

Ik eet  
het  
beter



Ondersteund  
door het  
Voedingscentrum



# Stapel Gezond

Lekker kiezen, bewegen en ontspannen!



Elke dag lekker(s) kiezen uit elk vak!

Kies uit de grote vakken wat meer dan uit de kleine vakken.

Zet je tanden ook steeds in iets anders binnen een vak.

Beweeg je fit, ontspan zo nu en dan en slaap voldoende.