

GA VOOR EEN  
**GEZONDE  
VIERDAGGE!**



**GOED  
BEZIG** 

# GEZONDE AVONDVIERDAAGSE

Goed Bezig Oldebroek gaat met veel 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. Daarnaast kun je eraan denken om je kind dit jaar eens een gezonde beloning te geven tijdens het defilé. Gezond is leuk en heel normaal, samen kunnen we er wat moois van maken!



**marskramer.**

**TOP 1 TOYS**

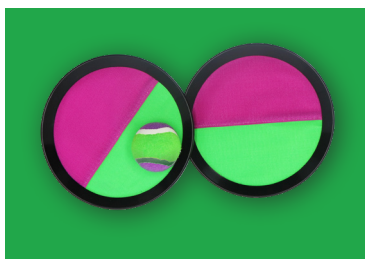
**Meidoornplein 47**  
Wezep



**Peteka werpspel**  
€ 2,99 per stuk  
1+1 gratis



**Waterballon 300 stuks**  
Voor € 2,99



**Vang- en werpspel**  
**klittenband**  
~~Van 4,99~~ Voor € 4,00



**Pogo jumper foam**  
~~Van 16,99~~ Voor € 12,00



**Badmintonset mini**  
~~Van 4,99~~ Voor € 4,00

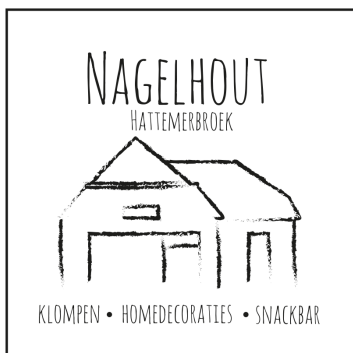
# GEEF JE KIND EEN LEUKE BELONING!

Na vier dagen lopen is er het defilé waar familie, vrienden en bekenden trots langs de kant staan om de lopers met van alles te belonen. Hoe leuk is het om je kind/loper een gezonde en actieve beloning te geven? Passend bij het sportieve karakter van de avondvierdaagse.

Denk bijvoorbeeld aan een waterpistool, frisbee, een bon voor een avondje bowlen, zwemmen of trampoline springen. Of vraag de loper zelf voor een leuk idee. Want wie weet nu beter een leuk cadeau dan je kind zelf?

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





**Zuiderzeestraatweg  
687  
Hattermerbroek**



**Hartjeszeep  
€ 3,00**



**Voetenbadje  
€ 5,50**



**Klompsloffen  
€ 12,50**



# WATER DRINKEN

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.

Cool Bear heeft aanmaakranja zonder suikers of zoetstoffen: ook een goed alternatief. Want van frisdrank krijg je juist dorst! Check maar eens in het lijstje hieronder hoeveel suikerklontjes er in verschillende drankjes zitten.

	Inhoud	kcal	Suikerklontjes
AA Drink	200 ml	133,9	9,7
Cola	200 ml	84	7
Appelsap	200 ml	92	6,5
Water	200 ml	0	0





Oude Keizersweg 2  
Wezep



**Cadeaubon**  
voor 1x zwemmen

# TUSSENDOORTJE

Wist je 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	Groente	Koekvarianten
Appel	Snoeptomaatjes	Noten
Druiven	Komkommer	Fruitcake
Aardbeien	Worteltjes	Rijstwafel
Sinaasappel	Radijsjes	Maïswafel
Stukjes meloen	Paprika	Soepstengels

Maak het leuk! Dan steelt jouw kind de show met zijn of haar leuke gezonde tussendoortje. Maak bijvoorbeeld een van onderstaande voorbeelden.





# GOED BEZIG OLDEBROEK WENST JE VEEL PLEZIER EN EEN GEZONDE VIERDAAGSE!



[WWW.GOEDBEZIGOLDEBROEK.NL](http://WWW.GOEDBEZIGOLDEBROEK.NL)



PARTNERS GOED BEZIG OLDEBROEK

