

Blijf gezond!

Persoonlijke verzorging:

Als je thuis komt, ga je je wassen. Als je lichaam schoon is, voel je je goed. Wat is nog meer belangrijk voor persoonlijke verzorging?

Vinger- en teennagels netjes onderhouden,
goede tandverzorging, schoon en gekamd haar,
schone kleding, ...



Juiste voeding:

Zodat je lichaam gezond en sterk blijft, moet je gezond voedsel eten. Te veel suiker en vet is ongezond. Welke voedingsmiddelen zijn gezond?

Fruit, groenten, melk, zuivelproducten, volkoren
producten, vis, gevogelte, ...

Veel beweging:

Spiers die regelmatig werk uit moeten voeren, worden sterker. Beweging in de frisse lucht versterkt je immuunsysteem.

Wat moet je doen om je spieren te versterken?

In de frisse lucht spelen, bewegen, sporten,
wandelen, in de tuin werken, ...

Blijf gezond!