

# Groot & Sterk

MET OLIVIA DE OLIFANT

..... gaat per dag  
..... flesjes drinkvoeding drinken

**Flesje op!**  
Plak hier een sticker!


### Mijn beloning

- Wanneer ik ..... stickers heb geplakt is dit mijn beloning:  
.....
- Wanneer ik ..... stickers heb geplakt is dit mijn beloning:  
.....
- Wanneer ik ..... stickers heb geplakt is dit mijn beloning:  
.....
- Wanneer ik ..... stickers heb geplakt is dit mijn beloning:  
.....



Mijn speciale drankje helpt mij!

Bekijk de uitleg op de achterzijde

**NUTRICIA**

# Drinkkalender

## Hoi, ik ben Olivia!

En ik heb net als jij een speciaal drankje nodig om nog groter en sterker te worden. Op deze kalender kun je bijhouden of je genoeg flesjes hebt gedronken. Is dit gelukt? Dan heb je recht op een beloning!



### STAP 1

Maak je eigen kalender door je naam op de voorkant van de kalender te plakken.

### STAP 2

Vul het aantal flesjes per dag in naar advies van de arts of diëtist.

### STAP 3

Bepaal een doel en de beloningen samen met je ouders.

### STAP 4

Heb je een flesje op? Plak dan een sticker.

Heb je je doel bereikt?  
Goed gedaan!

## Ideeën voor beloningen

Slijm maken

Toetje kiezen

Papa of mama schminken

Ja-challenge

Thuisbioscoop

Bord spelletje spelen

TikTok dansje

Thuis een doolhof maken

Een hut maken

Jij kan zelf vast nog iets leukers bedenken!