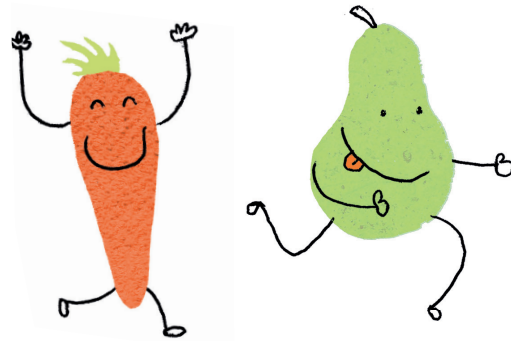


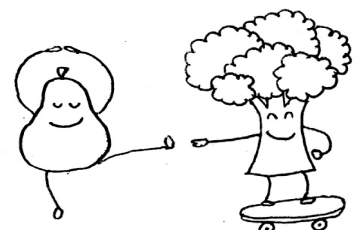
**HOE  
WERKT  
HET?**



- Print de 2 volgende pagina's. In kleur of zwart-wit.
- Bespreek samen de kleurplaat en de gezonde thema's. En geef de kleurplaat thuis samen een mooie plek. Bijvoorbeeld op de koelkast!
- Elke keer wanneer de gezonde actie bij het betreffende 'stickertje' is uitgevoerd, mag dat plaatje ingekleurd worden. Je kunt daarbij de aangegeven normen gebruiken of zelf afspraken opschrijven.
- Oh ja! De kleurpotloden. Die hebben jullie vast zelf al in huis...of kun je kopen bij de plaatselijke speelgoedzaak.
- Aan het einde van de week bespreken jullie samen de kleurplaat... Wat ging goed, wat kan beter?

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

De FitGaaf!-aanpak is erkend door:



# KLEUR



Elke dag voldoende:



## WATER DRINKEN



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

Wat spreken wij af? .....

## BEWEGEN



Wat is de norm? Minimaal een uur, bijv. lopen, fietsen of spelen!

Wat spreken wij af? .....



## GROENTE ETEN

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

Wat spreken wij af? .....



## FRUIT ETEN

Wat is de norm? Twee stuks per dag, lekker variëren!

Wat spreken wij af? .....



## SLAPEN

Wat is de norm? Elke nacht minimaal 10 uur.

Wat spreken wij af? .....



**FIT  
GAAF!**

**WWW.**

**FITGAAF.**

Deze kleurplaat is van:

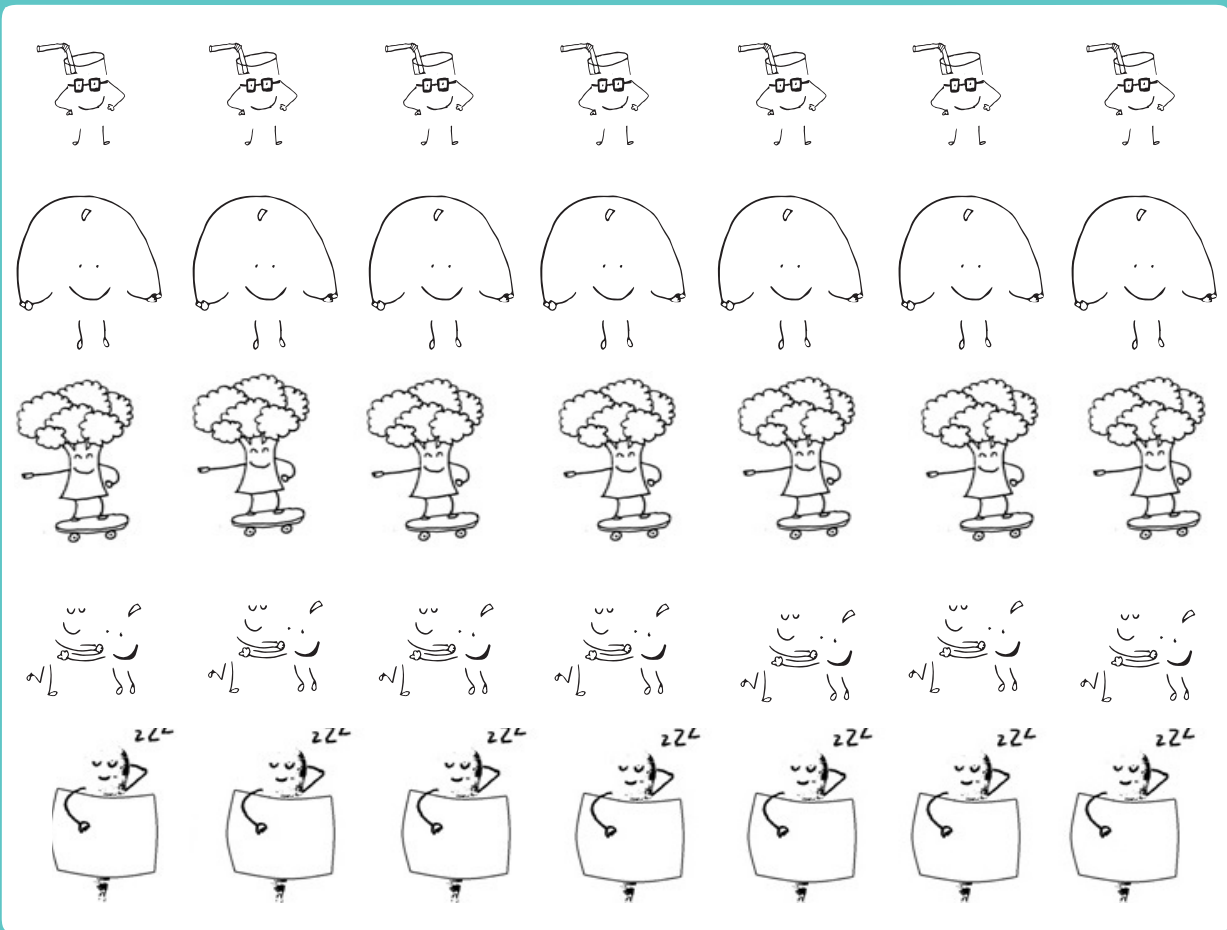


**NL**

P L A A T



MA DI WO DO VR ZA ZO



Voorbeeld kleuren:

