

# Gezondheid bevorderende voeding

In China aten ze de rijst, zoals hij geoogst werd. Op een dag kwam het bericht uit Europa dat de voorname lieden daar, de rijst zonder vlies eten. De Chinese aten vervolgens ook geschilde rijst. **Wat gebeurde echter:** na een tijdje vielen de tanden uit en ze voelden zich zwak en ziek. De „nutteloze“ schil moest dus toch belangrijk zijn!

**Eet je eten zo „naturel“ mogelijk!**

Zeevaarders werden vaak ziek door vitamine tekort, totdat zij zuurkool meenamen!



**Vitamines zijn erg belangrijk voor je lichaam:** Bij een gebrek aan vitaminen wordt je moe, prikkelbaar, zwak en je hebt geen verdedigingssysteem tegen ziekten. **Opmerking:** Het lichaam kan vitamines niet opslaan, daarom moet je ze **regelmatig met het eten tot je nemen!**

Wat bevat ...? Verbind!		
... veel eiwit?		groenten en fruit
... veel vitaminen?		melk, vlees, eieren
... veel vetten?		aardappelen, granen
... veel koolhydraten?		boter, olie

Wat heb je gisteren allemaal gegeten? Schrijf alles op:

---



---

Erwin moet afvallen. Daarom moet hij minder koolhydraten en vet eten. Schrijf op wat hij mag eten: \_\_\_\_\_