

# Gezond en sterk



Om gezond en sterk te blijven, moeten we ons goed voeden. Dieren en planten voorzien ons van de voedingsmiddelen. De voedselpiramide helpt ons, onszelf gezond te voeden. Kijk naar de piramide.



Maar af en toe!

Ongeveer 2 keer per week!

Elke dag!

Elke dag!

2 liter per dag!

Weet je, in welk "piramidedeel" de volgende voedingsmiddelen horen? Schrijf de juiste nummers in de vakjes:

1	water	5	boter	4	vis	3	brood
3	melk	3	yoghurt	4	worst	3	noedels
4	vlees	2	sla	4	ei	2	appel
5	chocolade	5	olie	5	ijs	2	sinaasappel
2	wortel	3	rijst	5	taart	1	thee
2	banaan	3	kaas	2	tomaat	1	sap

De oplossing en zeer veel andere werkbladen om gratis te downloaden:

[www.aduis.nl](http://www.aduis.nl). Neemt u een kijkje.