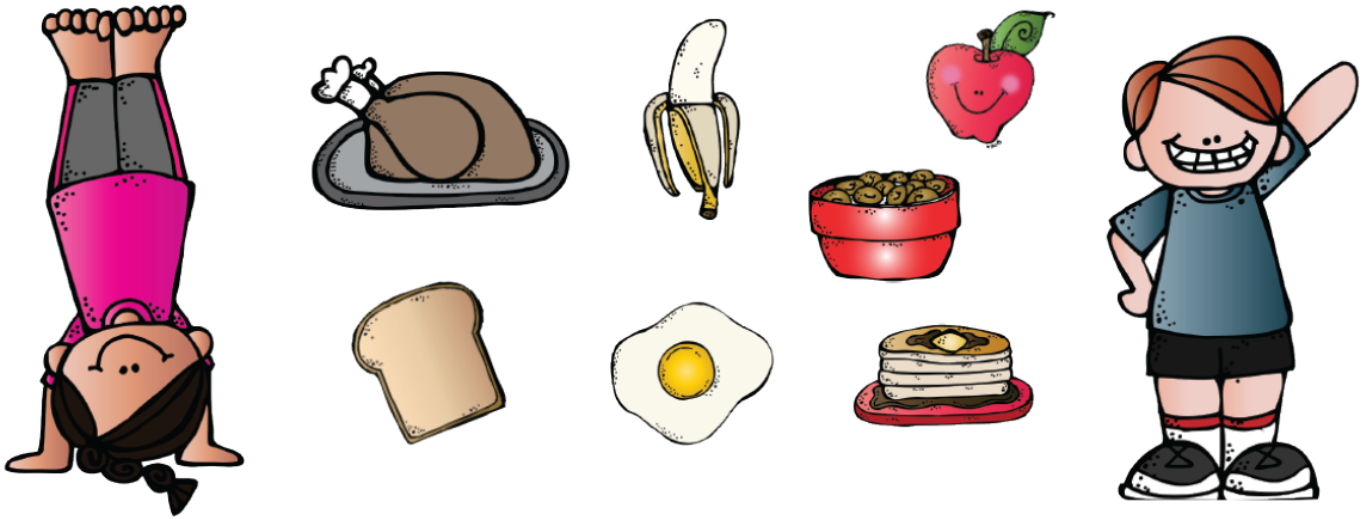


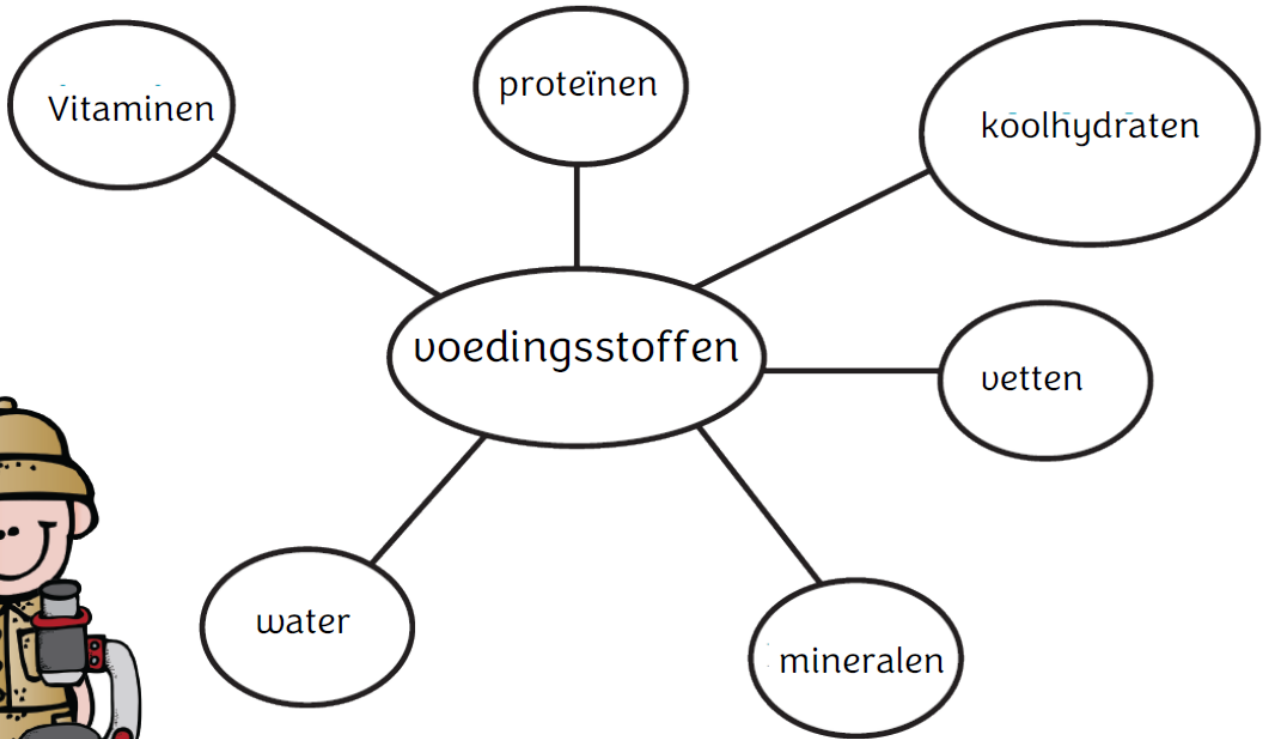
Wij eten elke dag. Zo kunnen wij groeien.  
Het helpt ons denken en bewegen en zo blijven wij gezond.



