

## Tv en pc? Zeg wat vaker 'nee'



### Zorg dat je kind minder televisie kijkt en minder op de spelcomputer speelt.

- Je kind zit en is niet actief tijdens TV kijken en computeren.
- Je kind heeft, door te snoepen en snacken achter de TV en PC, meer kans om te dik te worden.
- Laat je kind niet de TV aanzetten zonder jouw toestemming en zet hem weer uit als het programma is afgelopen.
- Let op wat je kind ziet op de TV en computer! Kijk regelmatig mee en laat ze in de woonkamer kijken, zodat je toezicht kunt houden.
- Door (buiten) te spelen met vriendjes leren kinderen samenwerken met elkaar.

Bron: GG&GD Utrecht, GO Gezond Gewicht Utrecht