



Gezonde kinderen = Blijde kinderen

5

Sleutels tot Welzijn

De afgelopen jaren zien we dat het aantal kinderen met overgewicht en obesitas steeds verder toeneemt. Hierdoor hebben zij op latere leeftijd een verhoogd risico om chronische ziektes te ontwikke-

len. Veel kinderen krijgen te veel calorieën binnen, inclusief te veel vet, suiker en bewerkt voedsel. Daarbij komt dat kinderen vaak veel te veel tijd voor een tv- of computerscherm doorbrengen. Al deze factoren hebben een negatieve invloed op hun fysieke en psychische gezondheid. Om een gezond gewicht te behouden, moeten kinderen voldoende slaap krijgen en ten minste één uur per dag actief (fysiek) bewegen.

Daarnaast zouden kinderen gebaat zijn bij een voedingspatroon dat rijk is aan fruit, groenten en volkorenproducten, en met water als voornaamste drank. Laat uw kind zien wat een gezonde levensstijl is en geef het goede voorbeeld! ♥

Begin vandaag nog !

www.secretsofwellness.org

