

Ga de uitdaging aan!

Ontdek waarom gezond leven belangrijk is

De helft van de Nederlandse kinderen beweegt te weinig en slechts één procent eet voldoende groente. Niet vreemd dat zo'n 14 procent van de kinderen overgewicht heeft. Al vroeg kunnen zij daardoor serieuze gezondheidsproblemen krijgen. Daarnaast blijkt dat kinderen met overgewicht meer worden gepest en vaker last hebben van depressieve gevoelens.

Maar ook voor kinderen die nergens last van hebben, is het belangrijk dat zij weten waarom gezond eten en voldoende bewegen belangrijk is. Dit heeft immers niet alleen effect op je gewicht, maar ook op je hersens en je humeur.

Rebecca Rijnders, voedingsdeskundige en moeder, spreekt kinderen direct aan om in actie te komen. Het is immers hún leven en hún lijf. Als je met computers en andere elektronica om kunt gaan, wil je toch ook weten hoe je lijf werkt en waarom het ene eten zoveel anders met je doet dan het andere?

Met *Ga de uitdaging aan!* werken kinderen in 8 weken tijd op een speelse en uitdagende manier aan een gezondere levensstijl. Het is een ideaal lees-, leer- en doeboek voor kinderen van 7 tot 12 jaar, maar ook een handig hulpmiddel voor ouders, leerkrachten of kinderartsen.



ISBN: 9789085606666

Auteur: Rebecca Rijnders

Prijs: € 17,00

www.swpbook.com/1752