

Stap 8: Samen

[Lees voor](#)

Deze stap is eigenlijk niet echt een stap maar een rode draad. Een randvoorwaarde om alle vorige stappen te doen slagen. Zet zelf je kinderen aan om meer te bewegen door samen te bewegen en te spelen. Weinig kinderen gaan daar nee op zeggen. Let ook op je eigen voorbeeldgedrag. Neem tijd voor je ontbijt, zet de TV niet automatisch aan, kies zelf voor een gezonde snack... Je geeft dan niet enkel het goede voorbeeld voor je kinderen, maar ook voor je omgeving. Je zal wel zien, gezond gedrag kan besmettelijk zijn, en dat is maar goed ook.

Links:

- [Samen eten aan tafel](#)
- [Samen in beweging](#)
- Het gezonde voorbeeld: [voeding](#)
- Het actieve voorbeeld: [beweging](#)