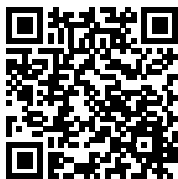


## DOE MEE EN WIN!

Gezinnen die deelnemen aan de Groeiheldentocht maken van 05/04/2021 tot 31/12/2021 kans op een leuke prijs. Deelnemen kan door de Groeihelden Facebookpagina te liken en jouw originele foto te posten op de pagina met de hashtag #groeiheldentocht.

Scan hier voor de Groeihelden Facebookpagina:



# GROEIHELDEN ZOEKTOCHT

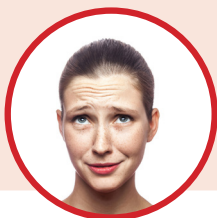
EEN GEZONDE SPEURTOCHT VOOR OUDERS EN KINDEREN

*Zoek je mee?*



GROEI  
HELDEN

JONG GELEERD, **GEZOND** GEDAAN!



## MAAR HOE VOED JE GEZOND OP?

Om dat te weten te komen hebben Logo Gezond+ en de Huizen van het Kind van Zuid-Oost-Vlaanderen de hulp ingeschakeld van de Groeihelden! Volg onze groeihelden op de voet en laat ze je wegwijs maken in de uitdagende wereld van gezond opgroeien! Want jong geleerd, da's gezond gedaan! En zo worden jij en je kind(eren) zelf #Groeihelden!

kleef hier een foto  
van je hoofd



## OP ZOEK NAAR ONZE #GROEIHEDEN!

Kennen jullie de namen van de Groeihelden al?

Ze hebben zich in jouw buurt verstopt! Kan jij ze alle 8 vinden? Doe mee aan de Groeiheldentocht en ontdek wat de Groeihelden te vertellen hebben. Als je de verschillende locaties hebt bezocht en alle antwoorden van de Groeiheldenquiz correct hebt ingevuld, kan je een leuke Groeihelden gadget ophalen bij het plaatselijke Huis van het Kind (deze actie loopt zolang de voorraad strekt).

## HOE WERKT HET?

De Groeiheldentochten zijn een reeks van lokale zoektochten waarbij je 8 plaatsen bezoekt die je opgegeven krijgt met behulp van coördinaten. Deze leiden je langs een mooie lusvormige wandeling in de buurt. Op elk van de opgegeven plaatsen moet je een QR-code zoeken die je zal toelaten om opdrachten uit te voeren en vragen te beantwoorden aan de hand van de Groeiheldenquiz.

Wat heb je zoal nodig om mee te doen? Een GSM met een app om QR-codes te lezen, een mobiele internetverbinding om de bijhorende websites te bezoeken, en een app om met coördinaten te werken (bijvoorbeeld via Google Maps). Je GSM moet ook uitgerust zijn met locatiebepaling, en die moet ingeschakeld zijn.

# MAAK KENNIS MET DE GROEIHELDEN

Yo yo yo, mijn naam is .....  
.....(vul in), de sportiefste van allemaal. Ik hou van  
buiten spelen en ravotten, naar de jeugdbeweging  
of met de vrienden op het pleintje, een balletje  
'shotten'. Bewegen is belangrijk, maar dan op een  
veilige manier. Zo ook wordt fietsen in het verkeer  
een blijvend plezier.



## WOOGIE BOOGIE: MICKEY'S MARS

"Hé daar, zijn jullie klaar? Wij doen de Woogie Boogie.

Kan jij Mickey Mouse nadoen?" danspasjes (2x):

1. Doe je benen omhoog
2. En draai je vinger in het rond
3. Stap stap stap met je voeten op de grond

Njam, njam njam, hmm lekker... Ooooh, hey  
daar allemaal! Ik had jullie nog niet gezien.  
Ik ben .....  
(vul in), een echte proefkampioen. Groenten en  
fruit, vlees en vis, zoet, zuur, zout, bitter en  
zelfs umami... Ga jij mee op avontuur in een  
wereld vol magische smaken? Want wat je als  
kind eet, heb je voor het leven beet!

