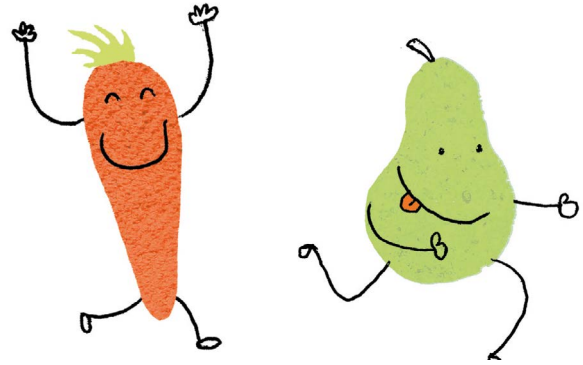


Uitleg



- Print de derde en vierde pagina uit en hang deze naast elkaar op. Bijvoorbeeld op de koelkast.
- Kies op de tweede pagina de thema's waar jullie afspraken over willen maken. En schrijf jullie afspraken op.
- Knip de gekozen strookjes uit en plak deze op de juiste plek op de afsprakenkaart. Kijk daarbij goed naar de tekeningen aan de rechterkant.
- Elke dag wanneer de gezonde afspraak bij het bijbehorende plaatje is gelukt, mag dat plaatje voor die dag worden ingekleurd.

Gezond eten, drinken, bewegen en slapen extra leuk maken. En belonen! Zo gaat het maken van gezonde keuzes steeds meer vanzelf! Gezond opgroeien, met meer plezier en minder strijd.

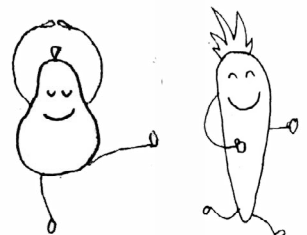
De FitGaaf!-aanpak is erkend door:



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Deze activiteit draagt bij aan een
GEZONDE SCHOOL



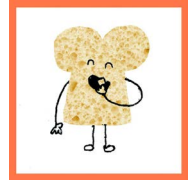
Af spraken

Elke dag voldoende:

Ontbijten

Wat is het advies? Dagelijks in de ochtend.

Wat spreken wij af?

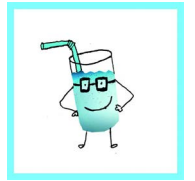


✂ — — — — —

Water drinken

Wat is het advies? 5 tot 6 glazen (verdeeld over de dag).

Wat spreken wij af?

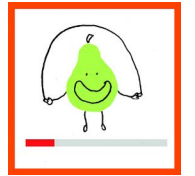


✂ — — — — —

Bewegen

Wat is het advies? Minimaal een uur, bijv. buiten spelen of sporten!

Wat spreken wij af?



✂ — — — — —

Groente eten

Wat is het advies? Drie handen vol (mag verdeeld over de dag).

Wat spreken wij af?

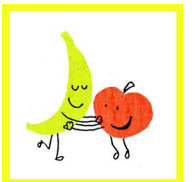


✂ — — — — —

Fruit eten

Wat is het advies? Twee stuks per dag, lekker variëren!

Wat spreken wij af?



✂ — — — — —

Slapen

Wat is het advies? Elke nacht minimaal 10 uur.

Wat spreken wij af?





Af spr a k e n

Plak hier de afspraken

A large empty rectangular box with a teal border, intended for pasting the appointments.

K a a r t



Deze afsprakenkaart is van:

.....

Ma

Di

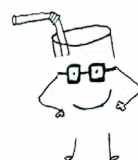
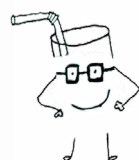
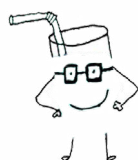
Wo

Do

Vr

Za

Zo



Eindbeloning?

Hieronder kunnen jullie ook samen een eindbeloning afspreken. Voor wanneer genoeg afspraken gelukt zijn! Bijvoorbeeld samen iets leuks doen.

.....