**OPDRACHT D**

**RICHTLIJNEN GEZONDE VOEDING JONGEREN**

Volgens de richtlijnen voor gezonde voeding zou ik het onderstaande moeten eten en drinken per dag:

En tussendoor:

1.

2.

3.

**DAGBOEK**

Dag 1

Wat heb ik precies gegeten?

Wat heb ik precies gedronken?

Hoe ging het (wat lukte niet of ging moeilijk)?

Handtekening ouder/verzorger:

Dag 2

Wat heb ik precies gegeten?

Wat heb ik precies gedronken?

Hoe ging het (wat lukte niet of ging moeilijk)?

Handtekening ouder/verzorger:

Dag 3

Wat heb ik precies gegeten?

Wat heb ik precies gedronken?

Hoe ging het (wat lukte niet of ging moeilijk)?

Handtekening ouder/verzorger: