

Jij en Je Gezondheid uitslag en tips 2023-2024 PGO 10

Inhoudsopgave

Overzicht van onderwerpen	4
Tabel 1. Overzicht onderwerpen	4
Algemene uitgangspunten.....	5
Vaste opzet	5
Uitgangspunten taalniveau.....	5
Verwijzing naar Groeigids.nl	5
Woordkeus.....	5
Zindelijkheid.....	6
Score Groen	6
Score Oranje.....	6
Score Rood	6
Score Onbekend.....	6
Hoe beleeft u de opvoeding? (OBVL-K)	6
Score Groen	6
Score Oranje.....	7
Score Rood	7
Score Onbekend.....	8
Armoede	8
Score Groen	8
Score Oranje.....	8
Score Rood	9
Score Onbekend.....	9
Zwemmen	9
Score Groen 1 (zwemdiploma's A, B en C)	9
Score Groen 2 (zwemdiploma's A en B)	9
Score Groen 3 (zwemdiploma A en zwemles/wachtlIJst)	9
Score Oranje 1 (zwemdiploma A en geen zwemles/wachtlIJst)	9
Score Oranje 2 (geen zwemdiploma en zwemles/wachtlIJst)	10

Score rood (geen zwemdiploma's en geen zwemles/wachtlijst)	10
Score Onbekend.....	10
Buikpijn	10
Score Groen	10
Score Oranje.....	10
Score Rood	11
Score Onbekend.....	11
Sociaal gedrag (ABSQ).....	11
Score Groen	11
Score Oranje.....	12
Score Rood	12
Score Onbekend.....	12
Angstig en verlegen gedrag (BIQ-SF)	13
Score Groen	13
Score Oranje.....	13
Score Rood	14
Score Onbekend.....	14
Nare gebeurtenissen (CRIES-8).....	14
Score Groen	14
Score Oranje.....	15
Score Rood	15
Score Onbekend.....	15
Slapen (Parent Proxy Sleep-Related Impairment – SF).....	15
Score Groen	15
Score Oranje.....	16
Score Rood.....	16
Score Onbekend	16
Tanden	17
Score Groen	17
Score Oranje 1 (boodschap tandarts).....	17
Score Oranje 2 (boodschap poetsen)	18

Score Rood (boodschap poetsen én tandarts)	19
Score Onbekend.....	20
Voeding	20
Score Groen	20
Score Oranje.....	21
Score Rood	21
Score Onbekend.....	22
Bewegen.....	22
Score Groen	22
Score Oranje.....	22
Score Rood	23
Score Onbekend.....	23
Gebruik van een beeldscherm	23
Score Groen	23
Score Rood	24
Score Onbekend.....	24
Meeroken.....	24
Score Groen	24
Score Oranje.....	25
Score Rood	25
Score Onbekend.....	26

Overzicht van onderwerpen

Tabel 1. Overzicht onderwerpen

Onderwerp	Screeningslijst	Boodschappen
Hoe gaat het met uw kind?	KidScreen-10	Nee
Hoe beleeft u de opvoeding?	OBVL-K	Ja
Armoede	-	Ja
Zwemmen	-	Ja
Zindelijkheid	-	Ja
Buikpijn	-	Ja
Sociaal gedrag	ABSQ-15	Ja
Angstig en verlegen gedrag	BIQ-SF	Ja
Slapen	Parent Proxy Sleep-Related Impairment – SF	Ja
Nare gebeurtenissen	CRIES-13	Ja
Tanden	-	Ja
Voeding	-	Ja
Bewegen	-	Ja
Meeroken	-	Ja
Vragen over uw kind?	-	Nee

Algemene uitgangspunten

Vaste opzet

De boodschappen worden per onderwerp volgens een vast format opgesteld:

1. Uitslag met advies (key message) als lopende tekst.
2. Tips.
3. Meer informatie.

We houden de boodschappen zo kort mogelijk. Elk onderwerp heeft een groene boodschap. Bij een incompleet antwoord volgt een blauwe boodschap. De ouder krijgt alleen een algemene boodschap en 'meer informatie'.

Uitgangspunten taalniveau

Er wordt zoveel mogelijk aangesloten bij de schrijfstijl voor laaggeletterden.

1. Elke zin begint op een nieuwe regel.
2. Regelafstand 1,3.
3. Lettertype grootte minimaal 12 punten.
4. Geen vragen in de tekst.
5. Tekst zo simpel mogelijk.

Verwijzing naar Groeigids.nl

We verwijzen zoveel mogelijk naar www.groeigids.nl.

- Er wordt naar het specifieke webblad doorgelinkt, bijvoorbeeld: <https://www.groeigids.nl/groei-info/basischoolkind/gezondheid-en-voeding/voeding>. In de boodschap is alleen het onderwerp te zien en niet de hele link.
- Bij een groene score wordt in principe ook het kopje 'Meer informatie' geboden. Bij enkele onderwerpen is dit niet het geval omdat het raar aanvoelt om ouders met geen enkel probleem te verwijzen naar meer informatie.

Om een van volgende redenen kan naar een andere website worden doorgelinkt:

1. Op Groeigids staat minder informatie over het desbetreffende onderwerp dan op gespecialiseerde websites.
2. Er wordt verwezen naar een online hulpprogramma.

Woordkeus

We kiezen voor de term jeugdarts / jeugdverpleegkundige. Dit is de term die ook bij ouders bekend is.

Zindelijkheid

Score Groen

Uw kind heeft geen last van bedplassen.

Dat is fijn.

Lees meer over [bedplassen](#).

Score Oranje

Uw kind heeft last van bedplassen.

Dat kan vervelend zijn.

Misschien durft uw kind hierdoor niet bij een vriendje of vriendinnetje te logeren.

Lees meer over [bedplassen](#).

Score Rood

Uw kind heeft last van bedplassen.

Dat kan vervelend zijn.

Misschien durft uw kind hierdoor niet bij een vriendje of vriendinnetje te logeren.

Lees meer over [bedplassen](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt [algemene informatie over bedplassen](#).

Hoe beleeft u de opvoeding? (OBVL-K)

Score Groen

U vindt dat de opvoeding van uw kind u goed lukt.

Lees meer over [opvoeding](#).

Lees [tips over opvoeding](#).

Bekijk een [filmpje over omgaan met brutaal gedrag](#).

Score Oranje

De opvoeding van uw kind kost u soms moeite.

De perfecte opvoeder bestaat niet.

Gebruik deze tips:

Tips:

- Vertel uw kind wat uw grenzen en regels zijn en wat u verwacht van uw kind.
- Geef het goede voorbeeld. Dit doet u door u ook zelf aan uw grenzen en regels te houden.
- Geef uw kind een compliment als het goed luistert of zich positief gedraagt.
- Spreek uw kind aan als het ongehoorzaam is of zich niet aan de regels houdt.
- Gebruik steeds dezelfde regels.
- Verbied niet teveel. Geef liever aan wat uw kind *wel* mag doen.
- Beperk de regels tot wat u echt belangrijk vindt.

Lees meer over [opvoeding](#).

Lees [tips over opvoeding](#).

Bekijk een [filmpje over omgaan met brutaal gedrag](#).

Score Rood

De opvoeding van uw kind kost u soms moeite.

De perfecte opvoeder bestaat niet.

Gebruik deze tips:

Tips:

- Vertel uw kind wat uw grenzen en regels zijn en wat u verwacht van uw kind.
- Geef het goede voorbeeld. Dit doet u door u ook zelf aan uw grenzen en regels te houden.
- Geef uw kind een compliment als het goed luistert of zich positief gedraagt.
- Spreek uw kind aan als het ongehoorzaam is of zich niet aan de regels houdt.
- Gebruik steeds dezelfde regels.
- Verbied niet teveel. Geef liever aan wat uw kind *wel* mag doen.
- Beperk de regels tot wat u echt belangrijk vindt.

Lees meer over [opvoeding](#).

Lees [tips over opvoeding](#).

Bekijk een [filmpje over omgaan met brutaal gedrag](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt algemene informatie.

De perfecte opvoeder bestaat niet.