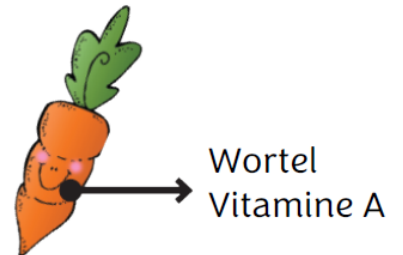
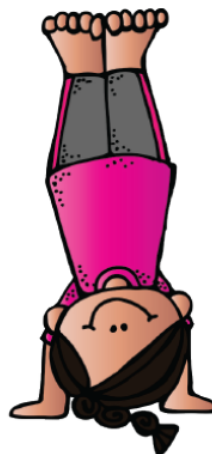
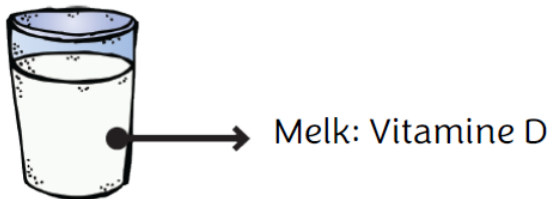
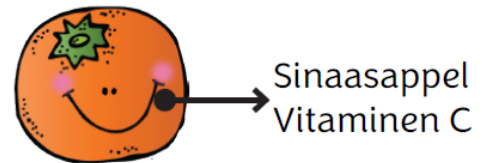
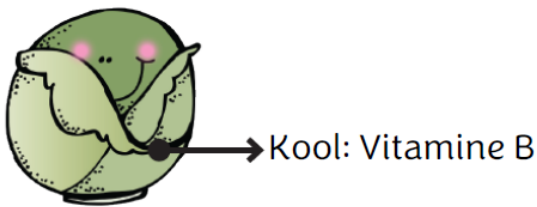
In ons eten zitten voedingsstoffen.  
Die kunnen wij niet zien. Maar als we eten gaan die  
voedingsstoffen in ons lichaam.



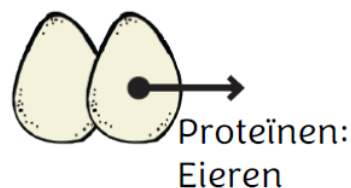
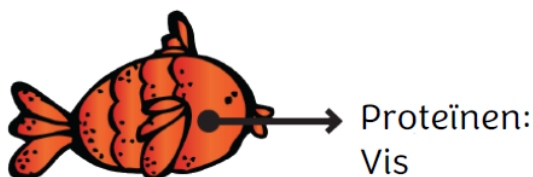
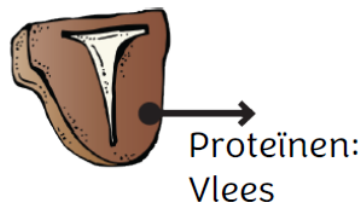
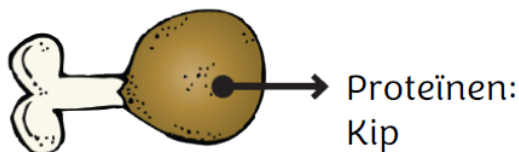
Vitaminen, proteïnen, koolhydraten, vetten, mineralen en water zijn voedingsstoffen.



