# De Gezonde Kinderopvang 10-daagse-*challenges*

## Win een voucher van 500, 250 of 100 euro

In aanloop naar en tijdens de Gezonde Kinderopvang online 10-daagse kun jij als coach punten scoren door challenges aan te gaan. Voor de coaches met de meeste punten zijn er mooie prijzen! Dus doe mee en maak kans op een van de Gezonde Kinderopvang-vouchers ter waarde van 500, 250 of 100 euro. Het bedrag kun je in overleg met het landelijk programma Gezonde Kinderopvang besteden aan een gezonde leefstijl activiteit of attribuut voor jouw kinderopvang.

## Zo werkt het

* Je kunt aan de slag met onderstaande challenges van 25 oktober t/m 10 november 2021.
* Houd bij welke challenges je bent aangegaan, bijvoorbeeld in dit document.
* Vul uiterlijk woensdag 10 november via het online formulier in welke challenges jij bent aangegaan. Dit formulier is vanaf 1 november beschikbaar via [**deze pagina**](https://www.gezondekinderopvang.nl/10-daagse-challenges-2021)op Gezondekinderopvang.nl.   
  En daarnaast maak je een leuke collage of ppt van jouw challenges. Bijvoorbeeld met foto’s en tekst. De collage of ppt upload je via hetzelfde formulier.
* Snel na 10 november hoor je van ons wie de 10-daagse-challenges won en een voucher ontvangt.

## De 30 challenges zijn:

1. Maak een selfie met cabaretier Ad-Just Bouwman tijdens de aftrapbijeenkomst van de Gezonde Kinderopvang 10-daagse op 1 november 13.00 uur = 10 punten
2. Mail een [ambassadeur Gezonde Kinderopvang](https://www.gezondekinderopvang.nl/advies-en-ondersteuning/ambassadeurs) en vraag advies over een onderwerp rond werken aan gezonde leefstijl waar jullie hulp bij kunnen gebruiken = 10 punten
3. Spreek af met een collega [coach Gezonde Kinderopvang](https://www.gezondekinderopvang.nl/advies-en-ondersteuning/organisaties-coach). Waarover willen jullie het over hebben? = 10 punten
4. Zing en dans het Gezonde Kinderopvang-lied [Doe mee en droom!](https://www.gezondekinderopvang.nl/videoclip-gezonde-kinderopvang-lied) met de kinderen in jullie opvang (gebruik ook de [instructievideo](https://www.gezondekinderopvang.nl/dansinstructies-gezonde-kinderopvang-lied)) = 10 punten
5. Vertel de ouders via jullie online kanalen met vermelding van **#GK-10-daagse** dat jullie meedoen aan de Gezonde Kinderopvang online 10-daagse = 10 punten
6. Voer een [behoeftepeiling](https://www.gezondekinderopvang.nl/aan-de-slag/stappenplan/stap-1) uit onder ouders of collega’s = 6 punten
7. Doe de [test Hoe gezond is jouw kinderopvang?](https://www.gezondekinderopvang.nl/aan-de-slag/test-kinderopvang) = 6 punten
8. Doe een lunchwandeling met je manager en vertel waarom jij warmloopt voor werken aan gezonde leefstijl = 6 punten
9. Bedenk met je collega’s met welk nieuw gezondheidsthema jullie aan de slag zouden willen in de [dagopvang](https://www.gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar) en/of [bso](https://www.gezondekinderopvang.nl/themas-4-12-jaar) = 6 punten
10. Spreek eens af met een collega die Gezonde Kinderopvang niet zo belangrijk vindt en achterhaal waarom (door open vragen te stellen) = 6 punten
11. Kweek met de kinderen tomaatjes, tuinkers, of iets anders kleins = 6 punten
12. Vertel je collega’s aan welke online bijeenkomst van de Gezonde Kinderopvang 10-daagse je deelnam en welke nieuwe inzichten je daar opdeed = 6 punten
13. Lees de folder [Waarom werken aan Gezonde Kinderopvang](https://www.gezondekinderopvang.nl/documenten/online-folder-waarom-werken-aan-gezonde-kinderopvang) en deel een of meer (nieuwe) inzichten met een collega = 3 punten
14. Doe een beweegactiviteit tijdens de lunchpauze met een of meer collega’s = 3 punten
15. Maak een menselijke slinger met zoveel mogelijk kinderen = 3 punten
16. Maak een gezonde traktatie voor collega’s én kinderen = 3 punten
17. Laat de kinderen een stuk fruit dat ze nog niet kennen voelen en proeven = 3 punten
18. Ga bellenblazen = 3 punten
19. Doe een beweegspel uit de train-de-trainer. Denk bijvoorbeeld aan het spel met de wasknijpers of gekleurden borden en bekers = 3 punten
20. Maak een top 3 van uitdagend spelen activiteiten en ga deze met de kinderen doen = 3 punten
21. Maak/bak een gezonde taart met en voor de kinderen = 3 punten
22. Laat de kinderen hun favoriete plek buiten tekenen/schilderen = 3 punten
23. Kijk wie het langst kan touwtje springen zonder onderbreking = 3 punten
24. Maak verschillende kannen met fruit-water en proef met de kinderen welke zij het lekkerst vinden = 3 punten
25. Laat de kinderen hun eigen beweegspel bedenken en met elkaar doen = 3 punten
26. Check bij een collega of jullie beleid rondom het gebruik van iPads, tv, telefoon, bekend is = 3 punten
27. Maak een herfsttafel met de kinderen = 3 punten
28. Ga een pompoen uithollen en maak een pompoensoepje = 3 punten
29. Maak een selfie tijdens een van de workshops van de Gezonde Kinderopvang 10-daagse = 3  punten
30. Maak met de kinderen in de [dagopvang](https://www.gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar/voeding) of [bso](https://www.gezondekinderopvang.nl/themas-4-12-jaar/voeding) een van de speciale Gezonde Kinderopvang 10-daagse feestrecepten = 3 punten