Gebruik deze tips:

Tips:

- Vertel uw kind wat uw grenzen en regels zijn en wat u verwacht van uw kind.
- Geef het goede voorbeeld. Dit doet u door u ook zelf aan uw grenzen en regels te houden.
- Geef uw kind een compliment als het goed luistert of zich positief gedraagt.
- Spreek uw kind aan als het ongehoorzaam is of zich niet aan de regels houdt.
- Gebruik steeds dezelfde regels.
- Verbied niet teveel. Geef liever aan wat uw kind *wel* mag doen.
- Beperk de regels tot wat u echt belangrijk vindt.

Lees meer over [opvoeding](#).

Lees [tips over opvoeding](#).

Bekijk een [filmpje over omgaan met brutaal gedrag](#).

Armoede

Score Groen

U geeft aan dat u geen geldzorgen heeft.

Dat is fijn.

Lees meer over [omgaan met weinig geld](#).

Score Oranje

U geeft aan dat u soms geldzorgen heeft.

Tips:

- Bekijk deze [tips voor in en rondom huis](#).
- Start een [aanvraag](#). Voor bijvoorbeeld schoolspullen, zwemles of een andere sport, muziek, theater- of dansles, een uitje of een verjaardagsbox.
- Bekijk deze informatie over [kinderen en geld](#).

Lees meer over [omgaan met weinig geld](#).

Score Rood

U geeft aan dat u geldzorgen heeft.

Tips:

- Bekijk deze [tips voor in en rondom huis](#).
- Start een [aanvraag](#). Voor bijvoorbeeld schoolspullen, zwemles of een andere sport, muziek, theater- of dansles, een uitje of een verjaardagsbox.
- Bekijk deze informatie over [kinderen en geld](#).

Lees meer over [omgaan met weinig geld](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt van ons algemene informatie over [omgaan met weinig geld](#)

Zwemmen

Score Groen 1 (zwemdiploma's A, B en C)

Uw kind heeft de zwemdiploma's A, B en C.

Dat is goed, want Nederland ligt aan zee en heeft veel plassen en meren.

Met diploma C kan uw kind veilig in open water zwemmen.

Score Groen 2 (zwemdiploma's A en B)

Uw kind heeft de zwemdiploma's A en B.

Dat is goed, want Nederland ligt aan zee en heeft veel plassen en meren.

Het is daarom belangrijk dat uw kind goed leert zwemmen.

Om veilig in open water te kunnen zwemmen is diploma C nodig.

Score Groen 3 (zwemdiploma A en zwemles/wachtlijst)

Uw kind heeft zwemdiploma A en uw kind zit op zwemles of staat op de wachtlijst.

Dat is goed, want Nederland ligt aan zee en heeft veel plassen en meren.

Het is daarom belangrijk dat uw kind goed leert zwemmen.

Om veilig in open water te kunnen zwemmen is diploma C nodig.

Score Oranje 1 (zwemdiploma A en geen zwemles/wachtlijst)

Uw kind heeft zwemdiploma A.

Nederland ligt aan zee en heeft veel plassen en meren.

Het is daarom belangrijk dat uw kind goed leert zwemmen.

Om veilig in open water te kunnen zwemmen is diploma C nodig.

Hier vindt u een overzicht met [zwembaden](#) die voldoen aan het keurmerk Veilig & Schoon.

Lees meer over [leren zwemmen](#).

Score Oranje 2 (geen zwemdiploma en zwemles/wachtdienst)

Uw kind zit op zwemles of staat op de wachtdienst.

Het is belangrijk dat uw kind goed leert zwemmen.

Nederland ligt aan zee en heeft veel plassen en meren.

Om veilig in open water te kunnen zwemmen is diploma C nodig.

Lees meer over [leren zwemmen](#).

Score rood (geen zwemdiploma's en geen zwemles/wachtdienst)

Uw kind heeft nog geen zwemdiploma's en uw kind zit niet op zwemles en staat niet op een wachtdienst.

Het is belangrijk dat uw kind goed leert zwemmen.

Nederland ligt aan zee en heeft veel plassen en meren.

Om veilig in open water te kunnen zwemmen is diploma C nodig.

Hier vindt u een overzicht met [zwembaden](#) die voldoen aan het keurmerk Veilig & Schoon.

Lees meer over [leren zwemmen](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom [algemene informatie over zwemmen](#).

Hier vindt u een overzicht met [zwembaden](#) die voldoen aan het keurmerk Veilig & Schoon.

