

CONTRACT

Scoren voor Gezondheid

Ik beloof mijn best te doen om zo gezond mogelijk te leven de komende 20 weken:

Door meer te bewegen:

buiten spelen, elke dag een uur flink bewegen, niet meer dan twee uur achter de computer/playstation/televisie/gameboy, op de fiets of te voet naar school (als ik het van mijn ouders mag en het veilig is, de trap te nemen).

Door gezond te eten en te drinken:

Elke dag ontbijten, weinig of niet snoepen of snacken, 2 stuks fruit en 2 ons groente per dag eten, water drinken in plaats van zoete dranken.

Datum : _____ Plaats: _____

Naam : _____

Handtekening :

Voetballer : _____

Handtekening :

SCOREN

VOOR GEZONDHEID IS

MEER DAN VOETBAL