**Tekst 1**

Gezond opvoeden: kinderspel?

“Ik lust geen spruitjes” of “Mag ik mijn smartphone echt niet meenemen naar bed?”. Je kent ze wel, dagelijkse taferelen waarbij je als ouder de nodige onderhandelingsskills moet bovenhalen om ruzie te voorkomen. Maar hoe ga je hiermee om? Neem een kijkje op [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be) en ontdek praktische tips om je opvoedingsvaardigheden aan te scherpen: van gezond eten en voldoende bewegen tot roken en mentale veerkracht. Met online filmpjes, interactieve tests en doe-opdrachten ga je meteen aan de slag. Je ontdekt er ook hoe je zelf het gezonde voorbeeld kan geven.

**Tekst 2**

Gezond opvoeden: kinderspel?

“Ik lust geen spruitjes” of “Mag ik mijn smartphone echt niet meenemen naar bed?”. Je kent ze wel, dagelijkse taferelen waarbij je als ouder de nodige onderhandelingsskills moet bovenhalen om ruzie te voorkomen. Maar hoe ga je hiermee om? En welk voorbeeld geef je zelf? Neem een kijkje op [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be) voor advies, getuigenissen en inspiratie over verschillende gezondheidsthema’s: van voeding en beweging, tot roken en mentaal welbevinden.