



HET BELANG VAN

GEZONDE VOEDING & BEWEGEN



TIPS

- 1 Probeer je kind één uur per dag te laten bewegen (bijv. buiten spelen)
- 2 Gevarieerd eten (verschillende soorten voedingsstoffen, zoals groente/fruit)
- 3 Af en toe intensief sporten (rennen, voetbal, dansen, etc.)
- 4 Minder met de auto, ga vaker lopen of pak de fiets
- 5 Maak afspraken over schermtijd



VOORDELEN

- 1 Kinderen zitten lekkerder in hun vel en zijn meer ontspannen
- 2 Kinderen kunnen zich beter concentreren op school
- 3 Kinderen hebben meer energie
- 4 Er is minder kans op overgewicht en kinderen zijn minder vaak ziek