

# Het leefstijlroer voor kinderen van 6-12 jaar

Zet kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld.



## Voeding

- Drink vooral water.
- Kies als tussendoortje voor fruit, groente, noten of een belegde cracker. Neem liever geen koek, snoep of chips.
- Eet rustig en gezellig samen aan tafel, zonder de tv of telefoon.
- Eet vers eten en kies liever geen dingen uit pakjes of zakjes.
- Help mee in de keuken! Je kunt bijvoorbeeld groenten snijden of iets roeren.
- .....

## Verbinding

- Vraag om een knuffel van je familie of vrienden als je je boos of verdrietig voelt.
- Zit iets je dwars? Praat er dan over met iemand bij wie jij je fijn voelt.
- Doe leuke dingen samen met je ouders en familie, zoals spelletjes spelen of samen lezen.
- Speel met vriendjes en vriendinnetjes.
- Ga naar buiten en ontdek de natuur. Misschien kom je wel een leuk dier tegen!
- .....

## Middelen

- Drink liever geen energie- en sportdranken.
- Zit niet te lang achter een scherm en kijk regelmatig in de verte.
- Je hebt geen mobiele telefoon nodig zolang je op de lagere school zit. Je kunt lekker buiten spelen en nieuwe dingen ontdekken!
- Blijf weg van vapes.
- .....

## Beweging

- Ga rennen, spelen, dansen, fietsen, voetballen of springen op de trampoline!
- Kies een sport die je leuk vindt, of probeer iets nieuws.
- Speel veel buiten met vriendjes of familie.
- Fiets, loop, step of skate naar school en naar je vrienden.
- Zit je lang stil? Sta af en toe op, rek je uit en ga lekker bewegen!
- .....

## Ontspanning

- Ga lekker spelen, beleef avonturen en gebruik je fantasie!
- Zoek een hobby die je leuk vindt, zoals tekenen, puzzelen of muziek maken.
- Neem tijd om te ontspannen, bijvoorbeeld door muziek te luisteren of een boek te lezen.
- Zorg voor een plek waar jij je fijn voelt en waar je kunt relaxen, zoals je kamer.
- .....

## Slaap

- Zorg dat je overdag beweegt, dan slaap je beter!
- Maak een fijn avondritueel, bijvoorbeeld door samen een boek te lezen.
- Probeer op dezelfde tijd naar bed te gaan en op dezelfde tijd op te staan, ook in het weekend.
- Zorg dat je slaapkamer koel en donker is, en gebruik een nachtlampje als je dat fijn vindt.
- Gebruik geen schermen vlak voor het slapen en laat telefoons buiten je slaapkamer.
- .....

