

## 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

© VLAAMHS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

The diagram is a food pyramid divided into four horizontal sections. At the top, a glass of water is shown above the text 'DRINK VOORAL WATER'. The second section from the top is labeled 'MEER' and contains icons for a variety of vegetables, fruits, and grains. The third section is labeled 'MINDER' and contains icons for fish, eggs, and dairy products. The bottom section is labeled 'ZO WEINIG MOGELIJK' and contains icons for sweets, alcohol, and high-fat foods. A dotted line runs down the left side of the pyramid. Surrounding the pyramid are various food items, each with a small colored dot (red, green, or blue) indicating its intended placement in the pyramid.

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

### 3 Toch een ongelukje

- Je speelt met een vriend in de tuin bij je thuis. Je vriend valt van de schommel en voelt zich helemaal niet lekker. Je ouders zijn er even niet.

Wat kun je doen? Schrijf het op.

Je belt aan bij de buren. Je zoekt hulp van een volwassene.  
Je belt 112.

- Wat doe je wanneer je je verbrandt?

Je houdt de plaats waar je je verbrand hebt meteen onder stromend water.

- Hoe verzorg je een wonde?  
Noteer de verschillende stappen.

- 1 Reinigen met water
- 2 Ontsmetten met ontsmettingsmiddel
- 3 De wonde afdekken met een pleister of verband



- Vat de tips van dokter Els hier samen:
  - 1 Slaap voldoende.
  - 2 Was je handen na het toilet en voor je aan tafel gaat.
  - 3 Speel veel buiten.