

## Zo blijven wij Lekker Fit!, jij toch ook?

## Eet en drink bewust

### Drink water uit de kraan

**Wist je dat?**  
Het Nederlandse kraanwater de beste kwaliteit van de wereld heeft.

**TIP** Water drinken maak je leuk door bijvoorbeeld een mooie beker, rietje, ijsblokjes of komkommer en blaadjesmunt erin.

Suikerklontjes per glas / blikje / pakje

Hoeveel suiker zit erin?	
Water	0
Thee (per glas)	0
Limonade (per glas)	2
Sinaasappelsap (per pakje)	3
Appelsap (per pakje)	4
Cola (per blikje)	7
Energiedrankje (per flesje)	10

## Eet op vaste tijden

**Wist je dat?**  
Door een vast eet-ritme aan te houden blijf je langer vol zitten en heb je minder zin om tussendoor te snacken.

**TIP** Houd je daarom aan vaste eetmomenten, bijvoorbeeld:

- ontbijt
- tussendoormoment
- lunch
- tussendoormoment
- warme maaltijd

## Eet 3 maaltijden en 2 tussendoortjes

**TIP** Fruit en groente zijn de beste keuze voor tussendoor. Maak voordat je weggaat een bakje fruit klaar voor in de loop van de dag.

**Voorbeelden gezonde tussendoortjes**

- Cherrytomaatjes
- Komkommer
- Wortels
- Fruit
- Yoghurt
- Doosje naturel rozijntjes
- Handje ongezouten nootjes

## Kies volkoren producten

**TIP** Kijk in je vaste recepten of je producten kunt vervangen door volkoren varianten.

**Voorbeelden volkoren producten**

- Volkoren brood
- Bruin volkoren Marokkaans brood
- Volkoren pasta
- Zilvervlies- of bruine rijst
- Volkoren couscous
- Bruine bulgur
- Havermout
- Volkoren crackers
- Muesli

## Beweeg veel

### Beweeg dagelijks

Beweeg 1 uur per dag en train 3 keer per week je spieren.

**TIP** Bewegen is het makkelijkst als het in je dagelijks leven is verwerkt. Bijvoorbeeld door lopend of fietsend op pad te gaan of de trap te nemen in plaats van de lift.

## Eet iedere dag groente en fruit

**TIP** Probeer groente en fruit in gerechten te verwerken, bijvoorbeeld fruit en havermout als ontbijt of komkommer, tomaat, vleeswaren en brood voor de lunch.

## Hoeveel groente en fruit per dag?

<b>1 - 3 jaar</b>	1,5 stuk fruit 1 - 2 opscheplepels groente
<b>4 - 8 jaar</b>	1,5 stuk fruit 2 - 3 opscheplepels groente
<b>9 - 13 jaar</b>	2 stuks fruit 3 - 4 opscheplepels groente
<b>14 - 18 jaar</b>	2 stuks fruit 4 opscheplepels groente

## Eet weinig suiker en verzadigd vet

**Voorbeelden van voeding met veel suiker en/of verzadigd vet**

- Vette snacks: chips, croissant, patat, (turkse) pizza, gevulde (bladerdeeg) broodjes, bara.
- Zoete deegwaren: cake, baklava, (turkse) koekjes, jambollen, verpakte tussendoortjes zoals mueslirepen, ontbijtkoek en pauzekoeken.
- Snoep: schepsnoep, chocolade.
- Zoete dranken: siroop, frisdrank, thee met suiker.

**TIP** Bedenk een leuke activiteit als beloning in plaats van snoep.

## Trakteren

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 30 traktaties. Trakteren mag ook, want jarig zijn is feest! Maar het is wel goed om traktaties voor op school klein te houden en niet te calorierijk te maken. En...één is genoeg en klein is oké.

**TIP** Hou het klein en gezond:

- Groente en fruit in een leuk jasje
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een doosje rozijnen, een handje naturel popcorn, soepstengel, een stukje peperkoek, een mini-eierkoek of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Kijk op internet voor traktaties die voldoen aan de Lekker Fit! norm 'één is genoeg en klein is oké'.

## Doe aan sport

**TIP** Kijk eens naar het leuke sportaanbod van de buurtvereniging of school.

## Speel veel buiten

**TIP** Bewegen hoeft niet alleen sport te zijn. Rennen, fietsen, stoeien, klimmen, springtouwen, verstoppen of andere spellen zijn ook allemaal leuk en goed voor je!

## Loop of fiets naar school

**TIP** Samen lopen is leuker! Misschien wonen er wel klasgenootjes in de buurt om samen mee te lopen of te fietsen.

## Slaap goed

### Ga op vaste tijden slapen

**TIP** Probeer een vast bedritueel te volgen. Bijvoorbeeld door een vaste volgorde van tanden poetsen, omkleden, voorlezen en instoppen.

## Slaap 's nachts voldoende

**TIP** Gebruik je bed alleen als slaapplek.

<b>0 - 1 jaar</b>	± 14 - 16 uur
<b>1 jaar</b>	± 12 - 14 uur
<b>2 jaar</b>	± 11 - 13 uur
<b>4 jaar</b>	± 11 uur
<b>6 jaar</b>	± 10,5 uur
<b>8 jaar</b>	± 10 uur
<b>10 jaar</b>	± 9,5 uur
<b>12-18 jaar</b>	± 9 uur

## Beperk schermtijd tot maximaal 2 uur per dag

**TIP** Spreek samen af wanneer en hoe lang iedereen op een scherm (TV, PC, tablet of mobiel) mag.

## Geen TV, tablet of mobiel in de slaapkamer

**Wist je dat?**  
Kinderen die geen beeldscherm in de slaapkamer hebben vaker een gezond gewicht hebben.

**TIP** Gebruik 1 uur voor het slapen gaan geen TV of andere beeldschermen.

Gemeente Rotterdam

## Zo blijven wij Lekker Fit!, jij toch ook?

# Beweeg veel



Speel veel buiten

Loop of fiets naar school

Doe aan sport

Beweeg dagelijks

# Eet en drink bewust



Drink water uit de kraan



Eet op vaste tijden

Kies volkoren producten



Eet iedere dag groente en fruit

Eet 3 maaltijden en 2 tussendoortjes

Eet weinig suiker en verzadigd vet



# Slaap goed



Beperk schermtijd tot maximaal 2 uur per dag



Geen TV, tablet of mobiel in de slaapkamer



Ga op vaste tijden slapen



Slaap 's nachts voldoende