leven

geroepen om het gesprek aan te gaan met de betrokkenen en om het kind een stem te geven. Mocht er een situatie in jouw omgeving zijn die je verontrust, aarzel dan niet om in actie te komen. Dit kan overigens ook altijd anoniem via [www.veiligthuis.nl](http://www.veiligthuis.nl).