Buikpijn

Score Groen

Uw kind heeft geen last van buikpijn.

Dat is fijn.

Lees meer over [buikpijn](#).

Score Oranje

Uw kind heeft last van buikpijn.

Buikpijn is vervelend.

Soms kan een kind door de buikpijn niet naar school.

Meestal heeft een kind niets ergs.

Dan is de buik een plek die af en toe pijn doet.

Kinderen kunnen buikpijn krijgen door spanningen, problemen of onrust op school of in het gezin.

Let als ouder hierop:

- Buikpijn rond de navel komt vaak door spanning.
- Ga naar de huisarts als uw kind ook andere klachten heeft.
Bijvoorbeeld koorts, diarree, moeite met poepen of bloed bij de poep.

Lees meer over [buikpijn](#).

Score Rood

Uw kind heeft last van buikpijn.

Buikpijn is vervelend.

Soms kan een kind door de buikpijn niet naar school.

Meestal heeft een kind niets ergs.

Dan is de buik een plek die af en toe pijn doet.

Kinderen kunnen buikpijn krijgen door spanningen, problemen of onrust op school of in het gezin.

Let als ouder hierop:

- Buikpijn rond de navel komt vaak door spanning.
- Ga naar de huisarts als uw kind ook andere klachten heeft.
Bijvoorbeeld koorts, diarree, moeite met poepen of bloed bij de poep.

Lees meer over [buikpijn](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt [algemene informatie over buikpijn](#).

Buikpijn is vervelend.

Soms kan een kind door de buikpijn niet naar school.

Meestal heeft een kind niets ergs.

Dan is de buik een plek die af en toe pijn doet.

Kinderen kunnen buikpijn krijgen door spanningen, problemen of onrust op school of in het gezin.

Sociaal gedrag (ABSQ)

Score Groen

Uw kind functioneert goed in sociale situaties.

Score Oranje

Soms heeft uw kind moeite om sociaal gedrag te vertonen. Dit kan gevolgen hebben voor de sfeer in huis. Ook kan het lastig zijn in contact met leeftijdsgenoten of volwassenen.

Tips:

- Probeer te allen tijde zelf rustig te blijven.
- Probeer met uw kind te praten over waarom het zich zo gedraagt.
- Leg uw kind uit waarom bepaald gedrag ongewenst is en wijs daarbij op de negatieve gevolgen voor de ander.
Vraag bijvoorbeeld hoe uw kind het zelf zou vinden als het werd geslagen of gepest.
- Keur het gedrag van uw kind af en niet uw kind zelf.
Zeg dus: 'Ik vind het vervelend dat je schopt' en niet 'Ik vind jou vervelend'.
- Geef uw kind positieve aandacht als het zich aan de regels houdt.

Lees meer over [sociaal gedrag](#).

Score Rood

Soms heeft uw kind moeite om sociaal gedrag te vertonen. Dit kan gevolgen hebben voor de sfeer in huis. Ook kan het lastig zijn in contact met leeftijdsgenoten of volwassenen.

Tips:

- Probeer te allen tijde zelf rustig te blijven.
- Probeer met uw kind te praten over waarom het zich zo gedraagt.
- Leg uw kind uit waarom bepaald gedrag ongewenst is en wijs daarbij op de negatieve gevolgen voor de ander.
Vraag bijvoorbeeld hoe uw kind het zelf zou vinden als het werd geslagen of gepest.
- Keur het gedrag van uw kind af en niet uw kind zelf.
Zeg dus: 'Ik vind het vervelend dat je schopt' en niet 'Ik vind jou vervelend'.
- Geef uw kind positieve aandacht als het zich aan de regels houdt.

Lees meer over [sociaal gedrag](#).

Score Onbekend

U heeft niet alle vragen ingevuld.

U krijgt van ons [algemene informatie over sociaal gedrag](#).

Angstig en verlegen gedrag (BIQ-SF)

Score Groen

Uw kind heeft geen last van angstig of verlegen gedrag.

Dat is fijn.

Meer informatie

Lees meer over [angstig en verlegen gedrag](#).

Score Oranje

Uw kind voelt zich regelmatig angstig of verlegen.

Dat komt bij meer kinderen voor.

