|  |  |
| --- | --- |
| **Regel 1: Eet gevarieerd**    **1. Met gevarieerd eten krijg je alle**  **voedingsstoffen binnen.**  2. Kies verschillende soorten groente en fruit.  3. De schijf van vijf is hierbij erg handig.  4. Eet niet elke dag precies hetzelfde. | **Regel 1: Eet gevarieerd**  [http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQM1Bal4ANNEWTAnex2Jpr6Um-l8rP4ZcF5i5wKbiAVw_mTvQ-Xkg](http://www.google.nl/imgres?q=voedingsstoffen&um=1&hl=nl&sa=N&qscrl=1&nord=1&rlz=1T4ADRA_nlNL467NL468&biw=1192&bih=539&tbm=isch&tbnid=LZiSNuo6J1hzzM:&imgrefurl=http://www.topfitkids.nl/Locaties/School/Weten/Leren_wat_betekenen_deze_woorden_&docid=w6c_JVZ6YYfKfM&imgurl=http://www.topfitkids.nl/uploaded_files/mediaitem/Voedingsstoffen.jpg&w=260&h=165&ei=pQywT-DoLMGq0QXX1-GUCQ&zoom=1&iact=hc&vpx=483&vpy=192&dur=1485&hovh=132&hovw=208&tx=188&ty=93&sig=118322472672945872964&page=2&tbnh=132&tbnw=208&start=13&ndsp=18&ved=1t:429,r:14,s:13,i:171)  1. Met gevarieerd eten krijg je alle  voedingsstoffen binnen.  **2. Kies verschillende soorten groente en**  **fruit.**  3. De schijf van vijf is hierbij erg handig.  4. Eet niet elke dag precies hetzelfde. |
| **Regel 1: Eet gevarieerd**    1. Met gevarieerd eten krijg je alle  voedingsstoffen binnen.  2. Kies verschillende soorten groente en fruit.  **3. De schijf van vijf is hierbij erg handig.**  4. Eet niet elke dag precies hetzelfde. | **Regel 1: Eet gevarieerd**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Ma | Di | Wo | Do | |  |  |  |  |   [http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTtfhpbHI0yUSGGlOOztFt-yj_tgdxcfDhcVz17U9vde_oLkLRrfg](http://www.google.nl/imgres?q=broccoli&um=1&hl=nl&qscrl=1&nord=1&rlz=1T4ADRA_nlNL467NL468&biw=1192&bih=539&tbm=isch&tbnid=L5olq9lAptZ0pM:&imgrefurl=http://www.vitamientje.nl/kankerbestrijdende-broccoli,111.html&docid=bQ4XaqRdjm1RVM&imgurl=http://www.vitamientje.nl/files/Broccoli.jpg&w=425&h=425&ei=zA2wT-29GoK30QXr_vmzCQ&zoom=1&iact=hc&vpx=926&vpy=199&dur=76&hovh=225&hovw=225&tx=149&ty=230&sig=118322472672945872964&page=2&tbnh=155&tbnw=176&start=10&ndsp=16&ved=1t:429,r:9,s:10,i:115)  1. Met gevarieerd eten krijg je alle  voedingsstoffen binnen.  2. Kies verschillende soorten groente en fruit.  3. De schijf van vijf is hierbij erg handig.  **4. Eet niet elke dag precies hetzelfde.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Regel 2: Eet niet teveel en beweeg**  http://www.xead.nl/upload/ae5d3686c75347ca2ea2b9c060a19bf6Z2V6b25kLWdld2ljaHQuanBn.jpg  **1. Deze regel helpt je op gewicht te**  **blijven.