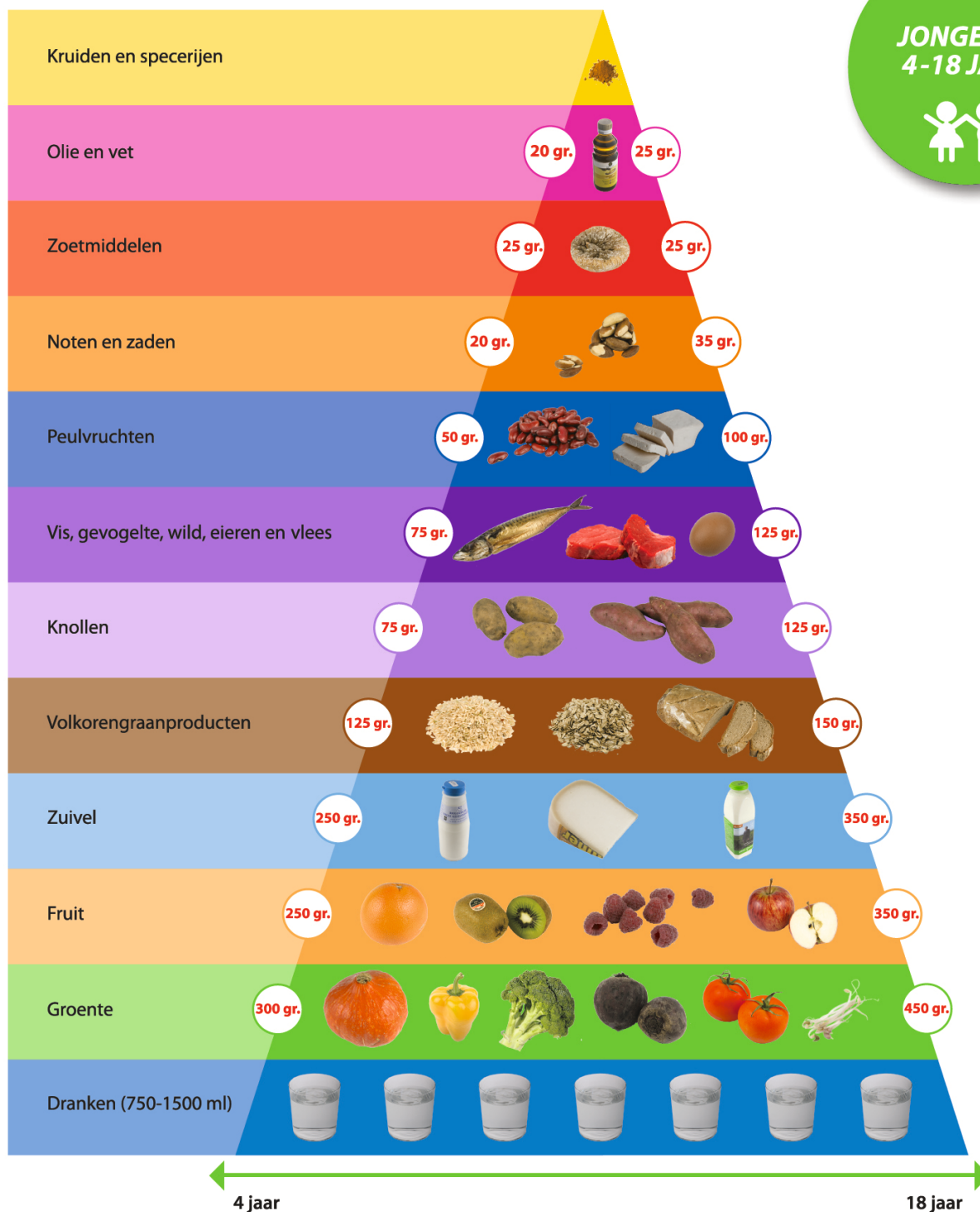


**JONGEREN  
4-18 JAAR**



**KIES VOOR VARIATIE, VERS, PUUR, NATUURLIJK EN BIJ VOORKEUR BIOLOGISCH.**



Geen alcohol.



4-6 jaar: Maximaal 4 gram zout.  
7-10 jaar: Maximaal 5 gram zout.  
>11 jaar: Maximaal 6 gram zout.



Cafeïnehoudende dranken niet of beperkt gebruiken.  
Max. 2,5 mg cafeïne/kg lichaamsgewicht.



Aanvullend multivitaminen /mineralen.  
Voor risicogroepen en bij risicofactoren  
extra voedingssupplementen.



Bij uitzondering: koek, frisdrank, snoep,  
taart, ijs, chips, snacks, suiker,  
lightproducten, chocolade en drop.



Leefstijl: Min. 60 minuten (buiten) bewegen.  
3x p.w. hoog intensieve activiteiten. Zonlicht voor  
vitamine D. Voldoende ontspanning en nachtrust.

**JONGEREN 4-18 JAAR**