Veel kinderen groeien er weer overheen.

De klachten van uw kind kunnen ook erger worden.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Geef uw kind een compliment als het dapper gedrag laat zien.
- Maak het onbekende bekend.
Vertel bijvoorbeeld waar jullie heen gaan en wie daar is.
- Doe mee aan Cool Little Kids project.

Cool Little Kids project

Cool Little Kids kan u helpen om angst en verlegenheid bij uw kind te verminderen.

Wanneer u meedoet krijgt u een gratis oudertraining of een boek.

[Lees meer over het Cool Little Kids project.](#)

Lees meer over [angstig en verlegen gedrag](#).

Score Rood

Uw kind voelt zich erg angstig of verlegen.

Dat komt bij meer kinderen voor.

Sommige kinderen groeien er weer overheen.

Anderen blijven er last van houden.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Geef uw kind een compliment als het dapper gedrag laat zien.
- Maak het onbekende bekend.
Vertel bijvoorbeeld waar jullie heen gaan en wie daar is.
- Doe mee aan Cool Little Kids project.

Cool Little Kids project

Cool Little Kids kan u helpen om angst en verlegenheid bij uw kind te verminderen.

Wanneer u meedoet krijgt u een gratis oudertraining of een boek.

[Lees meer over het Cool Little Kids project.](#)

Lees meer over [angstig en verlegen gedrag](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt [algemene informatie over angstig en verlegen gedrag](#).

Cool Little Kids project

Cool Little Kids kan u helpen om angst en verlegenheid bij uw kind te verminderen.

Wanneer u meedoet krijgt u een gratis oudertraining of een boek.

[Lees meer over het Cool Little Kids project.](#)

Nare gebeurtenissen (CRIES-8)

Score Groen

Uw kind heeft geen nare gebeurtenis meegemaakt of heeft er geen last meer van.

Dat is fijn.

Score Oranje

Uw kind heeft een nare gebeurtenis meegemaakt en heeft daar soms last van.

Vaak worden de nare gevoelens vanzelf minder.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Praat zo open mogelijk met uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat het goed is om verdriet te uiten.
- Geef uw kind de ruimte voor verdriet.
- Wees optimistisch.
Laat uw kind zien wat wel goed gaat in het dagelijks leven.
- Soms worden de nare gevoelens sterker.
Dan verwijst de jeugdarts of jeugdverpleegkundige u en uw kind naar de juiste hulp.

Score Rood

Uw kind heeft een nare gebeurtenis meegemaakt en heeft daar soms last van.

Vaak worden de nare gevoelens vanzelf minder.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Praat zo open mogelijk met uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat het goed is om verdriet te uiten.
- Geef uw kind de ruimte voor verdriet.
- Wees optimistisch.
Laat uw kind zien wat wel goed gaat in het dagelijks leven.
- Soms worden de nare gevoelens sterker.
Dan verwijst de jeugdarts of jeugdverpleegkundige u en uw kind naar de juiste hulp.

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

We weten niet of uw kind een ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt en daar last van heeft.

Slapen (Parent Proxy Sleep-Related Impairment – SF)

Score Groen

Uw kind heeft overdag genoeg energie.

Lees meer over [slapen](#).

Score Oranje

Uw kind heeft soms last van slaperigheid overdag.

Kinderen hebben genoeg slaap nodig.

Zo groeien ze goed en hebben ze overdag genoeg energie.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Maak duidelijke afspraken wanneer uw kind gaat slapen. Spreek uw kind aan als het zich niet aan de regels houdt.
- Zorg voor een rustige en veilige plaats om te slapen.
- Zorg dat de slaapkamer van uw kind een goede temperatuur heeft. De ideale temperatuur ligt tussen de 16 en 18 graden.
- Zorg dat de slaapkamer van uw kind donker genoeg is.

Lees meer over [slapen](#).

Score Rood

Uw kind heeft last van slaperigheid overdag.

Kinderen hebben genoeg slaap nodig.

Zo groeien ze goed en hebben ze overdag genoeg energie.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Maak duidelijke afspraken wanneer uw kind gaat slapen. Spreek uw kind aan als het zich niet aan de regels houdt.
- Zorg voor een rustige en veilige plaats om te slapen.
- Zorg dat de slaapkamer van uw kind een goede temperatuur heeft. De ideale temperatuur ligt tussen de 16 en 18 graden.
- Zorg dat de slaapkamer van uw kind donker genoeg is.

