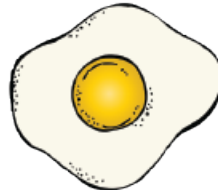
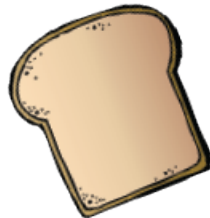
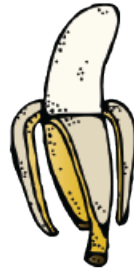
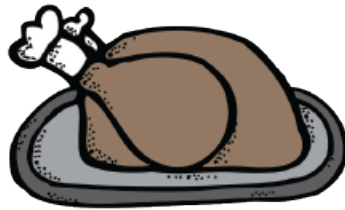
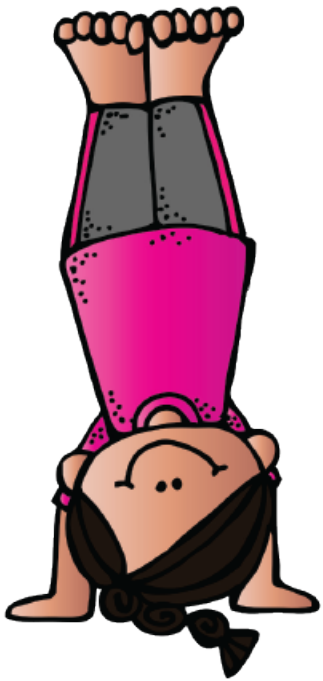


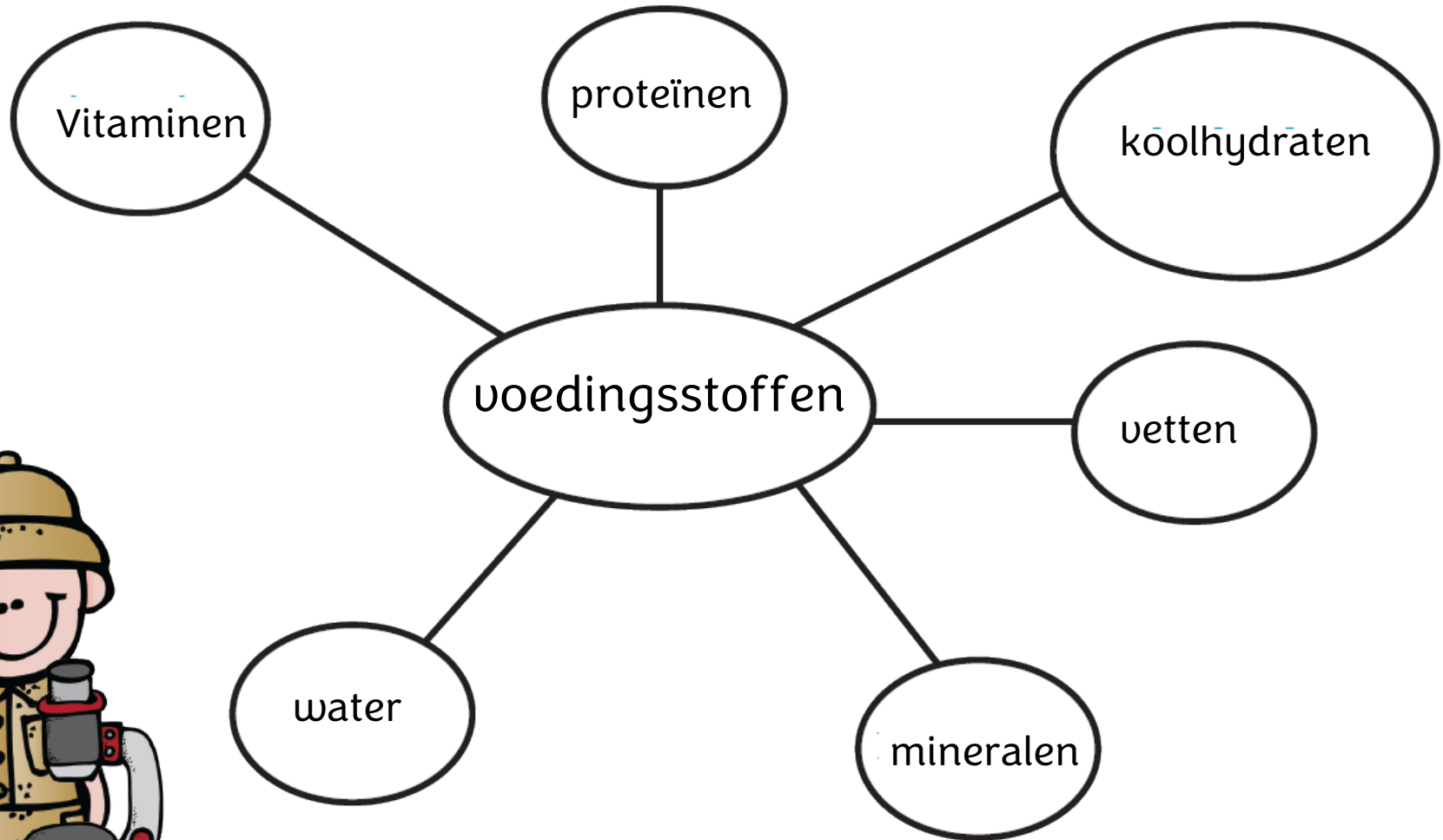
Wij eten elke dag. Zo kunnen wij groeien.
Het helpt ons denken en bewegen en zo blijven wij gezond.



In ons eten zitten voedingsstoffen.
Die kunnen wij niet zien. Maar als we eten gaan die
voedingsstoffen in ons lichaam.



Vitaminen, proteïnen, koolhydraten, vetten, mineralen en water zijn voedingsstoffen.



Vitaminen helpen ons lichaam groeien en gezond te blijven.
Gezond is wanneer ons lijf en ons hoofd goed werkt.
Vitaminen hebben vaak een letter als naam:



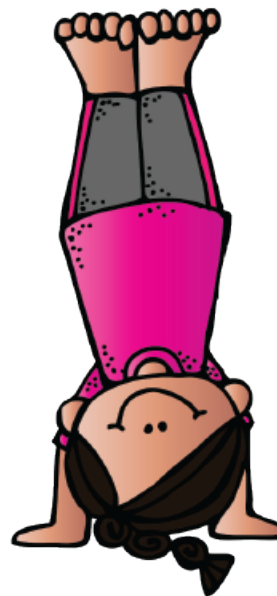
Kool: Vitamine B



Sinaasappel
Vitaminen C

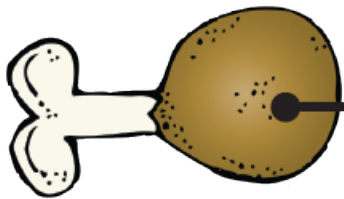


Melk: Vitamine D

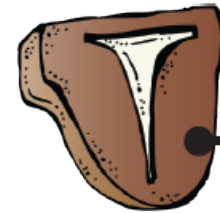


Wortel
Vitamine A

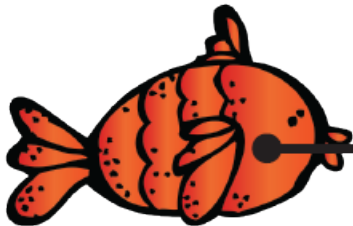
Proteïnen geven ons kracht en energie om te bewegen.
Ze zijn goed voor onze spieren, botten, huid en bloed.



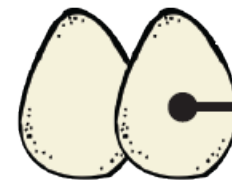
Proteïnen:
Kip



Proteïnen:
Vlees

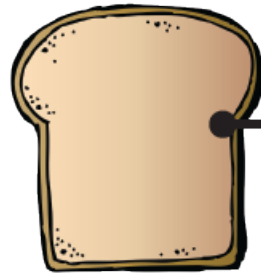


Proteïnen:
Vis



Proteïnen:
Eieren

Koolhydraten en vetten geven ons nog meer energie om te bewegen en te spelen.



