

Bewegen

MEER BEWEGEN = GEZOND

Beweeg elke dag, het liefst buiten!

Gezellig samen met je kind en minstens een uur per dag. Doe daarnaast 3 x per week spierversterkende oefeningen, zoals fietsen en zwemmen. En botversterkende oefeningen, zoals trampoline springen en traplopen.

En bedenk: Je kind doet jou in alles na. Het leert van jou. Hoe geef jij dus het goede, actieve voorbeeld?



BEWEEGDAGBOEKJE

Hoeveel beweegt je kind? Hou het eens bij. Haalt je kind een uur beweging per dag?

	Buitenspelen	Sporten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Samen bewegen, sporten en buitenspelen geeft:

- Een goed humeur.
- Veel plezier.
- Energie om goed te leren.
- Een fit en sterk lichaam, dat niet snel ziek wordt.
- Kracht en lenigheid, om veiliger en beter te bewegen.
- Een goede motoriek, al vanaf de eerste zes maanden.
- Een sociaal kind, dankzij het spelen met andere kinderen.
- Meer gezonde levensjaren.
- Zelfvertrouwen.
- Beter omgaan met stress.

BRENG BEWEGING IN DE DAG

Doe jij dit al met je kind?

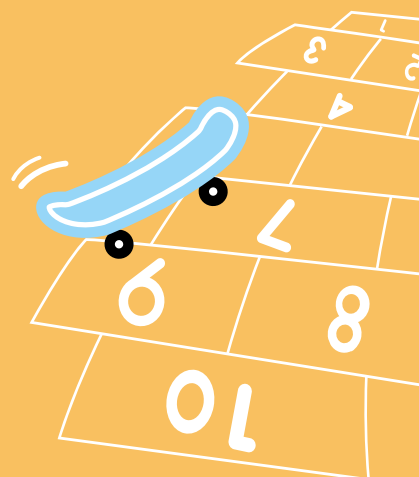
- ☐ Wij fietsen of lopen elke dag naar school of het kinderdagverblijf.
- ☐ Wij doen samen boodschappen, lopend of op de fiets.
- ☐ Wij nemen de trap in plaats van de lift.
- ☐ Wij gaan ook lopen of fietsen als het regent.
- ☐ Mijn kind kleedt zichzelf aan en uit.
- ☐ Mijn kind helpt (spelenderwijs) met opruimen.
- ☐ Wij werken samen in de tuin.
- ☐ Wij lopen naar een speelplek in de buurt.
- ☐ Mijn kind helpt met tafeldekken en afruimen.
- ☐ Wij dansen regelmatig in huis.
- ☐ Wij doen beweegspelletjes in huis, zoals spelen met een zachte bal en klauteren.



EVEN OP ADEM KOMEN

Heerlijk zo af en toe op de bank ploffen na al het bewegen. Let wel op dat je niet teveel stilzit! Hou voor beeldschermgebruik de 20-20-2 regel aan. 20 minuten beeldscherm, 20 seconden ver weg kijken en dan 2 uur buitenspelen of buiten bewegen.

0-2 jaar	maximaal 5 minuten per dag
2-4 jaar	maximaal 30 minuten per dag; 5-10 minuten per keer
4-6 jaar	maximaal 1 uur per dag; 10-15 minuten per keer
6-8 jaar	maximaal 1 uur per dag; 20 minuten per keer
8-10 jaar	maximaal 1 ½ uur verdeeld over de dag
10-12 jaar	maximaal 2 uur verdeeld over de dag
12+	maximaal 3 uur verdeeld over de dag



HOUD EENS EEN
PAAR DAGEN DE
BEELDSCHERMTIJD
VAN JE KIND BIJ.

BUITEN ACTIEF

Je kind leert van de wereld om hem of haar heen. Van buitenspelen leert je kind bewegen in verschillende omstandigheden en omgaan met andere kinderen. En ook de frisse lucht is gezond! Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding! Dus regenlaarzen en oude kleding aan en gaan!

Tips om te doen!



Baby

- Leg je jonge baby op een zacht kleed in het gras, plat op de rug. Zijn of haar handjes en voetjes zijn het speelgoed.
- Ga naast je baby liggen en draai hem of haar op de buik. Doordat je ernaast ligt zal je kind proberen zijn of haar hoofdje op te richten en hiermee trainen de nek- en rugspieren zich extra. Dit is heel belangrijk voor de verdere ontwikkeling van je kind.
- Zet een oudere baby eens in het gras. Sommige baby's gaan dan sneller kruipen.
- Leg je baby op zijn of haar rug en leg je handpalmen tegen de voetjes. Maak fietsbewegingen naar voren en naar achteren. In langzaam en snel tempo.

