

# Gezonde snack

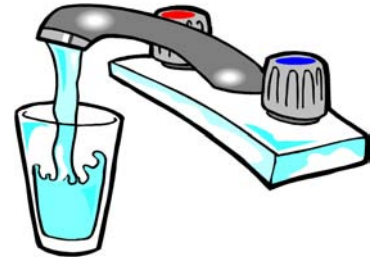
1. Hoeveel liter water moet je per dag drinken?

1,5 - 2 liter

**G**

4,5 - 5 liter

**A**

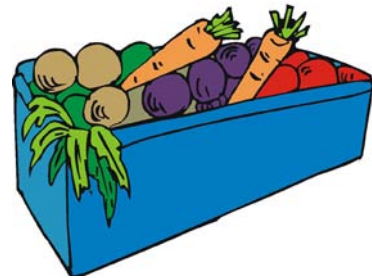


2. Hoeveel porties fruit en groenten moet je per dag eten?

2 porties fruit en groenten

**L**  
**E**

5 porties fruit en groenten



3. Eet veel graanproducten.

Welke levensmiddelen behoren hier toe?

volkorenbrood

**Z**

banaan

**K**

deegwaren

**O**

melk

**P**



4. Wat heeft je voorkeur bij een „gezonde snack“?

appel, volkoren brood met zelfgemaakte jam

**H**

witbrood met salami, chips

**T**



5. Welk vet is „gezonder“?

dierlijke vetten

**S**

plantaardig vet

**D**



1	2	3	3	4	5
---	---	---	---	---	---