



3 Beweeg elke dag:
lekker buiten spelen en sporten



4 TV en PC?
zeg wat vaker nee!

●● B.Slim:

geef het goede voorbeeld!

Kinderen kijken hoe jij het als ouder doet, wat je eet en hoe je beweegt. Vervolgens doen ze dit na. Zo leren kinderen eet- en beweeggewoontes aan. Een gezonder kind begint dus bij een goed voorbeeld.



5 De eerste 6 maanden borstvoeding
heeft de voorkeur



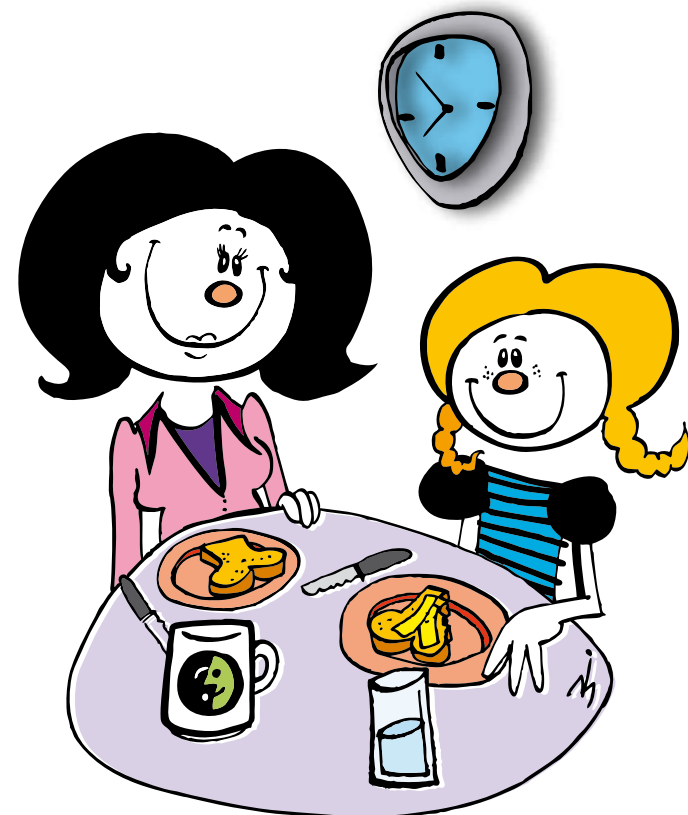
B.Slim
beweeg meer • eet gezond

●● B.Slim: beweeg meer en eet gezond!

Lekker buiten spelen en gezond eten: daardoor blijf je op gewicht. Dit is extra belangrijk voor kinderen die te dik zijn. Een op de zeven kinderen is helaas te zwaar. Dat is een groot probleem.

Dikke kinderen worden vaak gepest. Ze kunnen meestal niet goed meedoen met sport en er zijn weinig leuke kleren in hun maat die passen bij hun leeftijd. Daardoor gaan dikke kinderen vaak negatief over zichzelf denken.

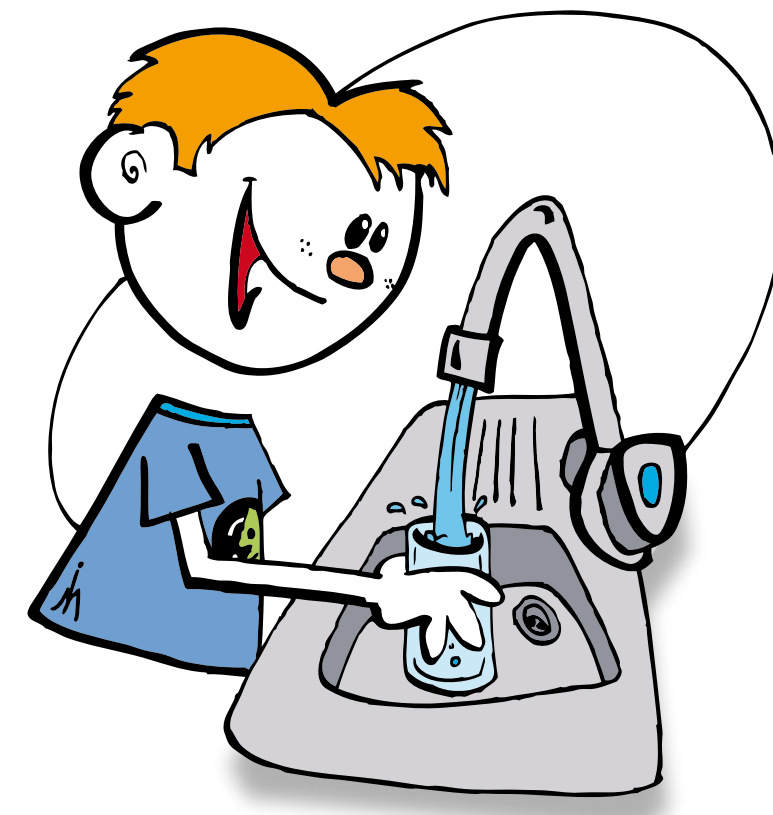
Dikke kinderen lopen ook meer kans op ziektes in hun latere leven, zoals suikerziekte, hart- en vaatziekten, kanker en gewrichtsproblemen.



1 **Ontbijt elke dag:** het is de belangrijkste maaltijd van de dag

●● B.Slim: lekkere en gezonde tussendoortjes

- Fruit: bijv. appel, peer, mandarijn
- Groente: bijvoorbeeld kerstomaatje, wortel, komkommer
- Rijstwafel
- Ontbijtkoek
- Rozijntjes
- Eierkoek
- Zoute stengels (pepsels)
- Kopje soep



2 **Fris water uit de kraan**
laat zoete dranken staan

●● B.Slim: meer weten?

- > www.bslim.nu
- > www.gezondtrakteren.nl
- > www.voedingscentrum.nl

Volg B.Slim ook op Facebook
> www.facebook.com/bslimamersfoort

Colofon

Uitgave • Project B.Slim
GGD Midden-Nederland en gemeente Amersfoort

Ontwerp www.hierwordjeblijvan.nl
Drukwerk • Mailfors

© gemeente Amersfoort
oktober 2013