



## DAGELIJKSE KOST

IN PERU ZIJN ER OOK MENSEN DIE GEZOND ETEN EN MENSEN DIE MINDER GEZOND ETEN. IK SCHREEF ALLES OP WAT IK GISTEREN AT. OP SCHOOL MOESTEN WE NAKIJKEN OF ONZE VOEDING EVENWICHTIG GENOEG IS.



### Vul de ontbrekende woorden in.

Kies uit: kip / salade / biet / snoepje / citroen / tomaat / wortel / limoen / salade / broodje / boter / maïs / rijst / coca-thee / ei / melk / aardappelen / ui / appel.

 1	 7	 13
 2	 8	 14
 3	 9	 15
 4	 10	 16
 5	 11	 17
 6	 12	 18

At Luiz gisteren voldoende evenwichtig volgens de voedingsdriehoek? Waarom (niet)?

Positief: hij eet voldoende groenten.

Hij eet niet veel vet en vlees. Hij snoept weinig.

Negatief: hij zou best nog een extra stuk fruit eten.

Hij drinkt weinig melk. Hij drinkt niet veel water.

Is jouw voedingspatroon gezond?

Schrijf 1 goed en 1 slecht kenmerk op van je eigen voeding.

+  
-  
.....  
.....

Schrijf in deze cirkeltjes het juiste nummer uit de voedingsdriehoek.

's Morgens dronk ik een glas warme ..... melk ..... (1) en at ik een ..... broodje ..... (2) met ..... boter ..... (3).

Op school at ik nog een ..... appel ..... (4).

's Middags at ik ..... rijst ..... (5) met ..... ui ..... (6), ..... tomaat ..... (7) en ..... wortel ..... (8) met een ..... salade ..... (9) met ..... limoen ..... (10) en gekookte ..... maïs ..... (11).

Daarbij dronk ik een heerlijk glas warme ..... citroen ..... (12) limonade.

's Avonds at ik ..... kip ..... (13) met ..... aardappel ..... (14), een roer ..... ei ..... (15)

en een ..... salade ..... (9) met rode ..... biet ..... (16). Daarbij dronk ik natuurlijk een heerlijke ..... cocathee ..... (17). Na het eten kreeg ik nog een ..... snoepje ..... (18).