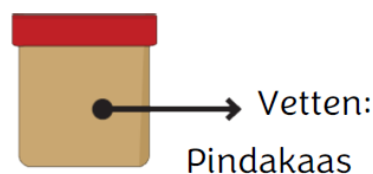
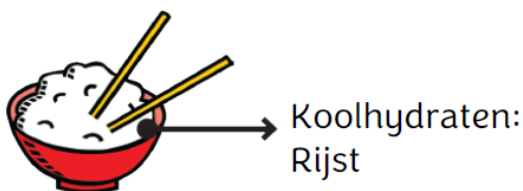
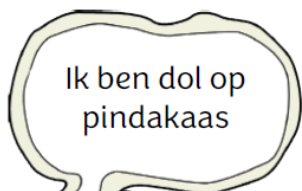
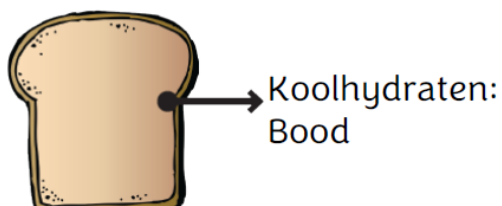
Vitaminen helpen ons lichaam groeien en gezond te blijven.  
Gezond is wanneer ons lijf en ons hoofd goed werkt.  
Vitaminen hebben vaak een letter als naam:



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



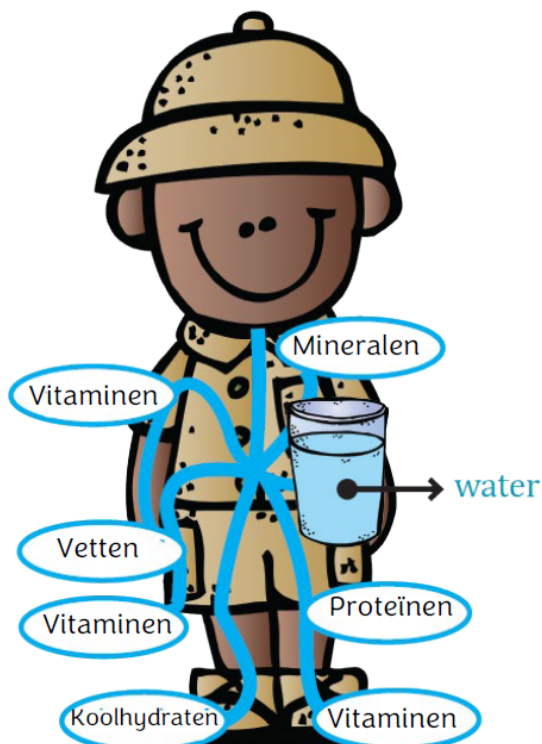
Koolhydraten en vetten geven ons nog meer energie  
om te bewegen en te spelen.



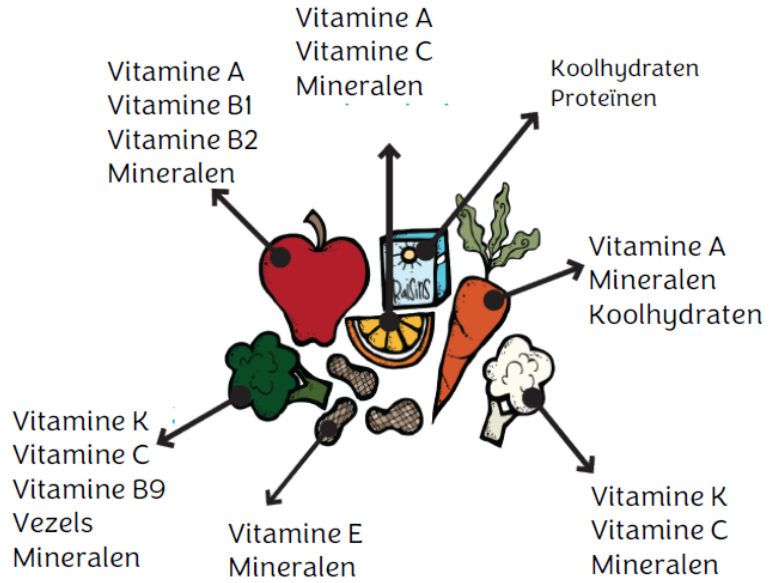
Mineralen helpen onze spieren.  
Ze zorgen er ook voor dat onze botten en tanden groeien.



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.



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.

