

Lekker Fit!

Water drinken

Lekker Fit!



Een kind dat van jongs af aan gezonde gewoonten aanleert, heeft daar nu en later plezier van. Fittere kinderen zitten lekker in hun vel, doen beter mee in het sociale spel en blijven ook in de toekomst vaak gezonder.

Water drinken is zo'n gezonde gewoonte waar uw kind het hele leven plezier van heeft. In een glaasje limonade of sap zitten al snel 4 tot 5 klontjes suiker!

Wilt u meer weten over gezonde voeding voor uw kind?
Kijk op **www.voedingscentrum.nl**

2017 Rotterdam **Lekker Fit!**

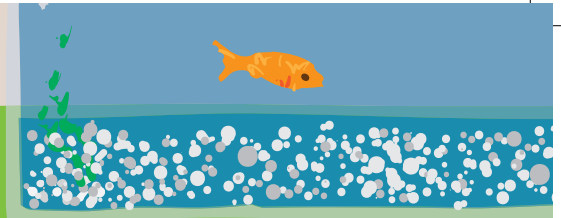
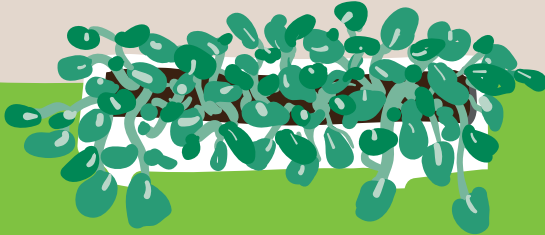
Zie voor meer informatie www.rotterdamlekkerfit.nl
of mail naar info@rotterdamlekkerfit.nl

Tekst en illustratie: Gemma Plum

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder toestemming van Rotterdam **Lekker Fit!**



Op de groep drinkt Lina water.



Wil je
water met
of zonder
fruit?

Alles wat leeft heeft water nodig.
De plant, de vis en Lina natuurlijk.



Soms krijgen ze water met een citroentje
of een aardbei erin. Dat is ook lekker!



Lina vindt water met vers fruit heel lekker.
De vis wil water zonder fruit.
Hij vindt puur water het best!

- Kies elke dag 2 vaste waterdrink momenten.



- Serveer water in een mooie kan, leuk glas of gekke beker.



- Maak water nog lekkerder door er een beetje vers of diepvries fruit in te doen. Ongezoete lauwe thee is ook lekker.



- Geef zelf het goede voorbeeld. Je kind leert door na te doen.

Puur water is heerlijk fris

Met alleen wat **vers fruit** of diepvriesfruit (dat koelt het water) geef je het een extra lekker **smaakje**.

Meer is niet nodig! Probeer eens water met:

- Aardbei



- Halve mandarijn en een gekneusd blaadje basilicum



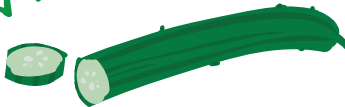
- Een schijfje grapefruit en een beetje kaneel



- Peterselie



- Komkommer



- Munt



- Citroen of limoen met (of zonder) munt