Lees meer over [slapen](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom [algemene informatie over slapen](#).

Tanden

Score Groen

Uw kind poetst 2 keer per dag of vaker de tanden.

En uw kind gaat 1 keer per jaar of vaker naar de tandarts.

Dat is goed!

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind 2 keer per dag tandenpoetsen: na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Laat uw kind tandpasta met fluoride en een zachte tandenborstel gebruiken.
- Vervang de borstel om de 3 maanden of als de haren uit elkaar gaan staan.
- Laat uw kind niet vaker dan 7 keer per dag iets eten of drinken. Water of thee drinken zonder suiker kan vaker.

Lees meer over [een gezond gebit](#).

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

Score Oranje 1 (boodschap tandarts)

Uw kind gaat niet regelmatig naar de tandarts.

Ons advies: ga 1 keer per jaar of vaker met uw kind naar de tandarts.

Tot en met 18 jaar is de tandarts gratis.

Uw kind poetst 2 keer per dag of vaker de tanden.

Dat is goed!

[Vind een tandarts](#)

Lees meer over [een gezond gebit](#).

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

Score Oranje 2 (boodschap poetsen)

Uw kind gaat 1 keer per jaar of vaker naar de tandarts.

Dat is goed!

Uw kind poetst minder dan 2 keer per dag de tanden.

Tandenpoetsen is heel belangrijk.

Niet alleen voor het melkgebit, maar ook voor het blijvende gebit.

Tandenpoetsen is goed voor de tanden en het tandvlees.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind 2 keer per dag tandenpoetsen: na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Laat uw kind tandpasta met fluoride en een zachte tandenborstel gebruiken.
- Vervang de borstel om de 3 maanden of als de haren uit elkaar gaan staan.
- Laat uw kind niet vaker dan 7 keer per dag iets eten of drinken.

Water of thee drinken zonder suiker kan vaker.

Lees meer over [een gezond gebit](#).

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

Score Rood (boodschap poetsen én tandarts)

Uw kind poetst niet 2 keer per dag de tanden.

Tandenpoetsen is heel belangrijk.

Niet alleen voor het melkgebit, maar ook voor het blijvende gebit.

Tandenpoetsen is goed voor de tanden en het tandvlees.

Uw kind gaat niet regelmatig naar de tandarts.

Ons advies: ga 1 keer per jaar of vaker met uw kind naar de tandarts.

Tot en met 18 jaar is de tandarts gratis.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind 2 keer per dag tandenpoetsen: na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Laat uw kind tandpasta met fluoride en een zachte tandenborstel gebruiken.
- Vervang de borstel om de 3 maanden of als de haren uit elkaar gaan staan.
- Laat uw kind niet vaker dan 7 keer per dag iets eten of drinken.
Water of thee drinken zonder suiker kan vaker.

[Vind een tandarts](#)

Lees meer over [een gezond gebit](#).

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

We weten niet hoe vaak uw kind tandenpoetst en of uw kind naar de tandarts gaat.

U krijgt daarom algemene informatie over tandenpoetsen en tandartsbezoek.

Tandenpoetsen is heel belangrijk.

Niet alleen voor het melkgebit, maar ook voor het blijvende gebit.

Tandenpoetsen is goed voor de tanden en het tandvlees.

Ons advies: ga 1 keer per jaar of vaker met uw kind naar de tandarts.

Tot en met 18 jaar is de tandarts gratis.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind 2 keer per dag tandenpoetsen: na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Laat uw kind tandpasta met fluoride en een zachte tandenborstel gebruiken.
- Vervang de borstel om de 3 maanden of als de haren uit elkaar gaan staan.
- Laat uw kind niet vaker dan 7 keer per dag iets eten of drinken.
Water of thee drinken zonder suiker kan vaker.
- Neem uw kind minimaal 1 keer per jaar mee naar de tandarts, 2 keer is nog beter.

[Vind een tandarts](#)

Lees meer over [een gezond gebit](#).

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

Voeding

Score Groen

Uw kind eet gezond.