## WOORDENSLANG

Maak samen een woordenketting van 5 woorden met  
groenten en fruit. De laatste letter van het woord is  
telkens de beginletter voor het volgende woord.

.....  
.....  
.....  
.....



Hoe gaat het? En ik bedoel hoe gaat  
het nu echt met jou?

We hebben allemaal wel eens een dag  
dat we ons niet zo goed voelen. Ik heet

.....  
(vul in) en ik sta voor jou klaar met goede  
tips en oefeningen waardoor je je  
misschien beter zal voelen.



## EEN MOOI MOMENT VOOR EEN COMPLIMENT

Geef elkaar een goed gevoel en zeg om de beurt wat je  
zo leuk vindt aan de ander. Sluit af met een dikke (groeps)  
knuffel. "Genieten maar!"

.....(vul in) hier!  
Het leven is zoveel leuker met vrienden om je heen.  
Speelafspraken vond ik in het begin een beetje eng,  
maar nu vind ik dat echt de max! Maar ook eens  
alleen zijn is dik oké. Lekker doen wat je wil zonder  
dat iemand er iets van zegt. Ik hou ervan om te  
zingen op mijn kamer. Zo hard als ik maar kan.

## KINDERCASUS

Lies en Laura spelen in de tuin en maken een kamp. Bob  
is de buurjongen waarmee ze ook bevriend zijn. Hij wil  
graag meedoen. Maar de twee meisjes willen dat nu  
liever niet. Bob loopt boos weg.

Vragen:

- Laat je je vrienden altijd meespelen?
- Wat zou jij doen als je Bob was
- Hoe zou jij je voelen als je Bob was?





Het internet is een leuke manier om te ontspannen: filmpjes kijken, gamen of chatten met vrienden. Internet is fun! Daar ben ik, .....

(vul in) het helemaal mee eens. Maar wat je ook doet op het internet, probeer altijd eerst goed na te denken voor je iets online zet.

### GAMEBOY & GAMEGIRL

Wat is de naam van het eerste in 1972 gemaakte commerciële videospel?

Welke games speelt jouw kind het liefst op de computer, tablet...? Sta als ouder open voor het gamegedrag en stel vragen of speel eens een keertje mee!



Hallo, ik ben .....  
(vul in) en voor andere mensen zorgen, daar hou ik van! EHBO betekent 'Eerste Hulp Bij Ongevallen'.

Daar weet een brandweerman bijvoorbeeld alles van! Heb jij ook zo'n zin om net als een brandweerman te leren hoe je een brandwonde verzorgt of wat je moet doen als iemand flauwvalt? Dat kan ik jou makkelijk leren, want dat is helemaal niet zo moeilijk! Kom, geen tijd te verliezen, want een ongelukje da's snel gebeurd!

### WELK NUMMER MOET JE BELLEN IN GEVAL VAN NOOD?

Hoi, mijn naam is .....  
(vul in) . Zoals mijn naam eigenlijk al een beetje doet vermoeden vind je mij heel vaak buiten in de natuur. Ik weet dan ook heel veel over dieren en planten. Maar ook verse lucht binnen vind ik heel belangrijk. Van onfrisse geurtjes moet ik namelijk niezen.



### DE WINDROOS

Ken jij al de vier windrichtingen?

Probeer ook eens te voelen waar de wind nu vandaan komt (tip: verzamel blaadjes of gras en laat ze varen op de wind)

Ik ben .....  
(vul in) en ik ben een echte dierenvriend! Alleen bacteriën vind ik niet zo leuk. Dat zijn kleine beestjes die ons ziek kunnen maken. Daarom is het heel belangrijk dat wij onze handen wassen met zeep dat zo lekker naar bloemetjes, honing of nog iets helemaal anders ruikt!

Ik poets ook twee keer per dag mijn tanden, zo blijven ze mooi en sterk! Doe jij mee met mij?

### TANDEN POETSEN

1. Hoeveel keer per dag poets je best je tanden?

2. Hoe lang poets je best je tanden?