Peuter

- Je peuter begint de wereld om zich heen te ontdekken. Ga eendjes voeren, herfstblaadjes zoeken of laarsjes aan en stampen in de plassen.
- Een peuter kan veel beweegplezier hebben met een strandbal of een ballon.
- Ga zandtaartjes bakken in de zandbak en versier ze met takjes en bloemetjes.

Kleuter

- Je kleuter houdt van 'doen alsof'-spelletjes.
- Ga samen de tuin doen en geef je kleuter een harkje en een schepje.
- Verzamel blaadjes, takjes, bloemetjes in een oud pannetje. Beetje roeren en klaar is de heksensoep!
- Leer je kind fietsen en ga samen op pad.
- Zoek een speelplek waar je kind fijn kan klauteren en klimmen.

Oudere kinderen en pubers

- Oude kleding aan en gaan. Lekker hutten bouwen en bomen klimmen.
- Laat ze skaten, voetballen of free runnen.
- Fietsen, avontuurlijk wandelen of suppen: doe het gezellig samen met je kind.
- Samen wandelen naar dat leuke theehuis of fietsen naar die leuke winkel is ook bewegen.

Avontuurlijk spelen

Kinderen leren veel van buitenspelen. Laat je kind op avontuur gaan. Leer je kind in bomen te klimmen. Leer je kind een manier bedenken om een bal uit de sloot te halen. Laat het met modder spelen. Of bouw samen een hut van takken. Blijf er bij om dit veilig te begeleiden. Hoe doe je dat?

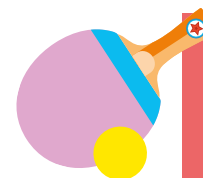


Doe de groeiboomtest op www.veiligheid.nl en kijk of je jouw kind nog beter kunt begeleiden bij het avontuurlijk buitenspelen.

SPORTEN MAAKT BLIJ

Een kind dat sport, leert om te gaan met andere kinderen. En het wordt sterk, fit en gezond. Ook draagt het bij aan de mentale gezondheid van kinderen. Dus laat je kind sporten! Bij sporten gaat het om wat je kind leuk vindt om te doen. Het gaat niet om de prestatie, maar om het bewegen en plezier hebben.

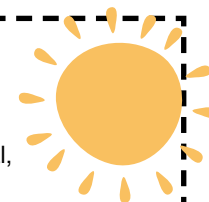
Baby - Ook met je baby kun je sporten. Bijvoorbeeld samen zwemmen, of naar yoga. Ook wandelen doet jou en je baby goed.



Laat je kind een paar sporten uitproberen. Kinderen die een sport leuk vinden houden het veel langer vol. Vindt je kind het moeilijk om een sport te kiezen? Vul dan samen de sportkeuzewijzer in op www.sportkeuzewijzer.nl

Peuters en kleuters - Voor peuters en kleuters zijn er speciale sporten, zoals korfbal, zwemmen, tuimelen (judo) of gymnastiek. Ook dansen vinden ze meestal erg leuk.

Oudere kinderen - Laat je kind zelf een sport kiezen die hij of zij leuk vindt. Bij veel sportverenigingen mag je een paar keer gratis komen proberen. Heb je ook weleens aan schaatsen, basketbal, free running of klimmen gedacht?



HANDIGE WEBSITES

Buitenspelen:

- www.opvoeden.nl
- www.speelbeweging.nl met allerlei speeltips voor buiten, ook in de winter!

Sporten:

- www.sportkeuzewijzer.nl

Interessante downloads:

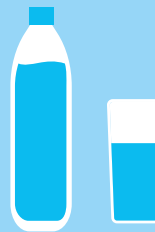
- <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/nut-en-noodzaak/>
- www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/leuke-eenvoudige-beweegtips-voor-de-allerjongsten/

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**

* ook borstvoeding telt mee.

1. Het draagt bij aan een gezond gewicht omdat het geen calorieën bevat.
2. Het tast je tanden niet aan.
3. Je lichaam heeft water nodig om goed te kunnen werken.
4. Water uit de kraan is goedkoop, gezond en veilig.