Koolhydraten:
Brod



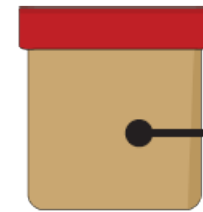
Vetten:
Olie



Ik ben dol op
pindakaas



Koolhydraten:
Rijst



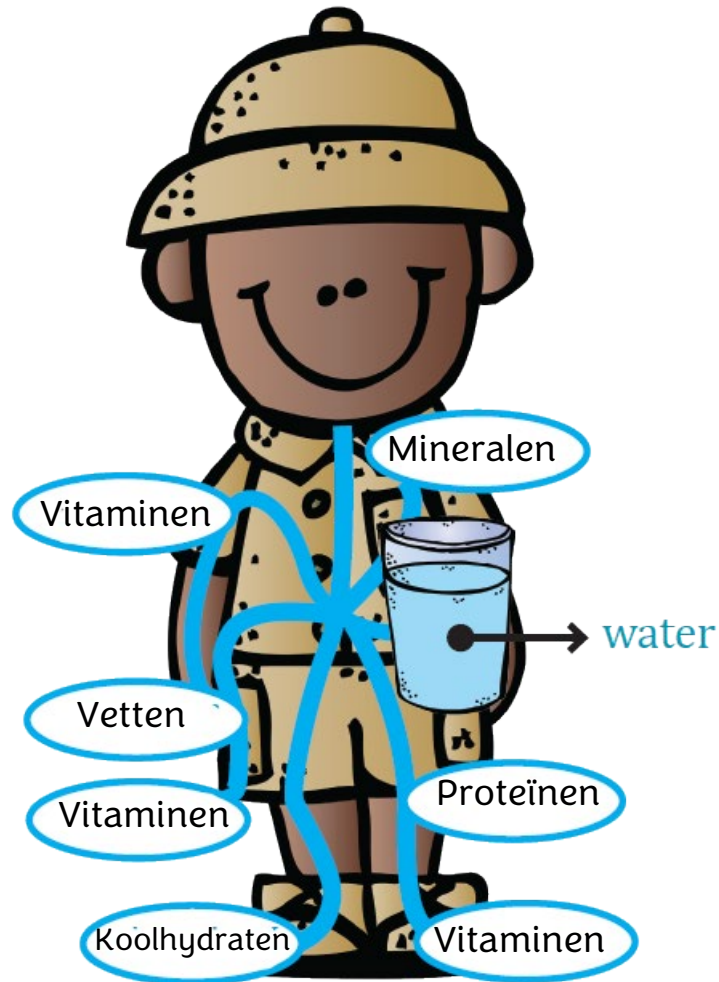
Vetten:
Pindakaas



Mineralen helpen onze spieren.
Ze zorgen er ook voor dat onze botten en tanden groeien.

