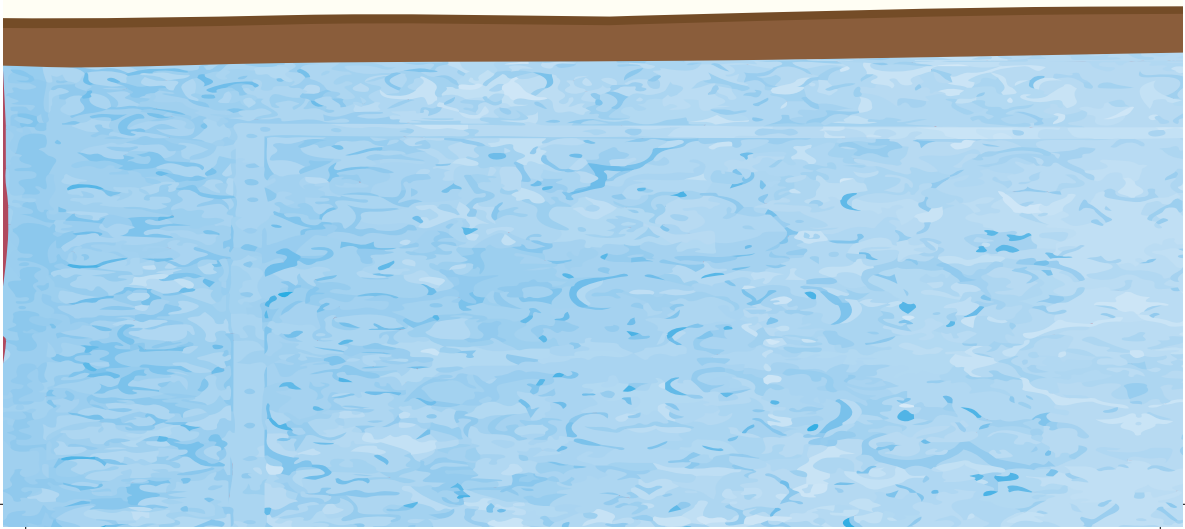
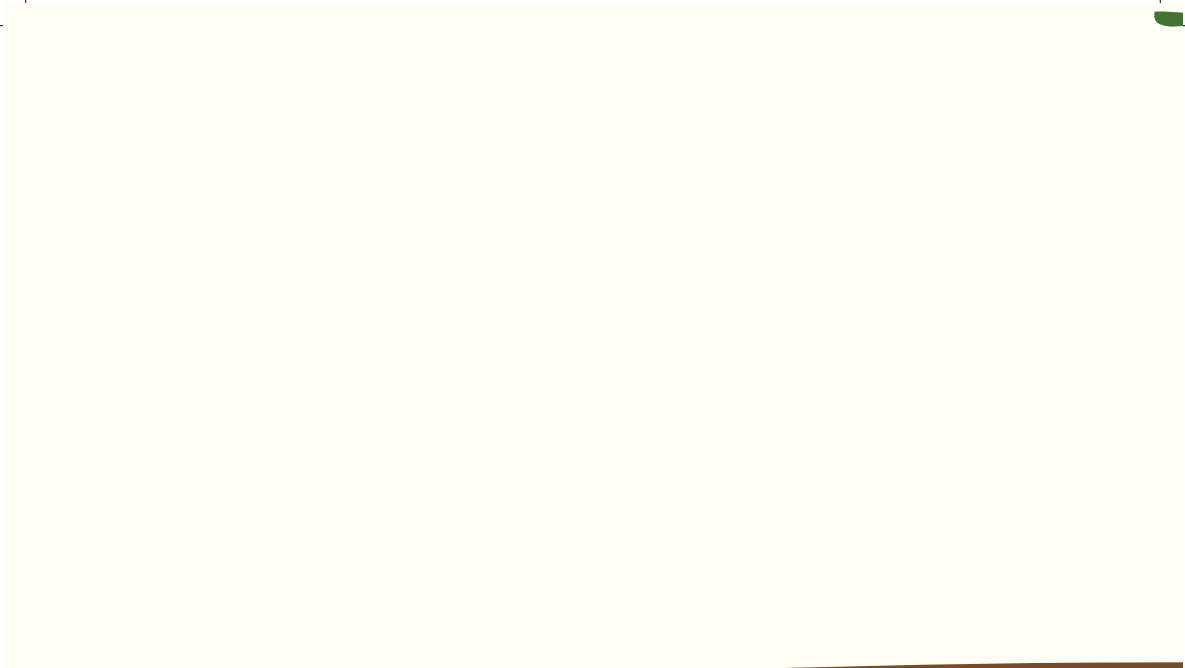


Lekker Fit!

# Water voor Sem





An illustration of a woman with dark curly hair, wearing a green cardigan over a white top and dark pants, watering a green plant in an orange pot. The plant sits on a white saucer on a dark brown wooden table. The woman is holding a yellow watering can and pouring water into the pot. The background is a light yellow wall, and the floor is blue with a wavy pattern.

plant

Mama geeft de plant water.



Sem helpt.





kom

De vis heeft  
schoon water  
nodig in zijn kom.



Sem helpt.



poes



De poes wil ook vers water.

**Sem helpt.**



An illustration of a woman and a young child. The woman, on the right, has dark curly hair and is wearing a green cardigan over a white top and dark pants. She is holding a clear plastic water bottle to her mouth and drinking. The child, on the left, has dark curly hair and is wearing a blue t-shirt with a yellow smiley face, grey pants with patches, and blue shoes. The child is holding a yellow cup with a blue straw and a blue swirl on top. The background is a simple white wall with a brown baseboard. The floor is a red surface with a dark red grid pattern.

water

**Natuurlijk drinken mama  
en Sem zelf ook water.**



**Water is fris en lekker.**



bank

**Dan is er tijd  
om samen een boekje te lezen:**



**Wat is er, Sem?**





gieter

**Wil je de plant weer water geven?  
Dat is niet nodig!**



En de vis?  
Nee, de kom is nog schoon.

**De poes misschien?  
Nee, de poes heeft  
genoeg water in haar bakje.**





**Sem heeft dorst!  
Hij wil weer water drinken.**



**Dat mag natuurlijk altijd!**



Geef je kind zeker  
**2 keer** per dag water!  
**Water** is het beste  
voor je kind.



Kies 2 vaste water drinkmomenten  
op de dag.



Maak water drinken leuk met  
een gek rietje of een mooie beker.



Met vers fruit geef je het water  
een smaakje.

2015/2016 Rotterdam **Lekker Fit!**

Tekst en illustratie: Gemma Plum

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van Rotterdam **Lekker Fit!**

Dit is een uitgave van Rotterdam **Lekker Fit!**  
van de Gemeente Rotterdam in samenwerking met  
de **Centra voor Jeugd en Gezin** in Rotterdam.

Zie voor meer informatie [rotterdamlekkerfit.nl](http://rotterdamlekkerfit.nl)  
of mail naar [info@rotterdamlekkerfit.nl](mailto:info@rotterdamlekkerfit.nl)



**Gemeente Rotterdam**