

GOED
BEZIG

ga voor een
**gezonde
vierdaagse!**



Gezonde Avondvierdaagse

Goed Bezig Oldebroek gaat met basisscholen voor een gezonde(re) avondvierdaagse. Veel scholen maken al gebruik van het gezonde vierdaagsepakket wat Plus Van den Hoven en Goed Bezig aanbieden. Maar wat kan jij doen voor je kind?

Wandelen is één van de gezondste en gezelligste manieren van bewegen. Om het een gezonde activiteit te houden is meer nodig dan alleen bewegen. Ons motto is: Op water en fruit lopen wij de vierdaagse uit. Doe jij mee?

Als ouder kun je rekening houden met het soort en de hoeveelheid eten en drinken dat je meegeeft aan je kind.

Gezond belonen

Daarnaast kun je eraan denken om je kind dit jaar eens een gezonde beloning te geven tijdens het defilé.

Goed Bezig Oldebroek helpt jullie bij het leuker en makkelijker maken van de gezonde keuze. Daarom zetten verschillende winkels deze alternatieve beloningen hier in de spotlights!



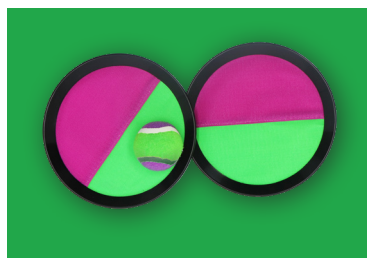
marskramer.

TOP 1 TOYS

Meidoornplein 47
Wezep



Springtouw
Van €3 Voor € 1,98



Gooi- en vangspel
Van €5 Voor € 4,00



Oude Keizersweg 2
Wezep



Cadeaubon
€5 voor 1x zwemmen

Water drinken en tussendoortje

Om onderweg te kunnen drinken, kun je gewoon een flesje water meenemen. Leg het flesje van tevoren in de koelkast of maak er 'water met een smaakje' van door er stukjes fruit of groente in te doen zoals citroen, komkommer, munt of sinaasappel.

Wist je trouwens dat een gemiddeld kind van 8 jaar en 27 kilo met vijf kilometer wandelen slechts 75 kcal verbrandt? Bij 10 kilometer is dat dus maar 150 kcal. Geen reden dus om rugzakken vol zoets mee te geven. In plaats daarvan kun je voor een gezondere snack kiezen, zoals fruit, snoepgroente of noten.





**Zuiderzeestraatweg 687
Hattemerbroek**



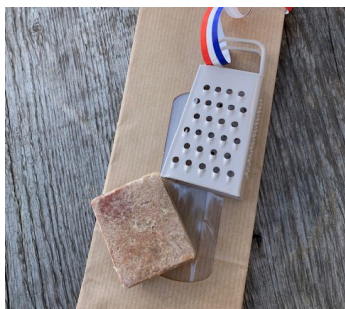
**Voetenbadje
€6,95**



**Cadeaupakket
€8,25**



**Relaxthee
€3,95**



**Geurblokje + rasp
€5**



**Geurzakje
€4,50**