



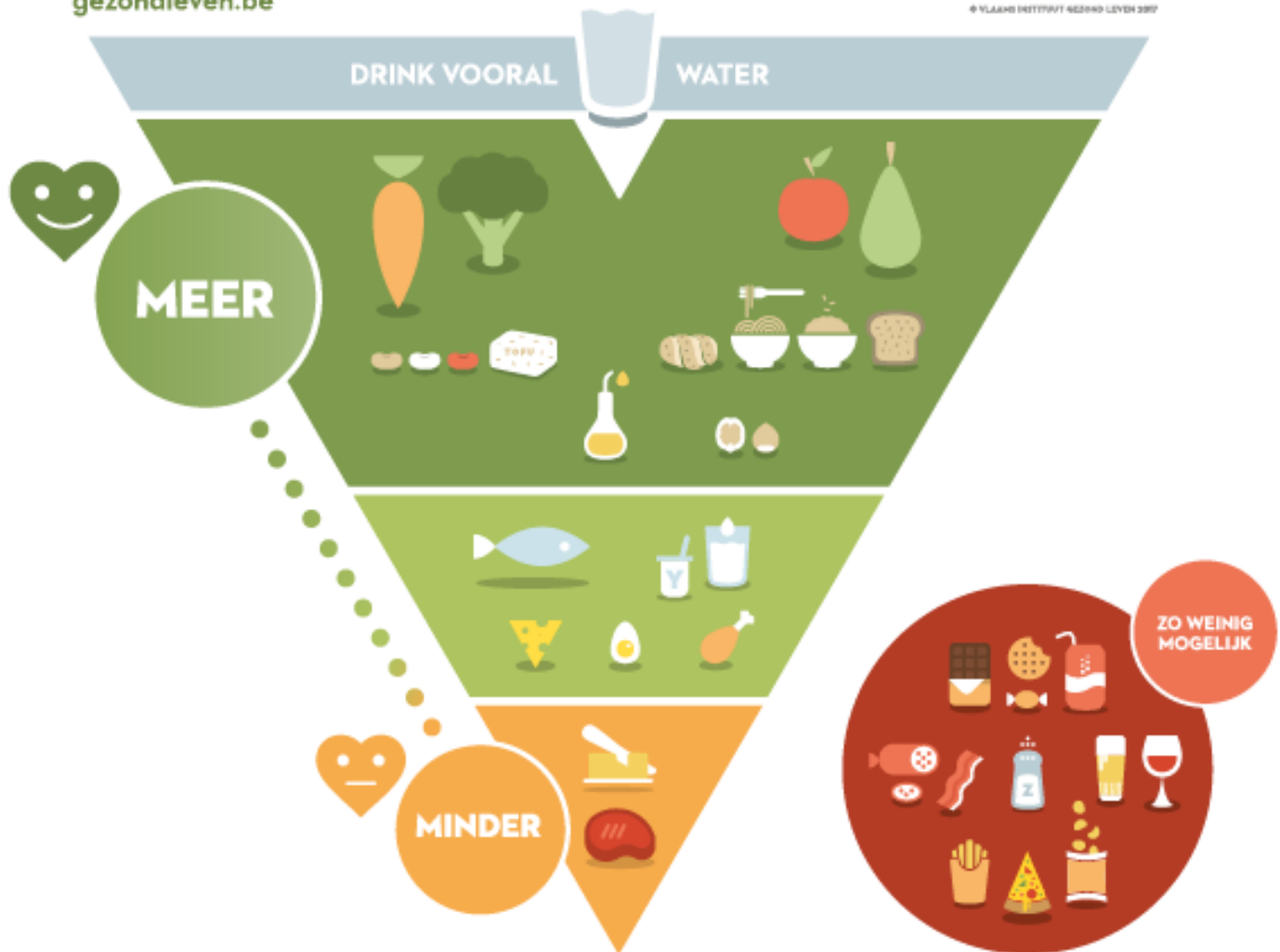
## De voedingsdriehoek

# VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

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	13	=	ei
6	=	peer	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.  waar  O niet waar

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

Melk is een zuivelproduct.  waar  O niet waar

Gebruik nooit olie.  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 – boter – appel – vis – chocolade wafel

**12 Plaats de begrippen (woorden) op de juiste plaats en kleur in de juiste kleuren.**

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

broccoli – ei – chips – frisdrank – chocolade – kaas – brood – wijn – appel – peer – confituur – margarine – boter – sla – wortel – ham – melk – olie – peulvruchten – vis

