

Kopieerblad 4

Lekker gezond eten, veel spelen en sporten

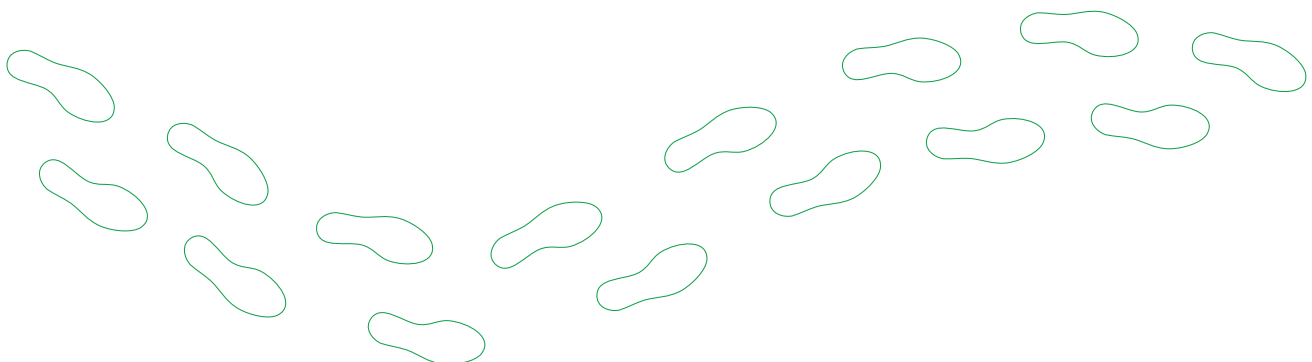
Wat ik eet

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 "extra", kun je snoep, koek en snacks invullen. Vergeet het kopieerblad niet mee terug te nemen naar school!

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

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	■																		
plak vleeswaren	■																		
halvarine voor 1 sneetje	■	■	■	■	■	■													
eetlepel margarine of olie	■																		
glas drinken	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
een extra																			

De vakjes van de extra's zijn niet ingekleurd. Die heb je niet nodig om gezond op te groeien.

En zijn 12 van de voetstappen ingekleurd?

