**Opdracht 2**

**Vul het gezonde dagmenu in voor een zwangere vrouw**

* \_\_\_\_\_\_sneetjes brood
* \_\_\_\_\_\_ stuks aardappelen, rijst, pasta of peulproducten  
   (= \_\_\_\_\_\_ opscheplepels)
* \_\_\_\_\_\_ opscheplepels groente
* \_\_\_\_\_\_ stuk(s) fruit
* \_\_\_\_\_\_ ml melkproducten en \_\_\_\_\_\_ plak(ken) kaas
* \_\_\_\_\_\_ gr. vleeswaren, vis, kip, ei of een vlees vervangend product
* \_\_\_\_\_\_ gr. halvarine, margarine, boter of olie
* \_\_\_\_\_\_ liter drinken (inclusief melk)

**Mag een zwangere de volgende producten eten? Zet een kruisje in het goede vak.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Mag gerust* | *Beter van niet* |
| boerenkaas |  |  |
| voorverpakte kant-en klare vis uit de koeling |  |  |
| tonijn uit blik |  |  |
| kwark |  |  |
| lever |  |  |
| zachtgekookt ei |  |  |
| cola light |  |  |
| wine gums |  |  |
| bitter lemon |  |  |
| rauw vlees |  |  |
| boursin |  |  |
| feta |  |  |
| mon chou |  |  |
| roombrie of camembert |  |  |
| smeerkaas |  |  |
| Rauwe vis en schaal- of schelpdieren |  |  |