Dat is goed!

Uw kind groeit snel.

Het is belangrijk om gezond te eten en te drinken.

Zo groeit uw kind gezond op.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Geef uw kind elke dag groente en fruit.
- Geef uw kind water of thee zonder suiker in plaats van zoete dranken.
Geef dus liever geen frisdrank, drinkyoghurt, energiedrank of vruchtensap.
- Zorg ervoor dat uw kind elke dag ontbijt.

Lees meer over [gezonde voeding](#).

Lees meer over [moeilijke eters](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

Score Oranje

Uw kind eet niet erg gezond.

Uw kind groeit snel.

Het is belangrijk om gezond te eten en te drinken.

Zo groeit uw kind gezond op.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Geef uw kind elke dag groente en fruit.
- Geef uw kind water of thee zonder suiker in plaats van zoete dranken.
Geef dus liever geen frisdrank, drinkyoghurt, energiedrank of vruchtensap.
- Zorg ervoor dat uw kind elke dag ontbijt.

Lees meer over [gezonde voeding](#).

Lees meer over [moeilijke eters](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

Score Rood

Uw kind eet niet erg gezond.

Uw kind groeit snel.

Het is belangrijk om gezond te eten en te drinken.

Zo groeit uw kind gezond op.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Geef uw kind elke dag groente en fruit.
- Geef uw kind water of thee zonder suiker in plaats van zoete dranken.
Geef dus liever geen frisdrank, drinkyoghurt, energiedrank of vruchtensap.
- Zorg ervoor dat uw kind elke dag ontbijt.

Lees meer over [gezonde voeding](#).

Lees meer over [moeilijke eters](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom [algemene informatie over gezonde voeding](#).

Uw kind groeit snel.

Het is belangrijk om gezond te eten en te drinken.

Zo groeit uw kind gezond op.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Geef uw kind elke dag groente en fruit.
- Geef uw kind water of thee zonder suiker in plaats van zoete dranken.
Geef dus liever geen frisdrank, drinkyoghurt, energiedrank of vruchtensap.
- Zorg ervoor dat uw kind elke dag ontbijt.

Lees meer over [moeilijke eters](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

Bewegen

Score Groen

Uw kind beweegt vaak.

Dat is goed!

Bewegen is goed voor de gezondheid, de ontwikkeling en het gewicht van uw kind.

Bewegen verbetert ook de ademhaling en de bloedsomloop.

Lees meer over [bewegen](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

Score Oranje

Uw kind beweegt af en toe.

Het is goed om elke dag 1 uur of meer te bewegen.

Bewegen is goed voor de gezondheid, de ontwikkeling en het gewicht van uw kind.

Een goed uithoudingsvermogen zorgt bijvoorbeeld voor een betere weerstand tegen ziekten.

Ook verbetert beweging de ademhaling en de bloedsomloop.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind lopend of fietsend naar school gaan.
- Misschien sport uw kind nog niet.
Zoek dan een sport of activiteit die bij hem past en die het leuk vindt.
- Zit uw kind 1 uur achter een beeldscherm, moedig het dan aan te bewegen.

Lees meer over [bewegen](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

Score Rood

Uw kind beweegt niet erg veel.

Het is goed om elke dag 1 uur of meer te bewegen.

Bewegen is goed voor de gezondheid, de ontwikkeling en het gewicht van uw kind.

Een goed uithoudingsvermogen zorgt bijvoorbeeld voor een betere weerstand tegen ziekten.

Ook verbetert beweging de ademhaling en de bloedsomloop.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind lopend of fietsend naar school gaan.
- Misschien sport uw kind nog niet.
Zoek dan een sport of activiteit die bij hem past en die het leuk vindt.
- Zit uw kind 1 uur achter een beeldscherm, moedig het dan aan te bewegen.

Lees meer over [bewegen](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom [algemene informatie over genoeg bewegen](#).

Het is goed om elke dag 1 uur of meer te bewegen.

Bewegen is goed voor de gezondheid, de ontwikkeling en het gewicht van uw kind.

Een goed uithoudingsvermogen zorgt bijvoorbeeld voor een betere weerstand tegen ziekten.

