Heks123 en de betoverde voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek helpt ons kiezen wat we best eten. Zo blijven we sterk, gezond en vol energie!

Eet gevarieerd, drink vooral water en beweeg elke dag!

Zo voel je je goed en kan je fijne dingen doen!



1 Sorteer de voedingsmiddelen

Kijk naar de plaatjes en schrijf elk voedingsmiddel in de juiste vak van de voedingsdriehoek.



Groenten en fruit

Graanproducten

Vis, vlees, eieren en zuivel

Smeermiddelen en bereidingsvetten

Restgroep: eet dit minder vaak

2 Wat eet jij graag?

Teken of schrijf drie gezonde dingen die jij graag eet.

1.

2.

3.



3 Drink jij genoeg water?

Hoeveel bekers water drink jij op een dag? Kleur het juiste aantal.

