



# Code Oranje

## Tips & Tricks om het leuk te houden



- Geef drinken met zo min mogelijk suiker en vermijd veel vet en zout eten. Geef bijvoorbeeld water of melk. Zorg voor eten met veel vocht zoals vers fruit en groenten.
- Een waterijsje of yoghurt ijsje zoals op de foto is een welkome verfrissing. Wanneer je het zelf maakt is het voor de kinderen extra leuk en houd je grip op de hoeveelheid suiker.
- houd het binnen zo koel mogelijk door gordijnen en ramen dicht te laten.