Nederlands kraanwater is één van de schoonste van de wereld. Kraanwater is niet alleen goedkoper, maar beter voor het milieu dan flessenwater en alle andere dranken uit de fles. Neem je water mee? Vul dan een herbruikbare bidon.



Geef je kind van
jongs af aan water of
thee, maar zonder
suiker of honing.



Een kind dat vaak frisdrank,
(dik)sap, aanmaaklimonade,
yoghurtdrank en/of chocolademelk
drinkt krijgt teveel suiker binnen.

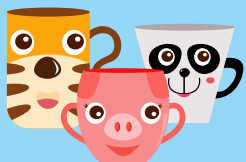


Meer informatie en meer voorbeelden op voedingscentrum.nl/pakjesdrinken

Voedingscentrum

ZO MAAK JE WATERDRINKEN EXTRA LEUK

1. Geef water in een grappige beker of leuke bidon. Duurzaam, leuk en gezellig. Versier samen een bidon met plakplastic. Knip figuurtjes uit en plak ze op het flesje.



2. Haal uit de bibliotheek een (prenten)boek over water drinken en lees het voor. Kinderen zijn tot 18 jaar gratis lid van de bibliotheek.



3. Leuk voor een warme zomerdag of een feestje: Vul een glazen watertap met koel water en bijvoorbeeld munt, citroen en sinaasappel. Of met aardbei, framboos en limoen. Tappen maar!



4. Vries ijsblokjes in met een stukje fruit en voeg die toe aan het water. Leuk om te zien hoe het fruit langzaam ontdooit



ZO MAAK JE EEN HEERLIJKE POT IJSTHEE



Nodig:

- 1 liter water
- 1 cm gember
- 2 schijfjes sinaasappel
- 4 takjes verse munt
- 15 gram groene thee (= één theezakje)

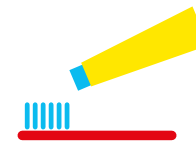
1. Kook het water en doe het in een theepot. Hang het theezakje erin.
2. Voeg de gember in plakjes, takjes munt en de sinaasappelschijfjes toe aan de hete thee.
3. Is de thee sterk genoeg? Haal het theezakje uit de pot. Laat de thee een nachtje afkoelen in de koelkast.
4. Serveer koud en eventueel met extra ijs en nog een schijfje sinaasappel.



KINDEREN HEBBEN ZOETE DRANKJES HELEMAAL NIET NODIG.

Toch een keer een zoet drankje?

- Geef je kind liever geen zoete dranken. Wil je het toch een keer geven? Geef sap, diksap, limonade en frisdrank dan niet vaker dan 1 keer in de week. En zoete dranken zonder suiker (zoals light limonadesiroop) niet vaker dan 1 keer per dag.
- Verdun het drankje extra met water.
- Het koolzuur in frisdrank is slecht voor de tanden. Geef het zo min mogelijk.



Hoeveel zoete drankjes drinkt jouw kind op een dag?

ENERGIE- EN LIGHTDRANKJE

- In energiedrankjes zit veel suiker en cafeïne. Daarom is het een ongezonde drank voor kinderen. Geef kinderen dus geen energiedrank, ook niet na het sporten.
- Met lightdranken went je kind nog steeds aan de zoete smaak en ze zijn ook slecht voor de tanden. Geef liever thee zonder suiker of water.



Nix18

Onder de 18 jaar geen alcohol, ook geen slokje van papa of mama.

Waarom niet?

- Alcohol verstoort de ontwikkeling van de hersenen.
- Kinderen die al jong alcohol drinken presteren slechter op school.
- Jong leren drinken verhoogt de kans op verslaving op latere leeftijd.

Drinkt jouw kind alcohol?

Kijk op www.NIX18.nl hoe je afspraken kunt maken met je kind.

HANDIGE WEBSITES

- www.opvoeden.nl
 - www.voedingscentrum.nl
- In de webshop van het Voedingscentrum zijn gratis brochures te downloaden:
- Drinken, wat kun je je kind geven?
 - Kinderen in de basisschoolleeftijd. Gezond eten en drinken voor kinderen in de basisschoolleeftijd.
 - Borstvoeding de beste voeding voor je kind.
 - www.uwkindenalcohol.nl
 - www.nix18.nl

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**

Heb je hulp nodig of heb je vragen over je kind en drinken?

