



**Bestel 'm nu**

## De nieuwe brochure voor tieners: 'Fit je dag door!'

*De brochure 'Fit je dag door' helpt jongeren van 12 tot 18 jaar om gezonde voedingskeuzes te maken. Een positief boekje met adviezen en tips om vaker voor gezond te kiezen.*

### Doelgroep

Tieners willen wel gezond leven, maar weten vaak niet hoe. En ze vinden het moeilijk om verleidingen te weerstaan. Daarom staat in deze brochure het stimuleren van gezonde voedingskeuzes centraal. Het boekje biedt tieners praktische tips om gezonde keuzes te maken voor het ontbijt, de lunch, het avondeten én voor de lekkere trek tussendoor.

### Stijl en toon

De stijl en vormgeving van 'Fit je dag door' past bij de beleving van tieners. Het is een afwisselende mix van infographics, recepten, leuke weetjes, nuttige links, kleurrijke foto's en tips van andere jongeren.

### Richtlijnen

De inhoud is gebaseerd op voedingsadviezen en richtlijnen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het Nederlands Centrum voor Jeugdgezondheid (NCJ) en het Ivoren Kruis, en indien nodig aanvullende bronnen.

### Gratis bestellen

Diëtisten, jeugdverpleegkundigen, huisartsen, mondhygiënisten, tandartsen en andere zorgprofessionals kunnen de brochure gratis aanvragen en meegeven aan cliënten of hun ouders. 'Fit je dag door' is de vijfde in de brochurereeks van de Nederlandse Zuivel Organisatie over gezonde voeding voor kinderen.



### Brochure 'Fit je dag door'

- Voor tieners (en hun ouders)
- Leeftijdsgroep: 12-18 jaar
- Formaat: 148 x 210 mm
- Omvang: 16 pagina's

Bestellen kan via [www.zuivelengezondheid.nl](http://www.zuivelengezondheid.nl).