**Puzzel: De schijf van vijf**

**Elke zin is genummerd. Jij gaat bedenken of uitzoeken welk woord de zin bedoelt.**

**Vervolgens schrijf je het woord bij het juiste cijfer in de puzzel.**



**Van links naar rechts:**

2. De functie van vet.

3. In dit voedingsmiddel zitten vezels.

4. Hiervan zouden de meeste mensen meer

 moeten eten.

8. Groenten en fruit bevatten veel...

9. Deze voedingsstof vind je vooral in het

 zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers vak.

12. Dit voorkom je door veilig met eten om te

 gaan.

13. Belangrijk woord in de eerste regel van de

 schijf van vijf.

14. Het is het gezondst om dit te drinken zonder

 suiker en melk.

15. Zorgen ervoor dat je vochtgehalte in je

 lichaam op peil blijft.

**Van boven naar beneden:**

1. Dit is de bedenker van de schijf van vijf.

5. Veilig omgaan met eten heeft te maken

 met...

6. In een van de regels staat dat je dit vet

 minder moet eten.

7. aantal vakken waar de schijf uit bestaat

10. Dit vind je in vak drie van de schijf van vijf.

11. Deze voedingsstof zorgt voor een voldaan

 gevoel.

**Tip: Je mag gebruik maken van de site van het voedingscentrum (**[**www.voedingscentrum.nl**](http://www.voedingscentrum.nl)**)! Ga hier naar het kopje Schijf van vijf.**

**van vijf.** [**www.voedingscentrum.nl**](http://www.voedingscentrum.nl)