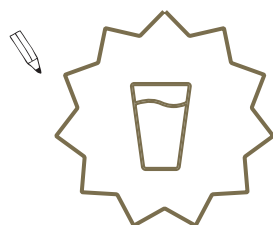


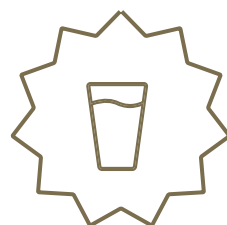
MAMA
BAAS

Ik drink water

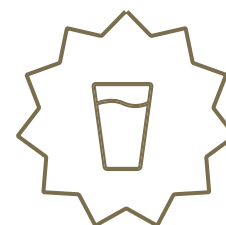
(7 ingekleurde bekers = diploma behaald)*



Dag 1



Dag 2



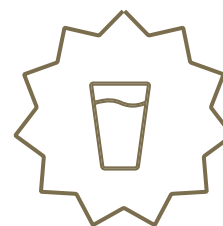
Dag 3



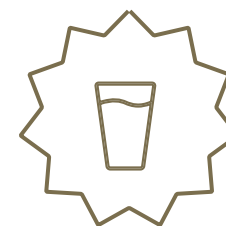
Dag 4



Dag 5



Dag 6



Dag 7

en krijg hiervoor het Diploma van Superwaterkampioen!



SUPER
WATERKAMPIOEN

Behaald op:



.....

Ondertekend door mama/papa:



.....

* Gekleurde beker is afhankelijk van de aanbevolen dosis water per dag per leeftijd - zie meer info op achterzijde



SUPER
WATERKAMPIOEN

MAMA
BAAS



ALLERKLEINSTEN

Kinderen tussen
1 en 3 jaar hebben
500 ml water per dag
nodig, bovenop hun
dagelijkse dosis melk.



JONGE KINDEREN

Kinderen tussen
3 en 6 jaar
hebben **800 ml**
water per dag
nodig.



KINDEREN

Kinderen tussen
6 en 12 jaar
hebben **1 liter**
water per dag
nodig.



PUBERS

Vanaf **12 jaar**
hebben kinderen
net zoveel water nodig
als een volwassene:
1,5 liter water per dag.