**  2. Iemand die meer beweegt, mag ook meer  eten.  3. Beweeg ten minste 30 min. op een dag.  4. Let op dat je niet te veel zout eet. | **Regel 2: Eet niet teveel en beweeg**    [http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTynkmvEaYMFxob6CsM46IfghPaCRzjMOJ8UdsonZReGpBrmyPU](http://www.google.nl/imgres?q=fietsen&um=1&hl=nl&qscrl=1&nord=1&rlz=1T4ADRA_nlNL467NL468&biw=1192&bih=539&tbm=isch&tbnid=Gd5e_8IggrsGuM:&imgrefurl=http://www.jose-animatieplein.nl/home/fietsen/1/&docid=qlQFOYekgDGp-M&imgurl=http://www.jose-animatieplein.nl/files/animatieplein/fietsen/fietsen-12129.gif&w=320&h=240&ei=IhawT76hM-eG0AWzq4G2CQ&zoom=1&iact=hc&vpx=111&vpy=180&dur=122&hovh=192&hovw=256&tx=116&ty=136&sig=118322472672945872964&page=2&tbnh=151&tbnw=201&start=12&ndsp=17&ved=1t:429,r:6,s:12,i:189)[http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQxTOhMMlqsSULrb2V4MCticf-1EyRITCqEFGr-Lnw8xgi9jDI1pQ](http://www.google.nl/imgres?q=maaltijd&um=1&hl=nl&qscrl=1&nord=1&rlz=1T4ADRA_nlNL467NL468&biw=1192&bih=539&tbm=isch&tbnid=5WKlSwC1RekEdM:&imgrefurl=http://www.maaltijdathome.nl/mah/Main.php?Nav=Maaltijden&docid=ztOnwzUD-ganFM&imgurl=http://www.maaltijdathome.nl/mah/Images/Maaltijden/6346_sml.jpg&w=520&h=330&ei=TBawT4rTDfOX0QWX9rnCCQ&zoom=1&iact=hc&vpx=506&vpy=129&dur=327&hovh=179&hovw=282&tx=134&ty=132&sig=118322472672945872964&page=2&tbnh=158&tbnw=211&start=10&ndsp=15&ved=1t:429,r:12,s:10,i:172)  1. Deze regel helpt je op gewicht te blijven.  **2. Iemand die meer beweegt, mag ook**  **meer eten.**  3. Beweeg ten minste 30 min. op een dag.  4. Let op dat je niet te veel zout eet. |
| **Regel 2: Eet niet teveel en beweeg**  http://www.sportzeeland.nl/dynamisch/product/full_3_3_Campagne_30_min_bewegen.jpg  1. Deze regel helpt je op gewicht te blijven.  2. Iemand die meer beweegt, mag ook meer  eten.  **3. Beweeg ten minste 30 min. op een dag.**  4. Let op dat je niet te veel zout eet. | **Regel 2: Eet niet teveel en beweeg**  http://nl.dreamstime.com/teveel-zout-thumb14855384.jpg  1. Deze regel helpt je op gewicht te blijven.  2. Iemand die meer beweegt, mag ook meer  eten.  3. Beweeg ten minste 30 min. op een dag.  **4. Let op dat je niet te veel zout eet.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Regel 3: Eet minder verzadigd vet**  http://www.omroepvenray.nl/sites/default/files/afbeeldingen/nieuws/2010/20/bouwen_of_verbouwen.jpg  **1. Vet heb je nodig voor energie en als**  **bouwstof.**  2. Verzadigd vet is Verkeerd vet.  3. Te veel verzadigd vet verhoogd de kans  op hart- en vaatziekten.  4. Alle soorten olie zijn gezond. | **Regel 3: Eet minder verzadigd vet**    1. Vet heb je nodig voor energie en als  bouwstof.  **2. Verzadigd vet is Verkeerd vet.**  3. Te veel verzadigd vet verhoogd de kans  op hart- en vaatziekten.  4. Alle soorten olie zijn gezond. |
| **Regel 3: Eet minder verzadigd vet**  http://www.trekpleister.nl/_sana_/handlers/getfile.ashx/9c6a680f-5854-482e-82ce-2ebbcb920f22/stethoscoop_hart_365x243.jpg  1. Vet heb je nodig voor energie en als  bouwstof.  2. Verzadigd vet is Verkeerd vet.  **3. Te veel verzadigd vet verhoogd de kans**  **op hart- en vaatziekten.**  4. Alle soorten olie zijn gezond. | **Regel 3: Eet minder verzadigd vet**  http://www.warenkennis.nl/olie%20en%20vet/olie-ass.jpg  1. Vet heb je nodig voor energie en als  bouwstof.  2. Verzadigd vet is Verkeerd vet.  3. Te veel verzadigd vet verhoogd de kans  op hart- en vaatziekten.  **4. Alle soorten olie zijn gezond.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Regel 4: Eet veel groente, fruit en brood**  http://www.trekpleister.nl/_sana_/handlers/getfile.ashx/9c6a680f-5854-482e-82ce-2ebbcb920f22/stethoscoop_hart_365x243.jpg  **1. Verkleint het risico op hart- en**  **vaatziekten.**  2. Bevatten veel vezels, die zorgen voor een  goede darmwerking.  3. Eet twee ons groente op een dag.  4. Eet twee stuks fruit op een dag. | **Regel 4: Eet veel groente, fruit en brood**  http://www.ikvanbinnen.nl/images/hoofdgroepentekst/th_109134.jpg  1. Verkleint het risico op hart- en  vaatziekten.  **2. Bevatten veel vezels, die zorgen voor**  **een goede darmwerking.**  3. Eet twee ons groente op een dag.  4. Eet twee stuks fruit op een dag. |
| **Regel 4: Eet veel groente, fruit en brood**  http://www.jufleonie.nl/Projecten/Themas/Voeding/vak_groente.jpg  1. Verkleint het risico op hart- en  vaatziekten.  2. Bevatten veel vezels, die zorgen voor een  goede darmwerking.  **3. Eet twee ons groente op een dag.**  4. Eet twee stuks fruit op een dag. | **Regel 4: Eet veel groente, fruit en brood**    1. Verkleint het risico op hart- en  vaatziekten.  2. Bevatten veel vezels, die zorgen voor een  goede darmwerking.  3. Eet twee ons groente op een dag.  **4. Eet twee stuks fruit op een dag.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Regel 5: Eet veilig.**  [http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTgejB6pwnmlPPrgApiZvNpiGlGXqLWKLV4ku2BlfOMYUFiaZHY](http://www.google.nl/imgres?q=ziek&um=1&hl=nl&qscrl=1&nord=1&rlz=1T4ADRA_nlNL467NL468&biw=1192&bih=539&tbm=isch&tbnid=RBUA_iChzXCoOM:&imgrefurl=http://www.eindhoven.nl/gemeente/college-van-BW/Mary-Fiers/Weblog-Mary-Fiers/Ziek.htm&docid=eikjdiyFgMb0HM&imgurl=http://www.eindhoven.nl/upload_mm/b/b/d/64951_ziek.jpg&w=689&h=415&ei=PiKwT5SPEoSt0QXpiYy-CQ&zoom=1&iact=hc&vpx=265&vpy=172&dur=2564&hovh=174&hovw=289&tx=156&ty=111&sig=118322472672945872964&page=1&tbnh=116&tbnw=192&start=0&ndsp=12&ved=1t:429,r:1,s:0,i:124)  **1. Door veilig omgaan met eten voorkom je een voedselvergiftiging.**  2. Houd alles schoon en droog.  3. Verhit eten goed.  4. Scheid rauw en bereid voedsel. | **Regel 5: Eet veilig.**  http://www.hetoudehuys.eu/userfiles/maatregel-handenwassen_tcm92-45002%5b1%5d.jpg  1. Door veilig omgaan met eten voorkom je een voedselvergiftiging.  **2. Houd alles schoon en droog.**  3. Verhit eten goed.  4. Scheid rauw en bereid voedsel. |
| **Regel 5: Eet veilig.**    1. Door veilig omgaan met eten voorkom je een voedselvergiftiging.  2. Houd alles schoon en droog.  **3. Verhit eten goed.**  4. Scheid rauw en bereid voedsel. | **Regel 5: Eet veilig.**  Gebruik de ene snijplank voor rauw vlees en een andere om de groenten voor een salade te snijden. Zo voorkom je kruisbesmetting  1. Door veilig omgaan met eten voorkom je een voedselvergiftiging.  2. Houd alles schoon en droog.  3. Verhit eten goed.  **4. Scheid rauw en bereid voedsel.** |