

## 1 De voedingsdriehoek

Zet op de juiste plaats in de voedingsdriehoek. Trek een lijn van het product naar het juiste vak in de driehoek.

gezondleven.be

DRINK VOORAL WATER

MEER

MINDER

DE MINSTE HOEFDZAAL

2

### Over wat mag en niet mag

Je ziet enkele producten die je niet te veel eet of drinkt.  
Kun jij zeggen waarom je die best niet te veel eet of drinkt?



Frisdrank drink je best niet te veel omdat

het te veel suiker bevat.



Chips eet je best niet te veel omdat

het te veel vet bevat.



Frietjes eet je best niet te veel omdat

het te veel vet bevat.

Wat mag je wel veel eten? Noteer 4 dingen in het groene vak.

brood  
groenten  
fruit  
pasta