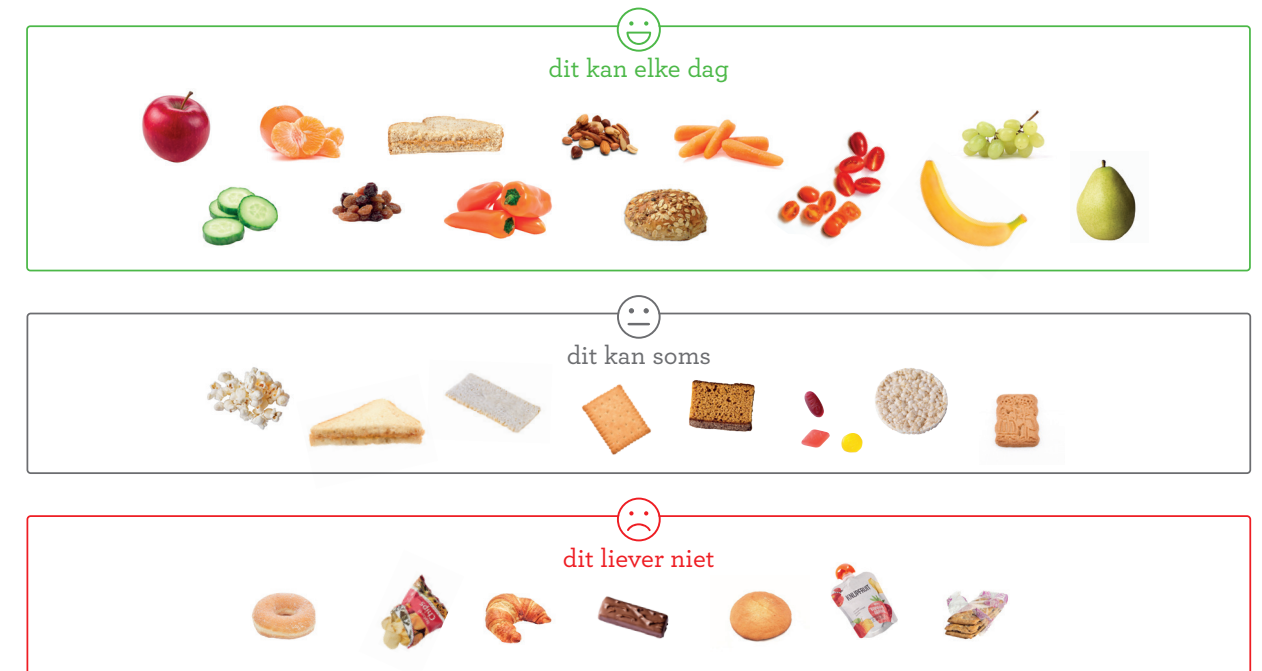


Teken onder het drankje hoeveel suikerklontjes je denkt dat erin zitten



Gezonde tussendoortjes



Waar of Niet Waar?

- Dadels zijn gezond
☐ Waar ☐ Niet waar
- Ei is een goede vervanger voor vlees
☐ Waar ☐ Niet waar
- Verse groenten zijn gezonder dan diepvriesgroenten
☐ Waar ☐ Niet waar

Wat is gezond broodbeleg voor mijn kind?

Gezond broodbeleg is bijvoorbeeld:

- Pindakaas
- Ei
- Hummus
- 30+ kaas
- Groente en fruit

Ook één boterham per dag belegd met jam, appelstroop, kipfilet, hagelslag of honing kan prima.



Dit is de hoeveelheid suikerklontjes die in de drankjes zit:

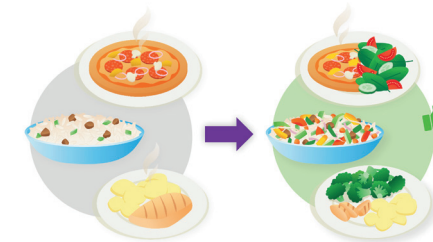


Op basis van etiketinformatie april 2024.

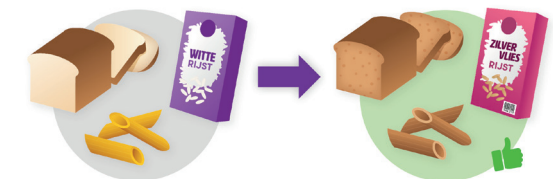
Stap voor stap gezond eten en drinken

Gezond eten en drinken kan best een uitdaging zijn. Zet daarom kleine stappen. Die houd je makkelijker vol. Hieronder zie je welke gezonde stappen je kunt zetten.

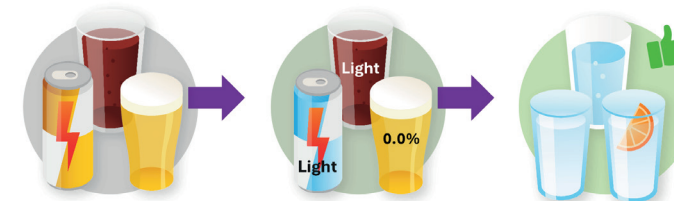
Kies voor groente



Kies vooral volkoren producten



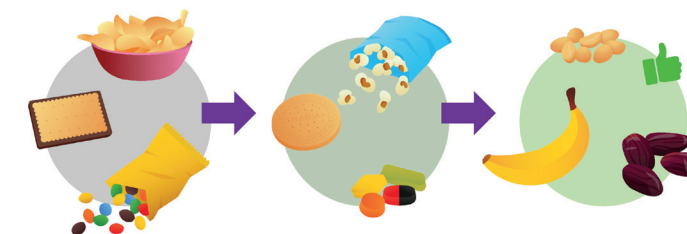
Kies voor dranken zonder suiker



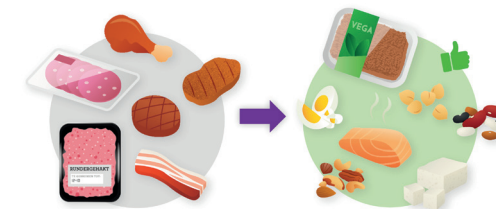
Kies voor fruit



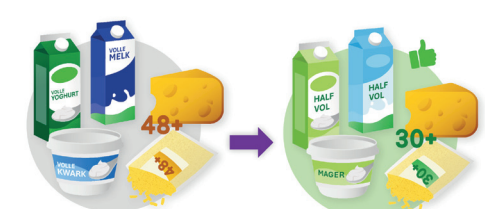
Kies voor gezonde tussendoortjes



Vervang vlees af en toe door peulvruchten, ei of noten



Kies magere of halfvolle melk, yoghurt, kwark en kaas



Waar of Niet waar?

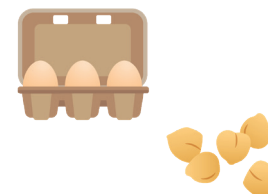
- Dadels zijn gezond.

Waar. Dadels zitten vol goede stoffen.



- Ei is een goede vervanger voor vlees.

Waar. Ook kun je vlees goed vervangen door bijvoorbeeld linzen, kikkererwten, bonen of tofu.



- Verse groenten zijn gezonder dan diepvriesgroenten.

Niet waar. Diepvriesgroenten bevatten evenveel voedingsstoffen als onbewerkte groenten.