Ook verbetert beweging de ademhaling en de bloedsomloop.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind lopend of fietsend naar school gaan.
- Misschien sport uw kind nog niet.
Zoek dan een sport of activiteit die bij hem past en die het leuk vindt.

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

Gebruik van een beeldscherm

Score Groen

Uw kind zit korter dan 2 uur per dag achter een beeldscherm.

Voorbeelden van een beeldscherm zijn de televisie, computer, tablet of smartphone.

Dat is goed!

Lees meer over [gebruik van een beeldscherm bij kinderen](#).

Score Rood

Uw kind zit langer dan 2 uur per dag achter een beeldscherm.

Voorbeelden van beeldschermen zijn een televisie, computer, tablet of smartphone.

Spreek met uw kind af hoe lang het een beeldscherm mag gebruiken.

Zo zorgt u ervoor dat uw kind ook genoeg beweging krijgt.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Spreek vaste momenten af dat uw kind een beeldscherm mag gebruiken.
Dit helpt discussies hierover voorkomen.
- Zorg dat uw kind minimaal 1,5 uur voor bedtijd stopt met het gebruik van een beeldscherm.
Zo voorkomt u dat uw kind moeilijk in slaap valt.
- Geef uw kind geen eigen televisie of tablet.
- Gebruik een beeldscherm samen met uw kind.
Zo kunt u uw kind uitleg geven.

Lees meer over [gebruik van een beeldscherm bij kinderen](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom [algemene informatie over gebruik van een beeldscherm](#).

Tips:

- Spreek vaste momenten af dat uw kind een beeldscherm mag gebruiken.
Dit helpt discussies hierover voorkomen.
- Zorg dat uw kind minimaal 1,5 uur voor bedtijd stopt met gebruik van een beeldscherm.
Zo voorkomt u dat uw kind moeilijk in slaap valt.
- Geef uw kind geen eigen televisie of tablet.
- Gebruik een beeldscherm samen met uw kind.
Zo kunt u uw kind uitleg geven.

Meeroken

Score Groen

Er rookt nooit of bijna nooit iemand waar uw kind bij is.

Dat is goed.

Lees meer over [meeroken](#).

Score Oranje

Er rookt wel eens iemand waar uw kind bij is.

De meeste ouders zorgen voor een rookvrije omgeving voor hun kind.

Want kinderen die meeroken, hebben meer kans op ernstige klachten.

Bijvoorbeeld astma, oorontsteking, hoesten, benauwdheid en hersenvliesontsteking.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Zorg voor een rookvrij huis.
In huis blijft rook namelijk lang hangen en trekt in kleding en meubels.
Hier hebben kinderen nog lang last van.
- Zorg voor een rookvrije omgeving voor uw kind. Ook stoffen die blijven plakken nadat iemand gerookt heeft kunnen schadelijk zijn. Dit noemen we derdehands rook.

Lees meer over [meeroken](#).

Score Rood

Er rookt wel eens iemand waar uw kind bij is.

De meeste ouders zorgen voor een rookvrije omgeving voor hun kind.

Want kinderen die regelmatig meeroken, hebben meer kans op ernstige klachten.

Bijvoorbeeld astma, oorontsteking, hoesten, benauwdheid.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Zorg voor een rookvrij huis.
In huis blijft rook namelijk lang hangen en trekt in kleding en meubels.
Hier hebben kinderen nog lang last van.
- Zorg voor een rookvrije omgeving voor uw kind. Ook stoffen die blijven plakken nadat iemand gerookt heeft kunnen schadelijk zijn. Dit noemen we derdehands rook.

Lees meer over [meeroken](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom [algemene informatie over meeroken](#).

De meeste ouders zorgen voor een rookvrije omgeving voor hun kind.

Want kinderen die regelmatig meeroken, hebben meer kans op ernstige klachten.

Bijvoorbeeld astma, oorontsteking, hoesten, benauwdheid en hersenvliesontsteking.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Zorg voor een rookvrij huis.
In huis blijft rook namelijk lang hangen en trekt in kleding en meubels.
Hier hebben kinderen nog lang last van.
- Zorg voor een rookvrije omgeving voor uw kind. Ook stoffen die blijven plakken nadat iemand gerookt heeft kunnen schadelijk zijn. Dit noemen we derdehands rook.