

Kopieerblad 5

Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

Dit heb je ongeveer nodig op een dag

sneetje brood										
opscheplepel aardappelen, rijst, bonen, pasta										
opscheplepel groente										
stuk fruit										
glas/ bakje melk of melkproducten										
plak kaas										
portie vlees, kip, tahoe, vis, ei										
handje ongezouten noten										
halvarine voor 1 sneetje										
eetlepel margarine of olie										
glas drinken										
een extra										

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?

