

Doe mee met het hele gezin en volg de tips rond
gezonde voeding, beweging en 'offline zijn'.
Noteer je acties in het dagboek aan de achterkant.
Geef je dagboek na de krokusvakantie aan de leerkracht.
Misschien win jij het KEIGEZOND VERRASSINGSPAKKET!

ZO START JE EEN GEZOND LEVEN

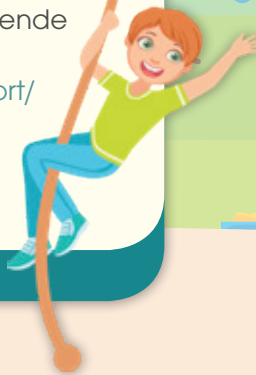
Tips rond gezonde voeding

- » Drink **6 tot 8 volle glazen water** per dag. Voeg fruit toe voor een lekker smaakje. 
- » Neem de tijd om **samen te eten**. Super gezellig met iedereen aan de tafel.
- » Kies voor **gezonde tussendoortjes** zoals snoepgroenten, ongezouten noten of fruit.
- » Ga voor **volkorenproducten** (brood, rijst, spaghetti).
- » Zorg voor een **gezonde verdeling op je bord**: 1/2 groenten, 1/4 aardappelen en 1/4 vlees, vis of vleesvervanger.



Tips om te bewegen

- » Gebruik de reclame om **eenvoudige bewegingsoefeningen** te doen tijdens het TV kijken.
- » **Parkeer** de auto **wat verderop**. Of nog beter, verplaats je te voet of met de fiets.
- » Probeer één van de vele **wandel- of fietsroutes in Herselt** uit.
- » **Sporten** wordt nog leuker als je het samen doet **met vrienden of familie**.
- » Experimenteer met verschillende sporten via de **Sportmixx** www.herselt.be/vrije-tijd/sport/sportaanbod-permanente-werking/sportmixx



Tips voor een offline uurtje

- » Speel samen een **gezelschapsspel** i.p.v. computerspelletjes. Ontleen een spel in de spelothek **HERselfSPEELT** van de bib.
- » Ontdek de **speelterreinen en -bossen van Herselt** op www.herselt.be/vrije-tijd/jeugd/spelen-in-herselt/speelterreinen-speelbossen!
- » Doe mee aan de toffe **buitenactiviteiten van Groendomein Hertberg**. Hun aanbod vind je op www.provincieantwerpen.be/aanbod/dvt/hertberg.html



**WANT EEN GEZOND LEVEN, IS JE BETER VOELEN,
MEER PLEZIER EN BETERE CONCENTRATIE!**

GOESTING IN MEER?
Meer tips en info vind je op www.gezondleven.be
Een initiatief van de vrijetijdsdiensten Herselt
vrijetijd@herselt.be



Samen worden we groot

HUIS VAN HET KIND

—HERSELT · HULSHOUT · WESTERLO—

MIJN KEIGEZOND DAGBOEK

Doe mee en volg de tips rond gezonde voeding, beweging en 'offline zijn'.

Welke smiley geef jij de actie die dag?

Geef een voorbeeld van jouw gezonde actie.

Probeer minstens 3 groene smileys per dag te halen.



Geef je dagboek na de krokusvakantie aan de leerkracht.

Misschien win jij het KEIGEZOND VERRASSINGSPAKKET!

LEERLING:

SCHOOL EN KLAS:

	SAMEN ETEN	GEZONDE MAALTIJD EN TUSSENDOORTJES	WATER DRINKEN	BEWEGING	OFFLINE UURTJE
VR 1 MAART					
ZA 2 MAART					
ZO 3 MAART					
MA 4 MAART					
DI 5 MAART					
WO 6 MAART					
DON 7 MAART					

