



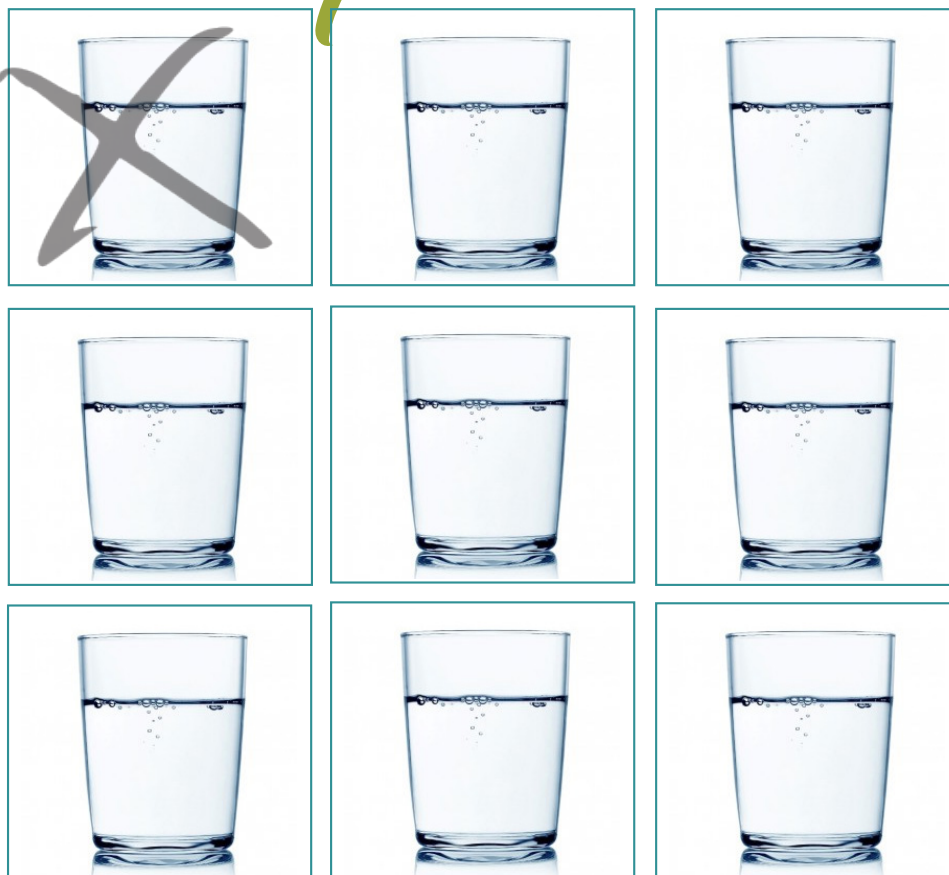
Veel zon? Denk ook aan oma Yvonne



Zowel voor jongeren als voor ouderen geldt het advies: drink vóór je dorst hebt. Drink voldoende, verspreid over de hele dag en gevarieerd.

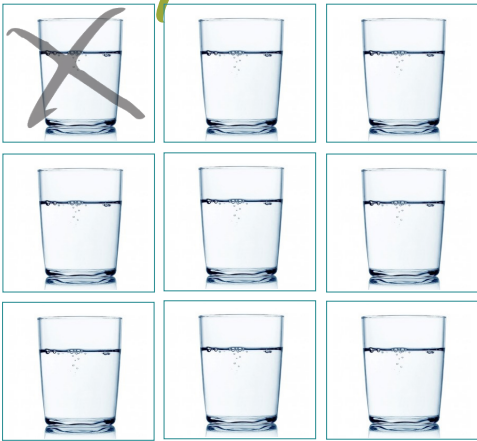
Gebruik deze drankkaart (zuipkaart) om bij te houden hoeveel je gedronken hebt op één dag. **Glaasje op? Zet een kruisje!** Vooral voor ouderen is de drankkaart een handig hulpmiddel!

Zuipkaart

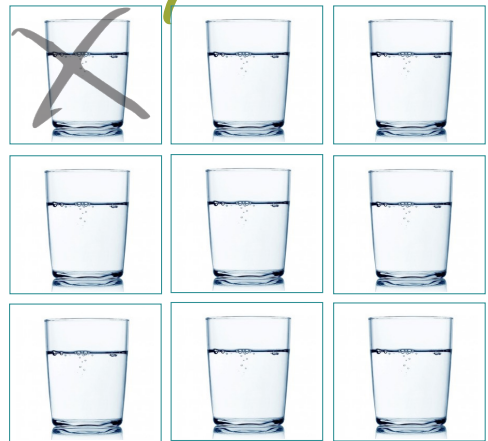


Ga naar de volgende pagina om 'zuipkaarten' uit te printen.

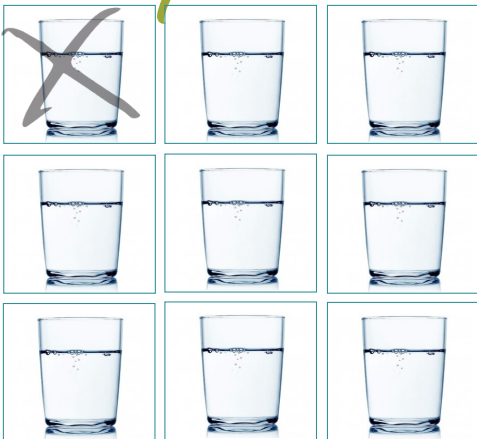
Zuipkaart



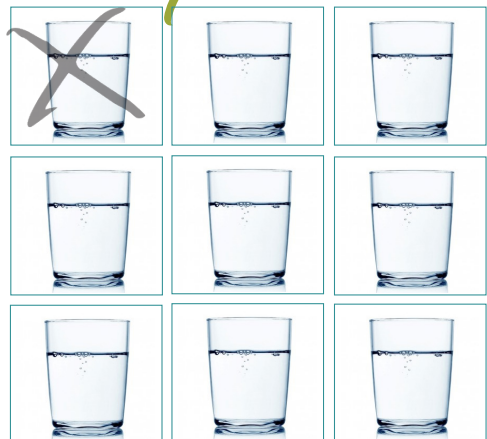
Zuipkaart



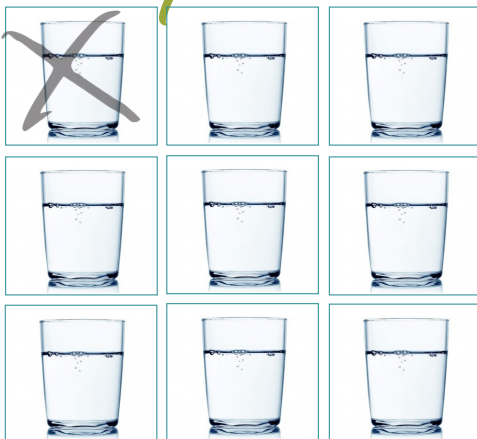
Zuipkaart



Zuipkaart



Zuipkaart



Zuipkaart

