

# Gezonde snack

1. Hoeveel liter water moet je per dag drinken?

1,5 - 2 liter



4,5 - 5 liter

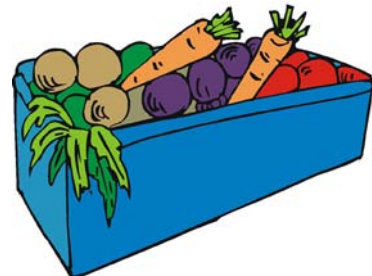


2. Hoeveel porties fruit en groenten moet je per dag eten?

2 porties fruit en groenten



5 porties fruit en groenten



3. Eet veel graanproducten.

Welke levensmiddelen behoren hier toe?

volkorenbrood



banaan



deegwaren



melk



4. Wat heeft je voorkeur bij een „gezonde snack“?

appel, volkoren brood met zelfgemaakte jam



witbrood met salami, chips



5. Welk vet is „gezonder“?

dierlijke vetten



plantaardig vet



**G E Z O N D**