

# Kopieerblad 4

## Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

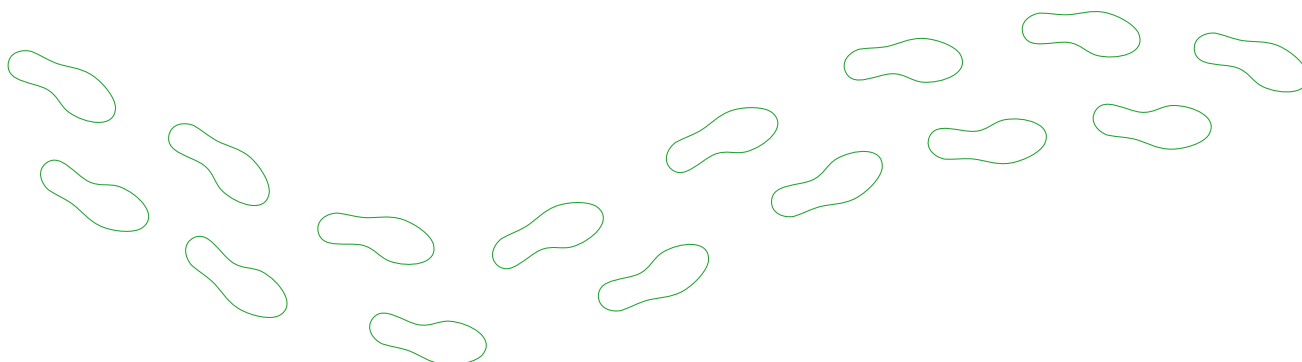
### Wat ik eet

Houd een dag lang precies bij wat je eet, van 's ochtends vroeg totdat je naar bed gaat. Doe dat door een vakje in te kleuren als je een portie van iets op hebt. Onderaan, bij "buiten de Schijf van Vijf", kun je bijv. zoet broodbeleg, snoep, koek en snacks invullen. Vergeet het kopieerblad niet mee terug te nemen naar school!

sneetje volkorenbrood																				
opscheplepel volkoren pasta, zilervliesrijst of aardappelen																				
opscheplepel groente (gekookte groente, salade, snackgroente etc.)																				
portie fruit																				
glas/bakje melk of melkproducten																				
plak kaas																				
portie vlees, vis, peulvruchten, tahoe, vis, ei																				
handje ongezouten noten																				
halvarine of margarine voor 1 sneetje																				
eetlepel margarine of olie																				
glas drinken																				
buiten de Schijf van Vijf																				

### Hoeveel ik beweeg

Houd ook een dag lang bij hoeveel je beweegt. Elke voetstap hieronder staat voor 5 minuten bewegen. Kleur een voetstap elke keer als je 5 minuten hebt bewogen. Alles waarbij je lekker actief bent, telt mee. Dus ook buiten spelen, fietsen, lopen, helpen in de tuin en sporten.



# Kopieerblad 5

## Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

Dit heb je ongeveer nodig op een dag

sneetje brood	■	■	■	■	■	■				
opscheplepel aardappelen, rijst, bonen, pasta	■	■	■	■	■					
opscheplepel groente	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
stuk fruit	■	■								
glas/ bakje melk of melkproducten	■	■	■							
plak kaas	■									
portie vlees, kip, tahoe, vis, ei	■									
handje ongezouten noten	■									
halvarine voor 1 sneetje	■	■	■	■	■	■				
eetlepel margarine of olie	■									
glas drinken	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
een extra										

De vakjes van de producten buiten de Schijf van Vijf zijn niet ingekleurd. Die heb je niet nodig om gezond op te groeien.

En zijn 12 van de voetstappen ingekleurd?