Neem contact op met de jeugdverpleegkundige, jeugdarts of je huisarts.

Slapen

HOEVEEL SLAAP HEB JE NODIG?

De slaapbehoefte is per kind en per leeftijd verschillend.

Leeftijd	Slaapbehoefte	Dutjes overdag
0 - 3 maanden	14 tot 17 uur per dag	3 - 5
4 - 11 maanden	12 tot 15 uur per dag	2 - 4
1 - 2 jaar	11 tot 14 uur	1 - 2
3 - 5 jaar	10 tot 13 uur	0 - 1
6 - 13 jaar	9 tot 11 uur	
14 - 17 jaar	8 tot 10 uur	
18 +	7 tot 9 uur	

SLAAPDAGBOEKJE

Dag 1

Naar bed om ____ uur.
Opgestaan om ____ uur.
Hoe vaak wakker geweest? ____ keer.
In totaal geslapen ____ uur.

Dag 2

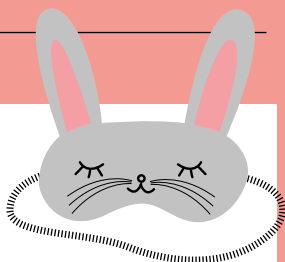
Naar bed om ____ uur.
Opgestaan om ____ uur.
Hoe vaak wakker geweest? ____ keer.
In totaal geslapen ____ uur.

Dag 3

Naar bed om ____ uur.
Opgestaan om ____ uur.
Hoe vaak wakker geweest? ____ keer.
In totaal geslapen ____ uur.

Dag 4

Naar bed om ____ uur.
Opgestaan om ____ uur.
Hoe vaak wakker geweest? ____ keer.
In totaal geslapen ____ uur.



SLAAPSIGNALEN BIJ JE KIND

Zo herken je of je kind slaap heeft:

- In de oogjes wrijven
- Jengelen
- Gapen
- Staren
- Vingers in de mond
- Speen zoeken
- Handjes gebald tot vuisten

Breng je kind naar bed, het kan nu lekker gaan slapen.



Zo herken je oververmoeidheid bij je kind:

- Zich overschreeuwen
- Vechten tegen de slaap
- Opgejaagd
- Rusteloos
- Boos worden
- Heel actief worden

Je kind is nu te moe en zal niet snel gaan slapen.



CHECKLIST OM LEKKER TE SLAPEN!

- ☐ Een donkere slaapkamer.
- ☐ Een rustige slaapkamer.
- ☐ Een veilige slaapkamer.
- ☐ Een slaapkamer die niet te warm is (18 graden).
- ☐ Elke dag dezelfde tijd naar bed, ook in het weekend.
- ☐ Doe een uur voor het slapengaan lekker rustig.
- ☐ Van donker of schemerlicht krijg je slaap. Het licht van schermpjes houdt je wakker.
- ☐ Licht je kind op bed? Maak het stil in huis.
- ☐ Ventileer de slaapkamer. Zet een klein raampje open, een rooster of de deur.
- ☐ Luister voor het slapengaan naar rustige muziek of doe een ontspanningsoefening.
- ☐ Gebruik geen slaappillen of melatonine. Het verstoort de natuurlijke slaap.
- ☐ Met warme handen en voeten slaapt je kind sneller in.



LEKKER SLAPEN DOOR EEN SLAAPRITUEEL

Een slaapritueel:

- Doe je iedere dag voor het slapengaan, altijd en zeker in drukke tijden.
- Duurt niet langer dan een half uur.
- Voer je steeds op dezelfde manier uit.

Voorbeeld:

Wassen en tandenpoetsen > pyjama aantrekken > ouder/verzorger leest een kort verhaal voor > kind zegt 'Welterusten en tot morgen' tegen de knuffels > ouder/verzorger zegt welterusten en tot morgen > kind gaat slapen.

Met een slaapritueel bereid je je kind voor op het slapengaan.

Wat is jullie ritueel?

PUBERS EN SLAAP

In de puberteit verandert er veel in het lichaam van je kind. Ook de slaap verandert. Het moment dat je puber slaap krijgt en naar bed wil schuift 2 à 3 uur op. Maar je puber heeft nog wel 9 uur slaap nodig! Je krijgt je kind dus 's morgens moeilijk wakker.

