

Gezond eten

Wij eten veel verschillende voedingsmiddelen. De **voedselpiramide** helpt ons, om het juiste voedsel te kiezen. Kijk naar de piramide en vul de levensmiddelen juist in:

gebak, thee, boter, appel, salami, brood, melk, chips, sap, chocolade, yoghurt, kaas, komkommer, pasta, bonen, rijst, water, sinaasappelsap, ijs, paprika, banaan



Gezond eten

Denk na, over waarom zich ons voedsel als een piramide op dient te bouwen!

Schrijf een dag lang op, wat je eet! Vergelijk met de voedselpiramide.