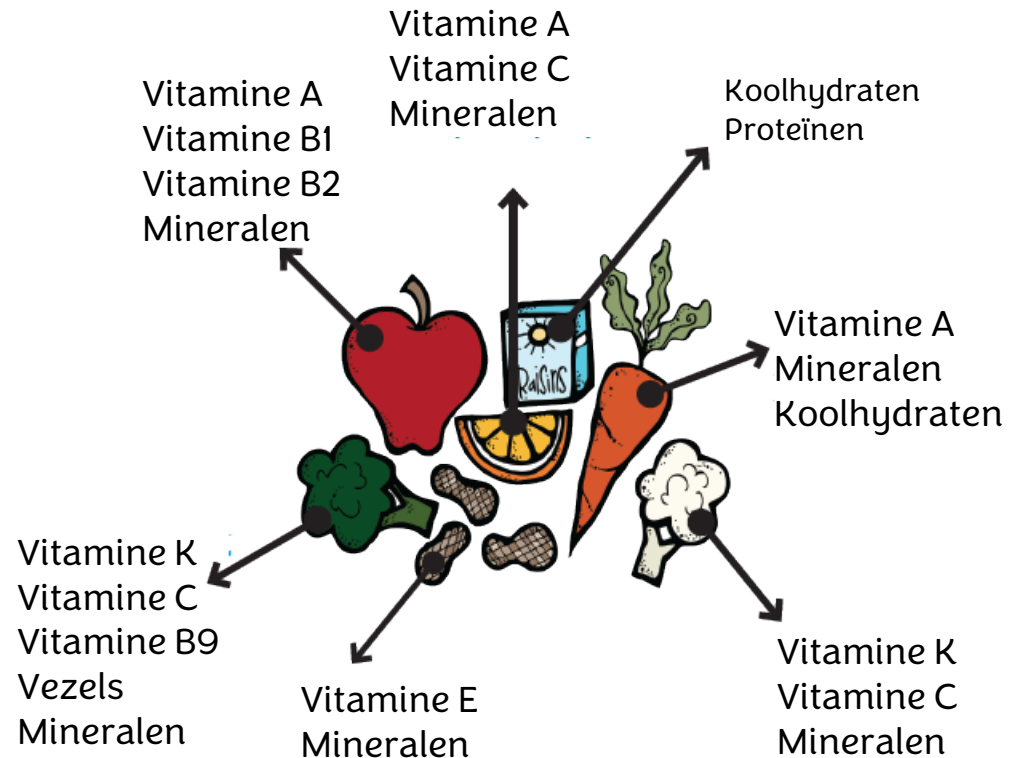


Water is heel belangrijk voor ons lichaam.
Het helpt om alle voedingsstoffen door het hele lijf
te brengen.



Er zitten verschillende voedingsstoffen in wat we eten.
Om gezond te zijn, moet je goede voedingsstoffen eten.

Voedsel kan meerdere
voedingsstoffen hebben.
Vooral groente en fruit.



Voeding is wat we eten en drinken. We blijven gezond door slimme keuzes te maken over onze voeding. Van slecht eten kun je ziek worden.



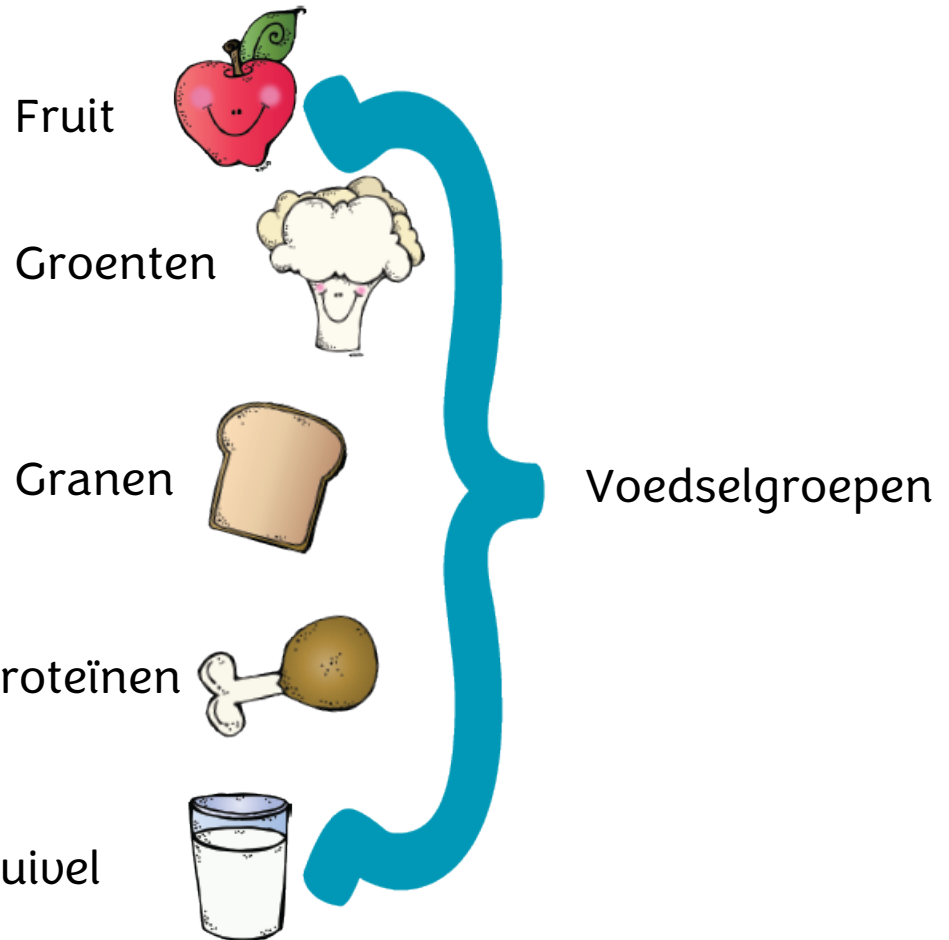
Voedsel waar veel suiker of veel vet in zit is niet zo gezond voor ons lichaam. Je krijgt er veel energie van maar dat duurt maar kort. Daarna ben je vaak extra moe.

Snoep, koek, chocola, patat en kroket. Heel lekker maar niet goed voor je gezondheid.



