

EEN GEZONDE UITDAGING



Doe zoveel mogelijk lopend of fietsend en neem de trap in plaats van de lift.

Uitdaging...

Ga een week lang elke dag lopend of fietsend naar school. Voel je je al sterker worden?

BEWEEG minstens 1 UUR per dag



Drink WATER



Tips:

- Neem een flesje water mee voordat je de deur uit gaat. Water drinken maak je leuk door bijvoorbeeld een mooie beker met een ijsblokje, komkommer of blaadjes munt erin. Wat vind jij lekker erin? Een aardbei, een stukje gember, of...?
- Leg je flesje water een poosje in de koelkast: heerlijk ijskoud!

Uitdaging...

Wist je dat in een pakje appelsap 4 suikerklontjes zitten? In frisdrank en energiedrankjes zitten wel 4 tot 8 suikerklontjes!

Lukt het om een week lang alleen maar water te drinken? Dat zijn 0 suikerklontjes!

Maximaal 2 UUR per dag SCHERMTIJD

Het is leuk, maar ..te lang is niet goed. Maak er daarom afspraken over samen met je vader en moeder, verzorgers, vriendjes, opa en oma, etc.

Uitdaging...

3 Dagen lang geen beeldscherm: gaat dat lukken? Heb je nu tijd over? Dan kan je lekker buiten voetballen of op de fiets naar een jongerencentrum, speelplek of ...? Kijk op de website van LimonadeBrigade Lelystad of Sportbedrijf Lelystad wat er allemaal – gratis – te doen is in Lelystad.



SPORT!

Spring, dans, speel, ren. Doe een leuk spel uit de gymles met je ouders.

Uitdaging...

Speel de favoriete nummers van jou, je broertjes/zusjes/vriendjes achter elkaar. Stilstaan mag niet!

VRAGEN?

Heb je vragen of wil je contact met de centrale zorgverlener? Stuur dan een e-mail naar kindnaargezonderegewicht@gdflevoland.nl

Kijk voor meer info op de website: www.joggelystad.nl/kind-naar-gezond-gewicht-lelystad/



kind naar gezonder gewicht

SLAAP LEKKER



Slaap is belangrijk voor een goede gezondheid. Je slaapt beter als je rustig bent voordat je naar bed gaat. Dat betekent: geen telefoon, tablet of tv. Hoeveel slaap je nodig hebt, hangt af van je leeftijd:

1 - 2 jaar	11 - 14 uur
3 - 5 jaar	10 - 13 uur
6 - 12 jaar	9 - 12 uur
13 - 18 jaar	8 - 10 uur

Tips:

- Zet je mobiel uit of op vliegmodus. Nog beter: leg je telefoon niet in of naast je bed.
- Kun je niet slapen omdat je piekert? Schrijf je gedachten op en zoek overdag naar een oplossing. Bijvoorbeeld door er met iemand over te praten die je vertrouwt.

Uitdaging...

Schrijf een week lang op hoeveel uur je hebt geslapen en hoe fit je je 's morgens voelde. Helpt het om lekker lang te slapen?

Lelystad gaat voor gezond, jij ook?



Lelystad

gezonde jeugd
gezonde toekomst

KIES VOLKOREN!



Volkoren brood is veel gezonder dan wit brood. En je krijgt minder snel trek. Een gezonde keuze is: (fijn)volkoren brood, volkoren pasta, havermout, bruine bulgur, muesli, volkoren crackers.

Uitdaging...

Kies 3 weken lang volkoren producten als je boodschappen gaat doen. Gaat het daarna automatisch?

EET WEINIG SUIKER

Maak je ontbijt gezonder:

- Geen ontbijtreep maar een volkoren broodje met kaas.
- Of yoghurt met vers fruit en muesli, in plaats van een fruityoghurt- of ontbijtdrankje. In die drankjes zit veel suiker. Behalve veel calorieën ook nog eens slecht voor je gebit.

En 's avonds? Kies liever voor zelfgemaakte saus, dan kant-en-klare saus. Daar zit veel suiker in.

Uitdaging...

- Heb je lekkere trek? Probeer eens een gezond tussendoortje:
- Bakje popcorn, 1 à 2 dadels, naturel yoghurt, linzensoep / Turkse pizza zonder saus / groente of volkoren crackertjes dippen in hummus of geprakte avocado/ fruit / handje ongezoeten nootjes of gedroogd fruit.



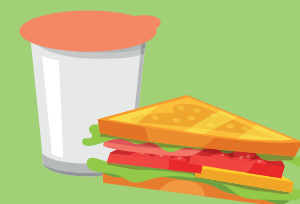
EET GOEDE VETTEN



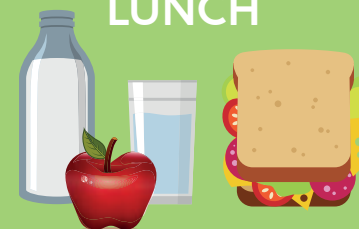
ONGEZONDE KEUZE



ONTBIJT



LUNCH



DINER



EET OP VASTE TIJDEN

Eet 3 maaltijden op een dag: ontbijt, lunch en avondeten.

Neem tussen de maaltijden door maximaal 4 gezonde tussendoortjes. Zorg voor maximaal 7 eetmomenten.

Uitdaging...

Tel eens hoe vaak je eet per dag.

ELKE DAG GROENTE EN FRUIT

Maak het jezelf gemakkelijk om genoeg groente en fruit te eten; bijvoorbeeld door tomaat, komkommer of paprika op je broodje te doen. Of wat denk je van aardbeien in de yoghurt?

Bij het avondeten vul je de helft van je bord met groente, een kwart met vlees, vis, ei of vleesvervangers, en een kwart met bonen, pasta, brood, rijst of aardappelen. Dan zit je helemaal goed.

Uitdaging...

Zin in een snack? Pak eens wat komkommer of paprika en dip het in de hummus.

