

YES YOU CAN!!!



# FIT FOOD TIPS

## VOOR JOU EN JE GEZIN



### GEEF DE BESTE START

Een goede thuisbasis zorgt voor meer 'vrijheid' buiten de deur



### KOOK ZELF

Kies voor vers, onbewerkt en suikervrij. Let op voor verborgen suikers!!



### WAAR ZIJN DE GROENTEN?

Zorg dat iedere maaltijd groenten bevat  
Varieer en experimenteer  
Alle kleuren van de regenboog!!!

Laat kids helpen in de keuken



### MEALPREPPEN IS LEUK

Zorg voor een goede organisatie  
Bereid maaltijden voor zodat je niet elke dag hoeft te koken

FALEN MAG



### NOBODY IS PERFECT

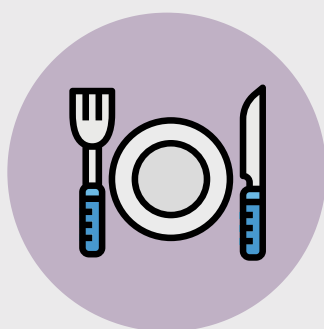
Geef jezelf en je gezin tijd en ruimte om zich aan nieuwe gewoontes aan te passen.

Beperk schermtijd



### NIET VULLEN MAAR VOEDEN

Baak tussendoortjes af  
Zorg voor goede voedingsstoffen



### IEDER EETMOMENT IS EEN FEEST

Voer geen strijd.  
Borden moeten niet leeg.  
Praat met elkaar en hou discussies voor na het eten



### BEWEEG EN SLAAP GOED

Zoek een sport die je graag doet  
Plan uitstapjes met het gezin.  
Beperk schermtijd!!!