



LEEV! UP-TO-DATE

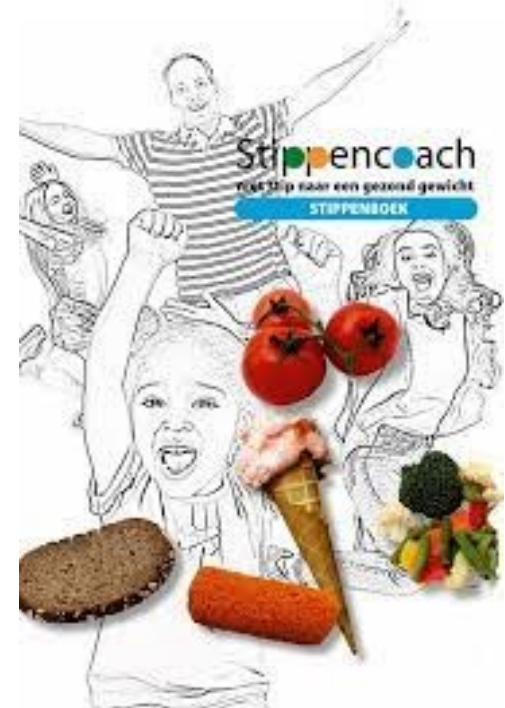
ALLES OVER LEEFSTIJL VOOR MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

Bewegen



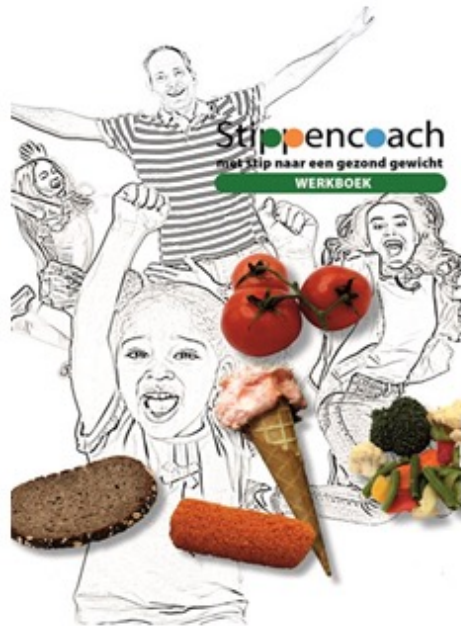
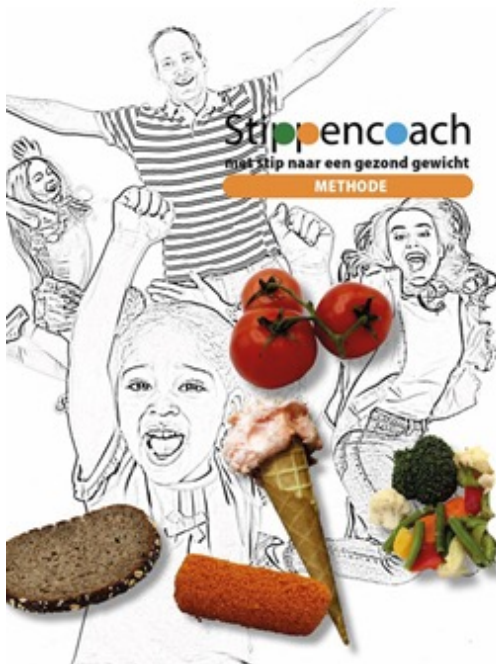
Voeding

Project warme maaltijd
Pilot



Stippencoach

Mét Stip naar een gezond gewicht

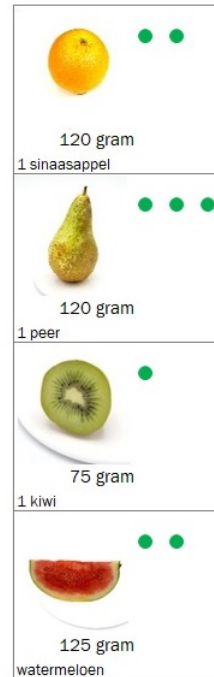


**Recepten
-boek**

Jose Veen, Naomi Smits, Jiske van der Meulen, (kinder)dietisten VG
Jacqueline Heeren, coach en kinderpsycholoog

share your talent. move the world.

Fruit



Er zijn 21 voedingsmiddelenkaarten
Het gaat om gezonde keuze =
kleur van de stippen per dag.
Het gaat om het begrenzen van de
kcal = **aantal** stippen per dag!

Groen = gezond

Oranje = minder gezond

Blauw = voor bijzondere dagen

Rood is er niet. Niks is verboden.

1 stip = 25 Kcal

Stippencoach
Mét Stip naar een gezond gewicht

share your talent. move the world.

Gebruik



Groep

Het helpt je om gezonde keuzes te maken en alternatieven te vinden met minder kcal.



Individueel

Met een advies “ op maat” is de grens voor de kcal duidelijk m.b.v. de hoeveelheid stippen/ dag i.s.m. diëtist VG

Stippencoach
Met Stip naar een gezond gewicht

share your talent. **move** the world.



Voorbeeld dagschema voor Jip Stip

Uitgeprint op 04-10-2020
Totaal aantal stippen per dag: 49
Datum:

Ontbijt 10

125	ml thee		125 ml	
2	zoetjes		2 gram	
2	sneetjes volkorenbrood		70 gram	●●●●●●
1	dieethalvarine		5 gram	●
1	plakje ham		15 gram	●
1	plakje kaas 20+ of 30+		20 gram	●●

Tussendoor 1 6

1	rijstwafel		5 gram	●
1	plakje kaas 20+ of 30+		20 gram	●●
1	appel		120 gram	●●●

Middageten 15

2	sneetjes volkorenbrood		70 gram	●●●●●●
2	dieet halvarine		10 gram	●●
1	gebakken ei		60 gram	●●●●●
1	rauwkost		50 gram	
1	glas magere melk		150 ml	●●



Stippenkaart voor Jip Stip

Uitgeprint op 04-10-2020
Totaal aantal stippen per dag: 49
Datum:



Ontbijt	○○○○○○○○○○
Tussendoor 1	○○○○○
Middageten	○○○○○○○○○○○○○○○○
Tussendoor 2	○
Avondeten	○○○○○○○○○○○○○○
Tussendoor 3	○○○○
Extra stippendag	○○○○

Maximaal twee keer per week mag je extra stippen gebruiken. Per keer zijn dat 4 stippen. Dat is gezellig voor op een feestdag of in het weekend!



- Probeer bij elke maaltijd een glas water te drinken.
- Probeer na elke maaltijd iets aan beweging te doen: Bijvoorbeeld een huishoudelijk karretje doen, of wandeling maken.

Stippencoach Dit menu is gemaakt via stippencoach.nl
Mit Stip naar een gezeld gewicht

Wat heb ik aan beweging gedaan?

Meer info?

www.stippencoach.nl

Jose Veen

Stippencoach
Mét Stip naar een gezond gewicht

share your talent. move the world.

Healthy Habits

Beweeegvideo's

