

Een gezond voedingspatroon is gevarieerd, omdat ons lichaam verschillende voedingsstoffen nodig heeft. Lees de informatie en schrijf de voedingsmiddelen in de vakjes, die deze voedingsstoffen bevatten.



Ons lichaam heeft eiwitten nodig om spieren en botten op te bouwen. Eiwit wordt vooral aangetroffen in zuivelproducten, eieren, vis en vlees.

Bijv. yoghurt, kaas, melk,
zachtgekookt ei, zalm,
kalkoenschnitzel, ...

Heel belangrijk: vitamines versterken je immuunsysteem, en beschermen je tegen ziekten. Vitamines zijn te vinden in groenten en fruit.

Appel, peer, banaan, sla,
wortel, meloen, tomaten,
komkommer, ...

Uit vetten wint ons lichaam energie. Vetten zijn te vinden in vlees en oliën. Ook veel gebak/koekjes bevatten vet.

Varkensvlees, boter, olie, ...

Koolhydraten leveren ons lichaam energie. Ze zijn te vinden in granen en aardappelen. Ook suiker behoort tot de koolhydraten. Suiker is echter alleen in kleine hoeveelheden nodig.

Brood, pasta, rijst, ...

Heel belangrijk zijn de mineralen ijzer en calcium! IJzer is belangrijk voor je bloed en is te vinden in fruit, volkoren brood en vlees. Calcium is belangrijk voor de botten en tanden en komt vooral in zuivelproducten voor.

Sla, spinazie, melk,
kaas, yoghurt, ...