Tips voor de puberslaap:

1. Dagelijks veel buiten zijn en bewegen zorgt voor een goede slaap.
2. Laat de schermpjes buiten de slaapkamer.
3. Maak afspraken met je puber. Dat heeft je kind nodig.
4. Met veel licht in de ochtend wordt je puber goed wakker.
5. Plan overdag een piekerkwartier om met je kind dingen te bespreken die dwarszitten. Piekeren is de nummer 1 reden van slecht slapen bij pubers.
6. Zorg dat je kind een goede planning heeft voor het maken van huiswerk en dit niet na bedtijd nog hoeft te doen.

Wist je dat...

een slaapprobleem pas echt een probleem is als het langer dan 6 weken duurt. Heb je hulp nodig? Neem contact op met de jeugdverpleegkundige, jeugdarts of je huisarts.



Wist je dat...

... de slaapkamer een veilige plek moet zijn voor je kind. Je daarom je kind dus niet voor straf naar de slaapkamer moet sturen.

... je kind het voelt als je gestrest bent. En dat het daarom soms slechter slaapt.

... je kind veel daglicht nodig heeft. Veel buiten zijn zorgt ervoor dat je kind beter slaapt.

... een drukke slaapkamer met afleiding (bijv. veel spullen of lawaai) kan zorgen voor een slechte slaap.

... een televisie, computer, telefoon of gameconsole op de slaapkamer geen goed idee is.



... veel kinderen slecht slapen, omdat ze liggen te piekeren. Zorg dat ruzies zijn uitgepraat en sluit de dag positief af.

ZO WORDT JE RUSTIG VOORDAT JE GAAT SLAPEN

Het is niet raar als je kind moeite heeft met inslapen vlak voor een verjaardag, of als er iets spannends gebeurt. Probeer je kind tot rust te brengen voor het naar bed gaat.



TIPS!

1. Praat met je kind en neem de stress weg.
2. Doe een rustgevende oefening. Een ademhalingsoefening kan goed helpen (bijvoorbeeld door een knuffel op de buik te leggen waarbij de buik zichtbaar omhoog en omlaag gaat tijdens het ademen).
3. Masseer je kind op een rustige manier.
4. Luister rustige muziek of lees een slaapverhaaltje (voor).



HANDIGE WEBSITES

Algemeen

- www.opvoeden.nl
- www.hersenstichting.nl/slapen
- www.slaapoefentherapie.nl

Voor baby's en jonge kinderen

- www.veiligheid.nl Doe de slaapttest voor veilig slapen.

Voor pubers

- www.chargeyourbrainzzz.nl
- Kijk de filmpjes op www.gezondeleefstijlchool.nl/jong-lekker-fit-activiteiten



**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**



HOVEEL VOEDING HEEFT JE KIND DAGELIJKS NODIG?

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen	meisje	jongen	meisje
 gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250
 stuks of porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5
 opscheplepels volkoren graanproducten* / kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5	6	4-5
 portie vis, vlees of een goede vegetarische keuze (ei, peulvruchten)	1	1	1	1	1	1
 gram ongezouten noten	15	15	25	25	25	25
 porties zuivel (een glaasje of bakje)**	2	2	3	3	4	3
 gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	40	55	40
 liter vocht	1	1-1½	1-1½	1-1½	1½-2	1½-2

* zilvervriesrijst, pasta, couscous, enz.

** of borstvoeding.

DRIE MAALTIJDEN PER DAG

Een gezonde maaltijd bevat producten uit de Schijf van Vijf. Geef naast het ontbijt, lunch en diner niet te vaak tussendoortjes, dat is beter voor de tanden. Wil je toch iets tussendoor geven? Kies iets kleins en gezonds. Eet de maaltijden zoveel mogelijk met elkaar aan tafel.

TIP!

Voor de tanden wordt geadviseerd niet meer dan 4 keer te eten of drinken tussen de maaltijden door.



TIP!

Kook met zo min mogelijk zout. Dus stop zo min mogelijk bouillonblokjes in een soep of kies bijvoorbeeld een natriumarm bouillonblokje.



Heerlijk volkoren

Als jouw kind volkoren producten eet, krijgt het veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed hun werk doen en je kind minder snel trek krijgt. Vezels zitten bijvoorbeeld in fruit, groente, volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervriesrijst.