Voedsel is verdeeld in groepen



Fruit



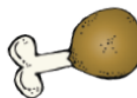
Groenten



Granen



Proteïnen



Zuivel

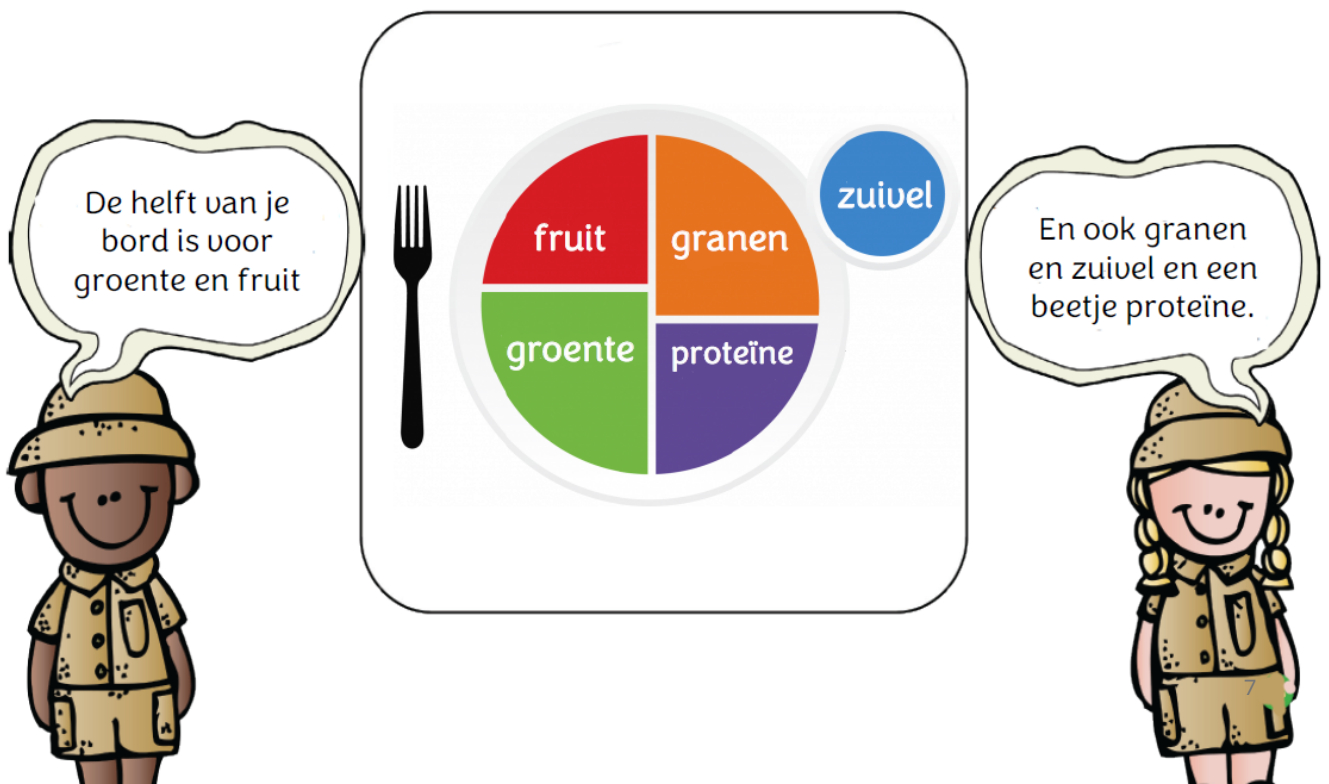


Voedselgroepen

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

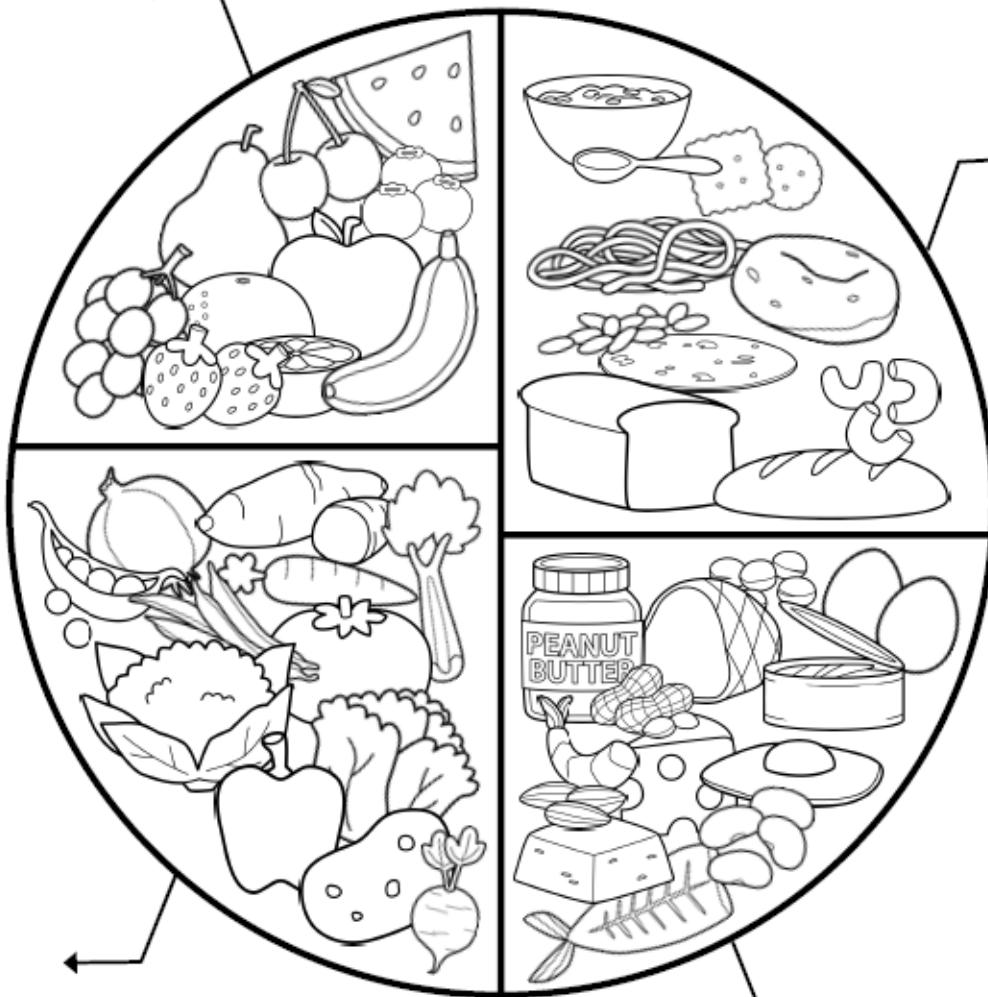
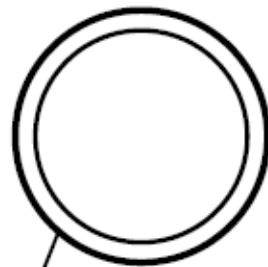


In dit plaatje zie je hoeveel je van elke groep moet eten.



# Een heel bord vol!

In dit plaatje zie je hoeveel je van elke groep moet eten.  
Wat zijn de voedselgroepen?



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, CONISTROPHOL, LESCHENING (BAKING SODA, SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CALCIUM SULFATE), DISTILLED MONOGLYCERIDES, HYDROGENATED PALM KERNEL OIL, SODIUM STEAROYL