

# 30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2023

.....

Welke uitdaging  
ga jij aan?

**Naam school( .....) doet mee**

**Doe ook mee met je kind aan '30 dagen gezonder'!**

Over wat gezond is, kunnen we heel lang praten. Maar over wat voor jou en jouw kind gezonder is, hoef je vast niet lang na te denken. Dat weet je wel... Maar 'weten' is nog geen 'doen'. In de praktijk is het vaak lastig om te kiezen voor gezonder. Daarom doen wij (organisatiennaam) dit jaar mee/ brengen we graag de actie 30dagengezonder onder je aandacht. Een actie die werkt en leuk is om samen met je kind te doen. Evt. als school kiezen we om...

### **Kies je eigen uitdaging**

Uitdagingen kunnen bijvoorbeeld zijn: elke dag op de fiets of lopend naar school, water drinken in plaats van fris, 30 dagen een compliment geven aan jezelf of je kind, niet snoepen, max 1 uur per dag gamen, of elke dag samen een spelletje spelen. Bedenk samen met je kind(eren) een gezonde uitdaging die bij jullie past. Er staan nog meer suggesties op [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl). Hier kun je je ook aanmelden.

### **Samen gaat het lukken**

Tijdens de actiemaand en bij de start ontvang je tips en adviezen. Daarnaast helpen de aanmoedigingen van andere deelnemers je om het vol te houden. Door je ervaringen te delen maak je kans op leuke en gezonde prijzen. [www.facebook.com/30dagengezonder/](https://www.facebook.com/30dagengezonder/)

**Doe mee van 1 t/m 30 maart 2023!**

**Meld je aan op: [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl)**