Kleurrijke groenten

Zet niet alleen tijdens het avondeten, maar ook tijdens het ontbijt en de lunch groenten op tafel, zoals rauwkost (komkommer, tomaat en paprika). Zo krijgt je kind voldoende groenten binnen.

Lekker vers

Lekker koken met verse groenten (of uit de diepvries) is het meest gezond. Zelf soep maken (met weinig zout) van verse groenten is gezonder dan een blik soep. In bewerkte producten, zoals een blik soep, zit vaak veel zout en vet. Ga dus ook zo min mogelijk naar de snackbar en laat zo min mogelijk thuisbezorgen. Zelf koken met je kind is naast gezond ook leuk om te doen!

TIP!

Maak een lekkere en kleurrijke salade met groenten.



TIP!

Voeg lekker wat fruit toe aan de yoghurt, denk aan bessen, aardbeien, banaan of stukjes appel.



GEZONDE TUSSENDOORTJES



Fruit, zoals een appel, handje rozijnen, fruitspiesje



Groente, zoals snoeptomaatjes, stukje komkommer, worteltjes



Een volkoren cracker met 30+ kaas en plakjes komkommer met halvarine of margarine uit een kuipje.



Een klein volkoren mueslibolletje

TIP!

Ook voor kinderen geldt: wat je in huis hebt gaat op. Dus heb je geen snoep in huis, dan kunnen ze het ook niet pakken.



TIP!

Natuurlijk mag je best wel een keer een ongezond tussendoortje. Bewaar dat voor speciale momenten zoals een feestje of een vakantie.



HOERA! TRAKTEREN

Jarig zijn is feest! Daar hoort trakteren bij. Maar kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Dus trakteer gezond en klein. Of geef eens een klein cadeautje.

Op www.gezondtrakteren.nl staan heel veel leuke voorbeelden.



SEIZOENS-GROENTEN EN -FRUIT

GEZOND, DUURZAAM, NIET TE DUUR EN HET HELE JAAR DOOR:

Groenten - bleekselderij, bloemkool, broccoli, ijsbergsla, koolrabi, prei, raapjes, radijs, rode biet, rode kool, spitskool, spruiten, tomaat, ui, wortelen, witlof, witte kool

Fruit - appels, bananen, mandarijnen, sinaasappels, grapefruit, druiven, kiwi's, peren.

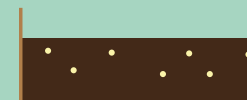
SAMEN ONTDEKKEN



Van jongs af aan kunnen kinderen al wennen aan verschillende smaken groenten. Soms vinden ze een smaak al gelijk heel lekker terwijl ze aan een andere smaak moeten wennen. Soms zal je kind wel 10 tot 15 keer moeten proeven voordat hij aan een smaak gewend is. Begin bijvoorbeeld met een theelepeltje zachte groenten, zoals wortelen.



Laat kinderen vanaf jongs af aan zodra ze hier aan toe zijn meehelpen met boodschappen doen, boodschappen uitpakken en eten klaarmaken. Benoem alle groenten en fruit. Je kind leert zo vanzelf hoe alles heet. Hoe ouder ze zijn, hoe zelfstandiger ze eten kunnen maken. Ook leuk is het om samen kruiden, worteltjes of sla te zaaien. Dat kan gewoon in een pot op het balkon of in een bak in de tuin. Als de kruiden of de groenten geogst kunnen worden, maak er dan samen een maaltijd mee.



HANDIGE WEBSITES

- Voor brochure 'Geen rommel in je trommel': <https://jogg-breda.nl/boekje-geen-rommel-west-brabant-voedingscentrum/>
- www.jongigz.nl/opgroei-info
- www.gezondtrakteren.nl ook voor gezonde lunchideeën.
- www.voedingscentrum.nl/zwangerenkind ook voor meer informatie over de Schijf van Vijf.
- www.opvoeden.nl
- Kijk de filmpjes op www.gezondeleefstijlschool.nl/jong-lekker-fit-activiteiten

In de webshop van het Voedingscentrum zijn gratis brochures te downloaden, zoals:

- Gezond eten en drinken voor kinderen in de basisschoolleeftijd.
- De eerste hapjes.
- Flesvoeding.
- Dreumes en peuter; gezond eten voor je dreumes of peuter.

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**

Heb je hulp nodig of heb je vragen over je kind en voeding?

Neem contact op met de jeugdverpleegkundige, jeugdarts of je huisarts.