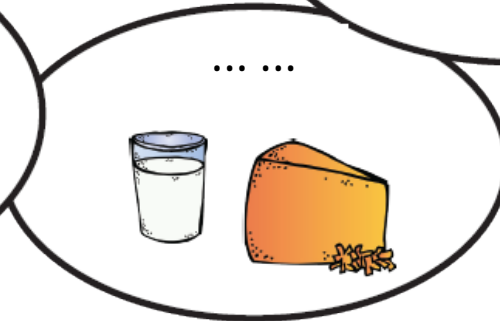
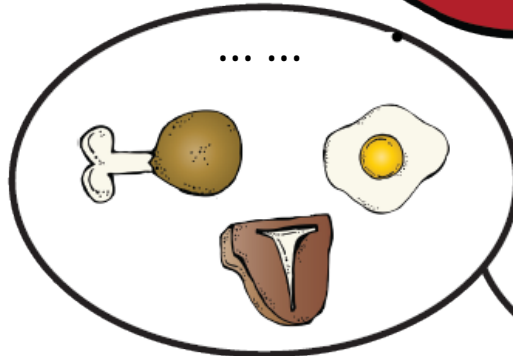
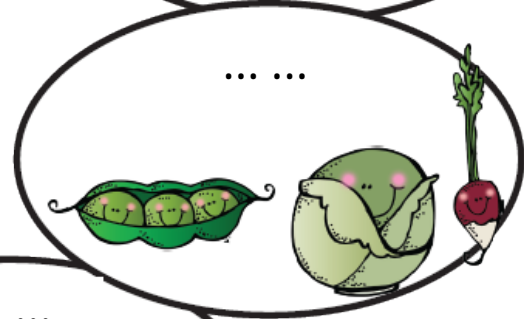
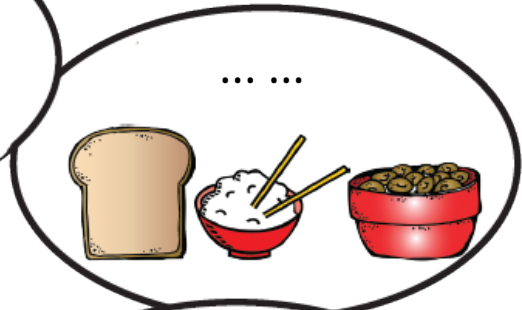
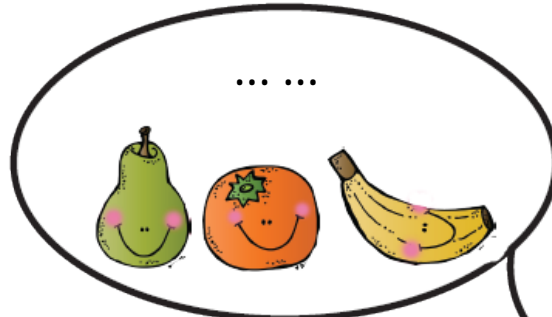
Voedsel is verdeeld in groepjes.

Van de ene groep heb je per dag meer voedsel nodig dan van voedsel uit de andere groep.



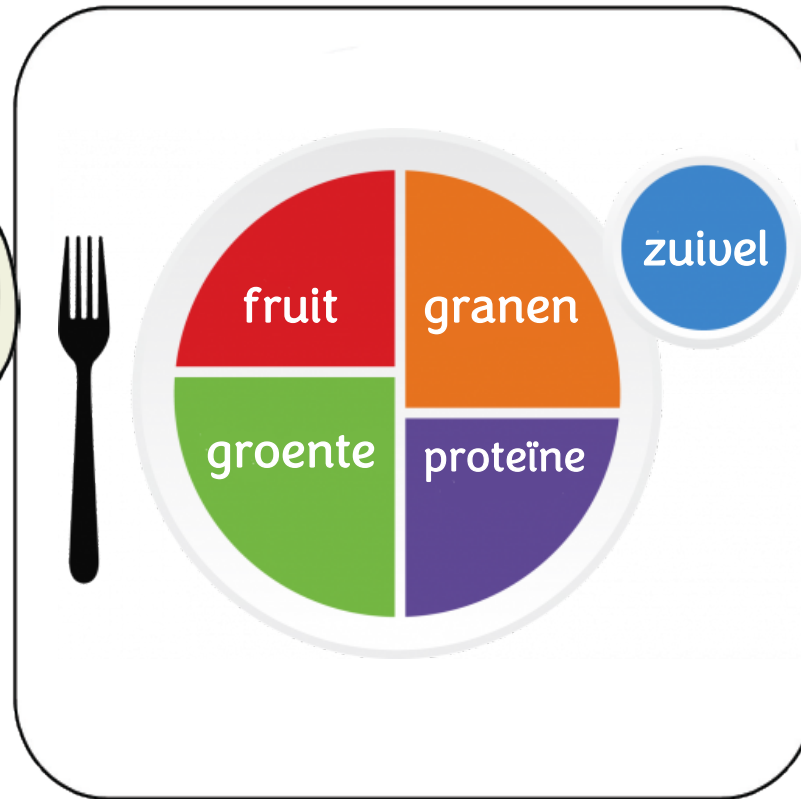
Voor goede hersens en een sterk lijf is het slim om van elke voedselgroep te eten.
Weet jij de namen van de groepen nog?