LACTYLATE, GELATIN, COLOR ADDED: SOY LECTIN, DATEM, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, 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.



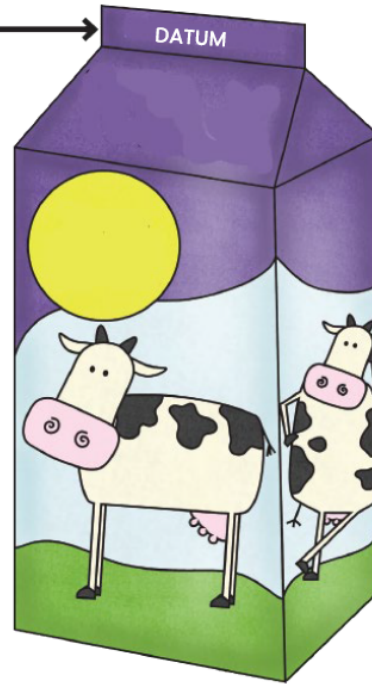
| voedingswaarde              |          |
|-----------------------------|----------|
| gemiddelde waarde per 100g  |          |
| Energie                     | kJ 1.492 |
|                             | koal 367 |
| Eiwit                       | 8.0g     |
| Koolhydraten                | 60.1g    |
| - waarvan suikers           | 27.5g    |
| Totaal vet                  | 9.4g     |
| waarvan verzadigd           | 4.6g     |
| 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 →



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.

