Gezond eten

eerste leerjaar

Naam: _____

Voor de ouder: gezond is wat in de voedingsdriehoek van Gezond Leven staat (▼), ongezond is wat in de rode bol ernaast staat (●): dat heb je niet nodig, maar het mag af en toe. Lees de woorden gerust voor.

1. Gezond of ongezond?

Zet een kruisje bij ▼ gezond of bij ● ongezond.

 appel ▼☐ ●☐	 snoep ▼☐ ●☐	 wortel ▼☐ ●☐	 frieten ▼☐ ●☐
 koekje ▼☐ ●☐	 broccoli ▼☐ ●☐	 donut ▼☐ ●☐	 banaan ▼☐ ●☐
 ei ▼☐ ●☐	 lolly ▼☐ ●☐	 peer ▼☐ ●☐	 chocolade ▼☐ ●☐

2. Welke drank is gezond?

Omcirkel de gezonde dranken. Het zijn er twee.

 frisdrank	 water	 ijsthee	 melk	 sportdrank

3. Zoek ze

Kleur de zaden. Het zijn er twee.

 zonnebloem-pitten	 wortel	 pompoen-pitten	 melk

Kleur de olie en het vet. Het zijn er twee.

 water	 olijfolie	 appel	 boter

4. Teken een gezonde brooddoos

Een boterham, een stuk fruit of groente, en in de drinkbus: water.

boterham

fruit of groente

drinkbus