

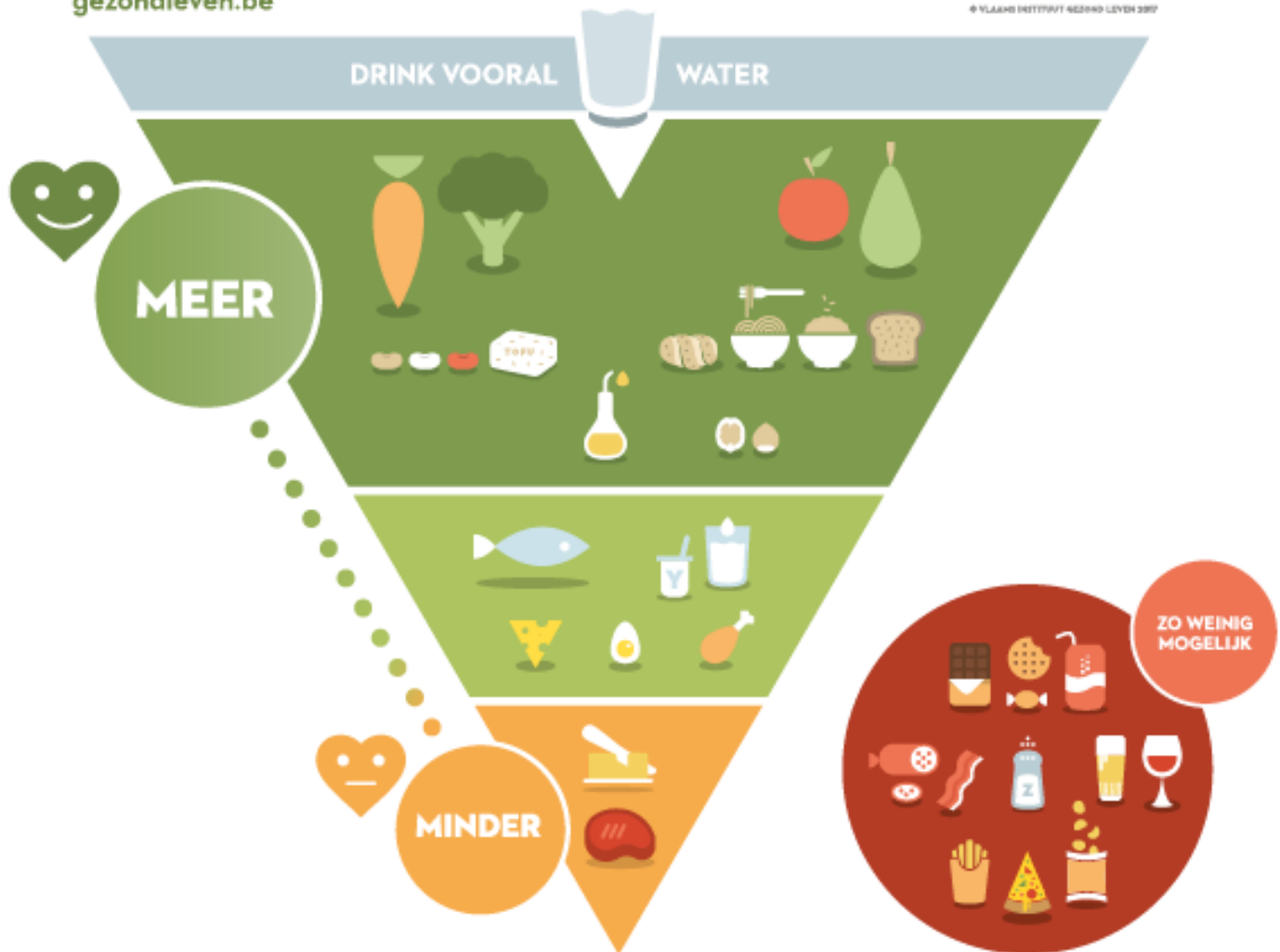


De voedingsdriehoek

VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007



1 Plaats de cijfers op de juiste plaats.

1	=	broccoli	9	=	chocolade
2	=	wortel	10	=	chips
3	=	vis	11	=	brood
4	=	kaas	12	=	aardappelen
5	=	vlees (oranje)	13	=	ei
6	=	beer	14	=	wijn
7	=	appel	15	=	koek
8	=	melk	16	=	frisdrank

2 Welk product is een ZUIVELproduct?

wijn - yoghurt - kip - ei - vis - kaas - melk - chips - vlees

3 Welke producten behoren tot GEVOGELTE?

kip - rundsvlees - kalkoen - vis - yoghurt - appel - broccoli

4 Omcirkel alle FRUITsoorten.

appel - banaan - broccoli - witloof - radijs - ei - chips - cola

5 Omcirkel alle GROENTEN.

appel - banaan - broccoli - witloof - radijs - ei - chips - cola

6 Welke voedingsmiddelen mag je HEEL VAAK eten/drinken ?

chips - broccoli - aardappelen - rundsvlees - water - peer - cola light

7 Welke voedingsmiddelen eet/drink je best ZO WEINIG MOGELIJK?

brood - frisdrank - broccoli - appel - cola light - peer - chips - bananen

8 Waar of niet waar?

Veel water drinken is goed voor je gezondheid. O waar O niet waar

1 zakje chips per dag eten is niet erg. O waar O niet waar

Melk is een zuivelproduct. O waar O niet waar

Gebruik nooit olie. O waar O niet waar

9 Welke voedingsmiddelen zijn PLANTAARDIG (van planten afkomstig) ?

Aarbei - kip - banaan - rundsvlees - wortel - boter - appel - vis - chocolade wafel

10 Welke voedingsmiddelen zijn DIERLIJK (van dieren afkomstig) ?

Aarbei – kip – banaan – rundsvlees - wortel – boter – appel – vis – chocolade wafel

11 Welke voedingsmiddelen zijn ULTRA BEWERKT (meerdere ingrediënten in één voedingsmiddel) ?

Aarbei – kip – banaan – rundsvlees - wortel – olie – appel – vis – chocolade wafel

12 Plaats de begrippen (woorden) op de juiste plaats.

<https://www.youtube.com/watch?v=DpRuQsGr6aY>

broccoli (2^{de} vak bovenaan)- ei (3^{de} vak bovenaan)- - chips (rode bol)- frisdrank(rode bol) -
chocolade (rode bol)- kaas(3^{de} vak bovenaan) - brood(2^{de} vak bovenaan)- wijn(rode bol) -
appel(2^{de} vak bovenaan)- - peer (2^{de} vak bovenaan)- - confituur (rode bol)- margarine (oranje puntje onderaan) -
boter (oranje puntje onderaan) - sla (2^{de} vak bovenaan)- - wortel (2^{de} vak bovenaan)- - ham (rode bol) - melk(3^{de} vak bovenaan)- olie(2^{de} vak bovenaan)- -
peulvruchten (2^{de} vak bovenaan)- - vis(3^{de} vak bovenaan)-

