

Teken onder het drankje hoeveel suikerklontjes je denkt dat erin zitten:



Wat wil jij doen om gezonder te eten?



Hoe kun je dit doen? Schrijf 1 of 2 tips op voor jezelf:

1.

2.

Waar of Niet waar?

- Een tosti bevat meer calorieën dan een dubbele boterham met kaas.

☐ Waar ☐ Niet waar

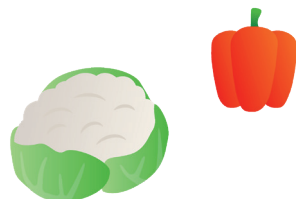
- Fruit eten is gezonder dan fruitsap drinken.

☐ Waar ☐ Niet waar



- Verse groenten zijn gezonder dan diepvriesgroenten.

☐ Waar ☐ Niet waar



Stap voor stap gezond eten en drinken

We weten dat gezond eten best lastig kan zijn. Zet daarom kleine stappen. Die houd je makkelijker vol.

Kijk op de achterkant welke stap jij kan zetten.



Kies bijvoorbeeld voor zilvervliesrijst in plaats van witte rijst.

Dit zijn de hoeveelheid suikerklontjes die in de drankjes zitten:



Op basis van etiketinformatie april 2024.

Waar of Niet waar?

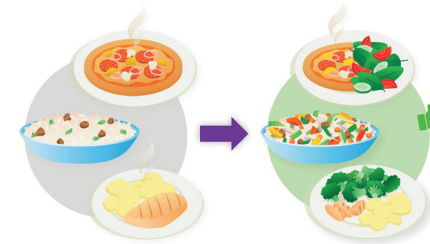
- Een tosti bevat meer calorieën dan een dubbele boterham met kaas.
Niet waar. Een tosti bevat evenveel calorieën als een dubbele boterham met kaas.
- Fruit eten is gezonder dan fruitsap drinken.
Waar. In fruit zitten meer voedingsstoffen en vezels waardoor je er langer vol van zit. Deze verdwijnen als je er sap van maakt. Daarom is het beter om je fruit te eten dan te drinken.
- Verse groenten zijn gezonder dan diepvriesgroenten.
Niet waar. Diepvriesgroenten bevatten evenveel voedingsstoffen als onbewerkte groenten.



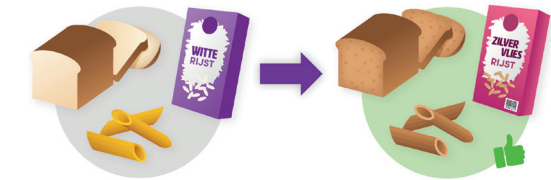
Stap voor stap gezond eten en drinken

Hieronder zie je welke gezonde stappen je kunt zetten.

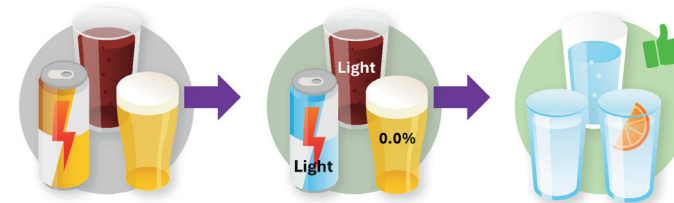
Kies voor groente



Kies vooral volkoren producten



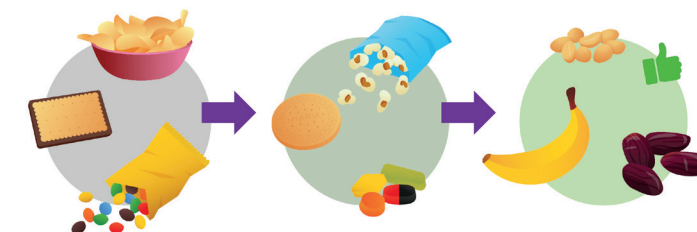
Kies voor dranken zonder suiker



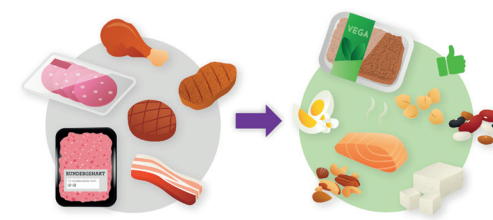
Kies voor fruit



Kies voor gezonde tussendoortjes



Vervang vlees af en toe door peulvruchten, ei of noten



Kies magere of halfvolle melk, yoghurt, kwark en kaas

