

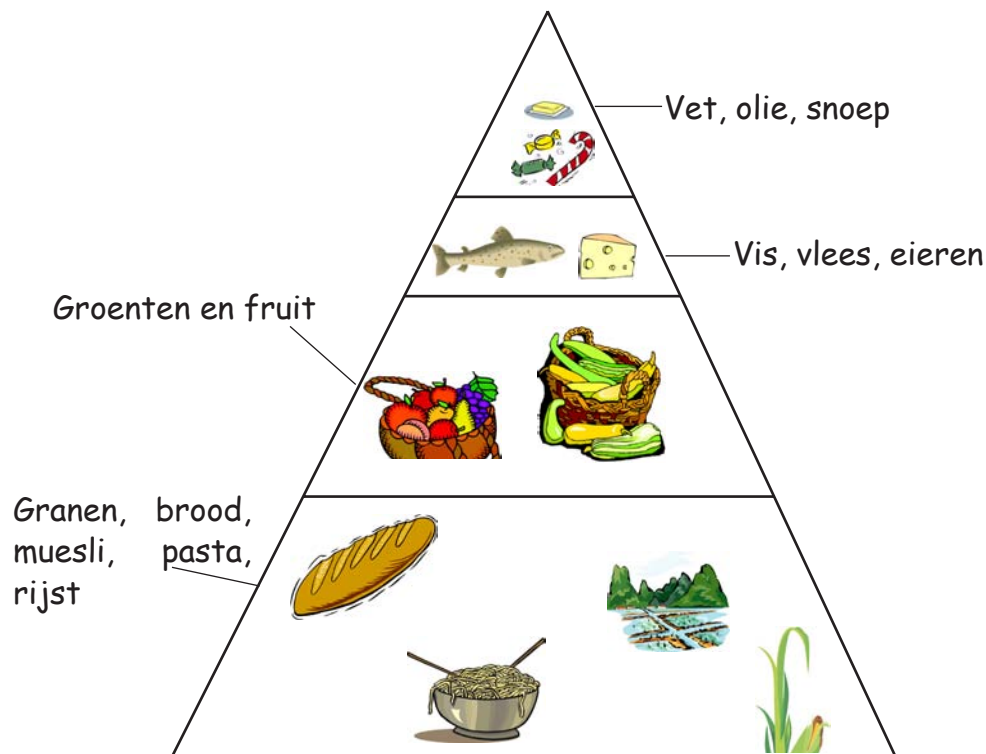
Gezonde voeding



Waarom is een gezonde voeding belangrijk:

Gezond eten geeft kracht en energie, die je nodig hebt om te groeien en om je te concentreren. Daarom is het belangrijk om te beginnen met een gezond ontbijt.

De voedselpiramide vertelt je van welk voedsel je veel en weinig moet eten.



Quiz

Wanneer gebruikt het lichaam de meeste energie?

- 1) Tijdens het slapen
- 2) Tijdens het hardlopen
- 3) Als men huilt



Wat moet je als je honger hebt, tussendoor eten?

- 1) Snoepjes
- 2) Chips en popcorn
- 3) Groenten en fruit, brood

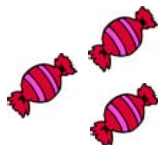
Waarvan moet je elke dag veel eten?

- 1) Snoepjes
- 2) Brood, rijst, groenten en fruit
- 3) Vlees en eieren



Hoe vaak mag je snoepen?

- 1) Je mag altijd snoepen
- 2) Je mag nooit snoepen
- 3) Zolang je genoeg gezonde dingen eet af en toe!



Waarom heeft het lichaam vitamines nodig?

- 1) Zodat je beter kunt slapen
- 2) Zodat je gezond blijft en niet zo snel ziek wordt
- 3) Zodat je sneller kunt lopen

