

Kopieerblad 5

Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

Dit heb je ongeveer nodig op een dag

Sneetje Volkoren brood	■	■	■	■	■	■				
Opscheplepel volkoren pasta, zilvervlies rijst of aardappelen	■	■	■	■	■					
Opscheplepel groente (gekookte groente, salade, snackgroente etc.)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Portie fruit	■	■								
Glas/bakje melk of melkproducten	■	■	■							
Plak kaas	■									
Portie vlees, vis, peulvruchten, tahoe, vis, ei	■									
Handje ongezouten noten	■									
Halvarine of margarine voor 1 sneetje	■	■	■	■	■	■				
Eetlepel margarine of olie	■									
Glas drinken	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Buiten de Schijf van vijf										

De vakjes van de producten buiten de Schijf van Vijf zijn niet ingekleurd. Die heb je niet nodig om gezond op te groeien.

En zijn 12 van de voetstappen ingekleurd?