Het maakt ook uit hoe veel je eet.
Niet te weinig en niet te veel.



In dit plaatje zie je hoeveel je van elke groep moet eten.

De helft van je bord is voor groente en fruit



En ook granen en zuivel en een beetje proteïne.



Ook voor onze tanden is gezond eten belangrijk.
Van teveel suiker gaan onze tanden stuk.



Op de verpakking lees je welke voedingsstoffen er in zitten.

Veel verschillende
dingen op de
verpakking?
Niet zo gezond!

! **INGREDIENTS:** ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE [VITAMIN B₁], RIBOFLAVIN [VITAMIN B₂], FOLIC ACID), CORN SYRUP, SUGAR, SOYBEAN AND PALM OIL (WITH TBHQ FOR FRESHNESS), CORN SYRUP SOLIDS, DEXTROSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUCTOSE, GLYCERIN, CONTAINS 2% OR LESS OF COCOA (PROCESSED WITH ALKALI), POLYDEXTROSE, MODIFIED CORN STARCH, SALT, DRIED CREAM, CALCIUM CARBONATE, CORNSTARCH, LEAVENING (BAKING SODA, SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CALCIUM SULFATE), DISTILLED MONOGLYCERIDES, HYDROGENATED PALM KERNEL OIL, SODIUM STEAROYL LACTYLATE, GELATIN, COLOR ADDED, SOY LECTHIN, DATEM, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, VANILLA EXTRACT, CARNAUBA WAX, XANTHAN GUM, VITAMIN A PALMITATE, YELLOW #5 LAKE, RED #40 LAKE, CARAMEL COLOR, NIACINAMIDE, BLUE #2 LAKE, REDUCED IRON, YELLOW #6 LAKE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (VITAMIN B₆), RIBOFLAVIN (VITAMIN B₂), THIAMIN HYDROCHLORIDE (VITAMIN B₁), CITRIC ACID, FOLIC ACID, RED #40, YELLOW #5, YELLOW #6, BLUE #2, BLUE #1.



voedingswaarde

gemiddelde waarde per 100g

Energie	kJ	1,492
	kcal	357
Eiwit		8.0g
Koolhydraten		60.1g
- waarvan suikers		27.5g
Totaal vet		9.4g
waarvan verzadigd		4.5g
enkelvoudig onverzadigd vet		2.0g
meervoudig onverzadigd vet		2.4g
Rijk aan voedingsvezels		8.4g
Zout		0.1g
- waarvan natrium		< 0.1g

Deze cijfers
moeten niet te
hoog zijn.



Op al het eten zit een datum. Die datum vertelt ons tot wanneer het voedsel gegeten of gedronken kan worden. Hoe verser het voedsel, hoe korter je het kan bewaren.

Houdbaarheidsdatum



DATUM

Vers voedsel
blijft vaak niet
lang goed.



Wij leerden veel over de relatie tussen gezondheid en voedsel

Wij leerden over de
verschillende
voedingsstoffen die in
ons eten zitten.



Dit zijn namelijk
Vitaminen, proteïnen,
koolhydraten, vetten,
mineralen en water



En we leerden ook dat
we al het voedsel
kunnen verdelen in
voedselgroepen.



En dat we van de
verschillende groepen
eten om gezond te zijn
en blijven.

