

Ouderbijeenkomst Lekker fit!

Uw kind krijgt bij de Lekker fit! lessen opdrachten mee naar huis om thuis samen met u als ouder of verzorger uit te werken. Lekker fit! is goed voor het hele gezin en jong geleerd is oud gedaan! Dat zijn de pijlers van het lespakket Lekker fit!, dat gaat over eten en drinken, over bewegen en lekker buiten spelen. Belangrijk, want bijvoorbeeld te dik zijn is ongezond. Een op de zes kinderen in Nederland is te dik, in de grote steden is dat zelfs een op de drie! En mensen met overgewicht hebben veel meer kans om hart- en vaatziekten te krijgen.

Tijdens de ouderbijeenkomst geven wij informatie aan ouders van kinderen van 4 tot 12 jaar over het belang van gezond leven - vooral gericht op voeding en bewegen. Tijdens de ouderbijeenkomst is er volop gelegenheid in te gaan op uw vragen. Wat kunt u doen wanneer uw kind alleen maar frisdrank drinkt, terwijl u uw kind iets anders wilt laten drinken?

Boek een ochtend, middag of avond over Lekker fit!

Wanneer uw school belangstelling heeft om een Lekker fit! ouderbijeenkomst te organiseren, kunt u deze aanvragen bij de Nederlandse Hartstichting. In overleg met de voorlichter wordt de datum van de bijeenkomst bepaald. Plan de datum ruim op tijd. Wilt u meer informatie over de Lekker fit! bijeenkomst, www.lekkerfitopschool.nl, vul het [aanmeldingsformulier](#) in, bel met de Hartstichting 070 - 315 55 13 of mail naar h.zee@hartstichting.nl.



Aanmeldingsformulier ouderbijeenkomst

Ik wil graag een ouderbijeenkomst 'Lekker fit!' organiseren met een voorlichter van Jump/Hartstichting .

Naam school :

Plaats:

Contactpersoon:

Straat: Huisnummer:

Postcode: Woonplaats:

Email:

Telefoon:

Mobiel:

Aantal te verwachten personen:(minimaal 25 personen)

Gewenste datum:
(altijd in overleg met voorlichter vast te stellen)

Kosten: 50 € op giro 465069 o.v.v. 'Lezing Lekker Fit' / A 305-0100

Verstuur dit formulier naar: Jump, jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting
t.a.v. Helen Zee
Postbus 300
2501 CH Den Haag
h.zee@hartstichting.nl
tel 070-3155513